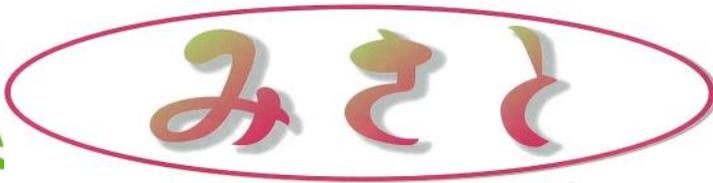




地域だより「みさと通信」



令和5年1月1日発行
 第75号 冬 winter quarter

編集発行/
 津市美里総合支所
 地域振興課
 ☎ 279-8111

交通安全のお勉強をしました（10月5日）

みさと幼稚園で園児28人が津市交通教育プロバイダ指導のもと、交通安全についてお勉強しました。

教えてもらった3つのお約束は、

- ①道路は右側を歩く
- ②信号を守る
- ③飛び出しをしない

信号については

- ①赤は止まる
- ②青は進んでもいい
- ③黄はもうすぐ赤に変わる合図



と教えてもらい、横断歩道を渡る時は、一度止まり、右・左・右と確認して、右手をあげて渡ることを学びました。そのあと「うさぎとカメの交通安全」のDVD動画を楽しみながら学んだあと、信号機を使って横断歩道を渡る練習をしました。

最後に園児はプロバイダの先生に「ありがとうございました」と大きな声でお礼のあいさつをし、園長先生からは今日学んだ3つのお約束を園児たちに確認していました。



学習の成果・伝えたいことを発表（10月22日）

美里文化センターで、みさとの丘学園後期課程文化祭が開催されました。今年度は3年ぶりに一日開催となりました。午前の部は音楽部の素敵な演奏で盛り上がった後、各学年とも人権劇の発表をしました。

7年生はクラス全員が安心して過ごせるようになるにはどうしたらいいか、カレー作りの具材同士がやりとりする劇を通して考えました。

8年生は水平社創立に向け、西光万吉と彼を取り巻く人々を演じることで差別の愚かさ、人を真に尊重することの意味を迫真の演技で表現しました。

9年生は修学旅行で訪れた国立ハンセン病療養所長島愛生園で学んできたことをもとにハンセン病患者やその家族への差別に対し、抗って生きる人々をあらゆる視点から演じました。

各学年、生徒たちの真剣な思いが強く伝わってくる劇でした。

午後の部は各学年の合唱発表の後、9年生がダンス発表をしました。





人権が尊重される地域づくりを目指して

みさとの丘学園の児童・生徒を対象にした人権標語・ポスターの入賞作品を紹介します。

「人権標語入賞作品」

- 傷ついた心は二度と戻らない
- 十人十色
- ありのままのあなたでいい
- 自分の個性を大切に!
- 陰口は見えない暴力
- その一言 本当に必要?
- 変わるためには「実行」すること
- やめよう見て見ぬふり
- 人が言葉を話せるのは人を傷つけるためではなく 人を守るため
- 人間の命の重さはみな同じ
- 「やめようよ」大切なのは言う勇氣
- 戦争は人の心も変えていく
- 人のことを言う前に まずは自分のこと
- なくそう偏見の目 持とう正しい知識
- 悪い心を持った時 あなたは悪になる
- 知らないことで誰かの居場所を奪ってしまう
- 差別はだめと思っているだけではいけない 行動しないと変わらない
- みんなで止めよう差別の連鎖
- 小さなSOS みてみぬふりは ゆるさない
- 見た目ではんだん それはダメ!!

「人権ポスター入賞作品」





薬剤師会からの健康情報

漢方薬と西洋薬の違い

漢方薬の原料はすべて、植物・鉱物といった自然に存在するものからできています。古代中国から伝わった漢方は、歴史に名を残すような名医たちが試行錯誤を繰り返して体系化されてきました。

漢方薬と西洋薬（新薬）の違いとは

簡単に説明すると、**漢方は身体全体の調子を整える、西洋薬は症状や病気をピンポイントに改善させる薬**です。どちらにもいい点、悪い点があり、合わせて用いることで補い合うことができると考えられています。

西洋薬の多くは、ひとつの薬にひとつの有効成分で作られます。血圧を下げたり、病原菌を攻撃したり、解熱したり、症状に直接働きかけ、強い効果をもたらします。

一方で、**漢方薬はひとつの薬に複数の有効成分を含むため、服用することで多くの症状に効果を発揮します。**



美里分署通信

☎279-2136

「新年も住宅防火」

日に日に寒くなり、暖房器具などの火を取り扱う機会が多くなりました。こんろの消し忘れや寝たばこなど、ちょっとした不注意や油断から火災は起こります。新年、悲しい出来事が起こらないように、火災予防に努めましょう。

また、**住宅用火災警報器の維持管理は大切です。**そこで、新年、早速、点検して故障や電池切れを確認しましょう。

製造年月日から10年経過した場合は、取り替えましょう。



2022年度 全国統一防火標語

「お出かけは、マスク、戸締り、火の用心」

美里図書館からのお知らせ

☎279-8122

●開館時間 9時～17時

●休館日

●おはなし会 (1月～3月)

とき

3月15日(水)10:30～Maimaiくらぶ

ところ

美里文化センター2階 会議室



毎週火曜日

毎月最終木曜日 (館内整理日)

年末年始日 12月27日(火)～1月4日(水)

* 熱や咳など風邪の症状がみられる方は、ご遠慮ください。

* マスクの着用をお願いします。

* 受付で、検温・消毒をお願いします。

* 感染症の影響により、中止・閉館になる場合があります。

【お知らせ】地域だより「みさと通信」は、年4回の発行(次号は4月1日発行)



みさと通信 3ページ



美里保健センターからのお知らせ

☎279-8128

スロートレーニング



自宅でできる健康づくりのご紹介

寒いからと自宅に閉じこもっていませんか？寒いと体を動かす機会が少なくなります。自宅などで機会をみつけて積極的にからだを動かしましょう。

立って座ってスクワット：膝・太もも・もも裏に効果的



動作は4秒かけて行う



目標：
10回3セット



1. 胸の前で手を重ね、しっかり前を見て息を吸いながらまっすぐに立ち上がり、膝は完全に伸ばさず少し曲げた状態で止めましょう。
2. 息を吐きながらゆっくり座り、椅子には浅く腰を掛けましょう。

➡Ⓢ立ち上がった際、膝を伸ばしきると筋肉が緩んで効果が薄くなってしまいますので膝を曲げた状態をキープしながら行いましょう。

背中・体幹運動



動作は4秒かけて行う



目標：左右5回ずつ
3セット
片方5回ずつ
セット間30秒休む



1. 四つん這いになり、右手と左足、反対同士の肘と膝を近づけます。
2. ゆっくり4秒かけて水平に伸ばし、ペースを保ちながら5回から10回繰り返します。
3. 1同様、反対側も同じように行いましょう。

➡Ⓢ足を遠くに伸ばすように意識しながら行いましょう。手を伸ばした時に、親指が上を向くように行いましょう。腰に痛みを感じた場合は中止しましょう。

★ 美里保健センターには、16歳以上の方が利用できる運動施設があります。利用の際には事前に利用講習会があります。詳しくは美里保健センター運動施設059-279-3550へお問い合わせください。

美里ふるさと資料館からのお知らせ

☎279-3501

1月1日から12月27日にかけて、南長野在住の画家倉岡雅さんの作品展を開催しました。パステル画のほか様々な手法による「人物や風景」の作品が多数展示され、地元の方だけでなく、市外の方も訪れ、じっくりと鑑賞されていました。

また、1月5日からは、市内の水彩画サークル「遊彩会」による「ふれあいスケッチ」展が2月末まで開催されます。



【お知らせ】地域だより「みさと通信」は、年4回の発行（次号は4月1日発行）

