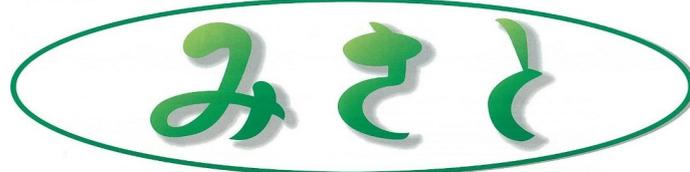




# 地域だより「みさと通信」



令和4年4月1日発行  
第72号 春 spring quarter

編集発行 /  
津市美里総合支所  
地域振興課  
☎ 279-8111

## （祝）ご卒業おめでとうございます みさとの丘学園

ご卒業されたみなさん、学園で学んだことを胸に大きな夢・希望をもって、それぞれの道でご活躍できることをみんなで期待しています。



（2月25日）

卒業を間近に控えた9年生が奉仕作業をしました。  
開校から5年間、お世話になった教室、校舎をピカピカにしました。



## ぼくも、わたしも、歌や劇をがんばったよ！（2月10・16・17日）

みさと幼稚園で学年ごとに生活発表会が行われました。園児たちは日ごろから取り組んできた歌やダンス、劇などを発表しました。

おうちの方が見学に訪れましたので、元気いっぱい披露することができました。大きな拍手をもらって、うれしそうな表情を浮かべていました。子どもたちの成長を目の当たりに見る貴重な時間となったことでしょう。





## 学んできたことを伝えました（2月19日） みさとの丘学園 美里創造学習発表会



2月19日（土）、前期課程における美里創造学習の成果を発表する場として、「みさと交流発表会」が開催されました。本年度も、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を踏まえて、2学年ごとの発表になったり、保護者や地域の皆さんの参観が中止になったりしましたが、子どもたちは、学習を通して分かったこと、考えたこと、これからの自分の生活で大切にしたいことなどを一生懸命発表しました。どの学年も、一年間学んだ成果をしっかりと伝えることができました。



### 薬剤師会からの健康情報



#### 誤薬してしまった時の対応の仕方や応急処置について

##### 緊急性あり

服用してすぐに現れる症状を急性期症状と言いますが、意識がない・はっきりしない時、脈が速くなりドキドキして苦しくなった時、めまいやふらつき、はきけがあるなどいつもと様子が違う時は安静にして、すぐに医師や薬剤師に連絡して対応を相談してください。

**危険な薬剤**：睡眠薬、抗不安薬、抗てんかん薬、抗パーキンソン病薬、強心薬、抗不整脈薬、高血圧治療薬、喘息治療薬・糖尿病薬・麻薬など

薬剤によって、危険な薬剤と比較的安全な薬剤があります。

ビタミン剤などは比較的安全ですが、何か症状があれば医師、薬剤師に連絡して対応を相談してください。



### しいたけ菌打ち体験！ おいしいしいたけが待ち遠しいな (3月5日)

美里水源の森で小学生の親子26名が参加して「しいたけ菌打ち体験」が行われました。

講師からしいたけの作り方の説明を聞いたあと、親子でしいたけの原木にドリルで穴を開け、菌打ち体験をしました。

森と人との関わりや林業への理解を深め、有意義な時間を過ごすことができました。





## 市民福祉課からのお知らせ

☎279-8113

就職・退職・進学など引っ越しの多い時期です。

### 住民票の異動や国民健康保険の加入や喪失等の お手続き忘れはないですか？



異動等のお手続きは美里総合支所市民福祉課でも行えます。  
お手続きは本人または同じ世帯の方、左記の方から委任を受けた代理人の方ができます。  
必要なものはお手続きにより異なりますので、お越しの前に一度お問い合わせください。



お問い合わせ  
美里総合支所 市民福祉課  
☎059-279-8113

## 地域振興課からのお知らせ

☎279-8119

### 令和4年度の狂犬病予防集合注射は実施しません

集合注射は、不特定多数の犬の飼い主が集まることから、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、令和4年度の集合注射は実施しないこととなりました。

例年集合注射をご利用いただいている皆さまにはご不便をおかけしますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

狂犬病予防注射は、最寄り又はかかりつけの動物病院で受けられます。

登録済みの犬の飼い主には狂犬病予防注射の案内はがきを送付しますので、注射の際にそのはがきをお持ちください。



## 美里分署通信

☎279-2136

### キャンプ時の焚き火にご注意を！

近年、キャンプの流行に伴い、焚き火による山火事が発生しています。焚き火は誰もが手軽に楽しめるため、キャンプの楽しみの一つですが、火災危険が伴うことを常に意識し、最低限の3つのルールを守りましょう。



- 1 焚き火場所の周辺に燃えやすいものを置かないこと。
- 2 焚き火の火は大きくせず、風の強い日は実施しないこと。
- 3 消火用の水や、土を掛けて消火するためのスコップなどを準備しておくこと。

上記のルール以外にも、火災とならない方法を事前に考えて楽しんでくださいね！



## 美里保健センターからのお知らせ

☎279-8128



### 糖尿病にならないために！ ～血糖値について知っていますか？～



#### 血糖値が高い状態が続くと...？

血糖値が高いと動脈硬化や糖尿病になりやすく、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な合併症を引き起こす可能性があります！

また、糖尿病があると新型コロナの重症化リスクは3.4倍に上昇します！

#### 血糖値を下げるには...？

血糖値をコントロールするには健康的な食事、運動習慣、定期的に健診を受けることが重要です。

大切なのは「心がけ」と「継続」です。  
できることから始めてみましょう！

#### 生活習慣で血糖をコントロール！

##### 健康的な食習慣を心掛けよう

野菜は低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なので、肥満防止につながります！同じ食事でも**野菜から食べる**ことで食後の血糖値の上昇が緩やかになります！



野菜 → タンパク質 → 炭水化物

##### 定期的に健診を受けよう！

血糖値は自宅で測る機会は少ないです。

健診を受けることで定期的に血糖値を

把握しましょう。

※この資料は美里保健センターと三重大学医学部医学科2年生で協同作成したものです。

##### 運動習慣を身に付けよう！

～血糖を下げる効果的な運動方法～

ウォーキングなどの有酸素運動は、筋肉中のブドウ糖や脂肪酸をエネルギー源として使うことができます。

筋力運動は筋力を維持したり、増強するだけでなく、血糖値コントロールにも有効です。

「心地よい」くらいの強さで行いましょう！



ダンベルの代わりにペットボトルを使ってもOK

## 美里ふるさと資料館からのお知らせ

☎279-3501

12月から1月までは、南長野在住の平田氏が収集したラジコン飛行機やラジコンカーの展示、2月から3月までは、写真展「美里のお地蔵さま」を開催し、美里地域にあるたくさんのお地蔵さんの写真を展示していました。

4月1日からは、美里水彩画クラブさんの作品展を開催していますので、ぜひご来館下さい。



## 美里図書館からのお知らせ

☎279-8122

●開館時間 9:00～17:00

●休館日 毎週火曜日  
毎月最終木曜日(館内整理日)

●おはなし会

とき

6月15日(水)10:30～Maimaiくらぶ

ところ

美里文化センター 2階

\*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。

