

コミュニティ壬生野 第45号

壬生野地域まちづくり協議会広報

2009(平成21)年2月1日発行

壬生野地域人権まちづくり交流会を開催します

壬生野地域まちづくり協議会 人権・同和合同委員会では、各区における差別意識の実態や、その意識を払拭すべく取り組んでいる懇談会の手法や成果を共有することにより、互いに刺激しあい、共に人権意識を高めていくとともに、人権尊重の日常化、あらゆる差別をなくし、誰もが住みよい壬生野地域をつくることを目的とした交流会を開催します。

内容は、各区で取り組まれている人権啓発活動の実践報告やその報告をもとに交流する予定です。みなさま是非ご参加下さい。

☆開催日時 2009(平成21)年3月26日(木)
午後7時30分～9時30分

☆開催場所 壬生野地区市民センター



北風に負けるな「少年少女スポーツ教室」がんばれ

◇壬生野地域で活動しているスポーツ教室を紹介します。

壬生野剣道クラブ

当クラブは、毎週火・金曜日の19時から、壬生野小学校の体育館で、稽古をしています。現在、小学生を中心に、12名の子ども達が汗を流しています。素振りや基本に重点を置き、時間をさいて練習しています。また、試合や昇級審査会にも参加をし、少しずつ、力と自信をつけている所です。

子供達と剣道を楽しんで頂ける方がおられましたら、是非、一緒に汗を流しませんか？ 年齢・性別不問です。(写真撮影の日は、かぜひきで多くの子どもが欠席でした。残念!?)



壬生野サッカースクール

壬生野サッカースクールは、壬生野小学校をお借りして水曜(ナイター)土日曜に練習をしています。

柘植サッカースクール、西柘植サッカースクールとともに伊賀サッカースクールを組織し、学年別の活動も行っています。

(写真は7月に開催されたライオンズカップで準優勝したときのものです。写真には写っていませんが、低学年の児童も一緒にサッカーをしています。)



伊賀エンジェルススポーツ少年団 (いがまち少年野球教室)

伊賀エンジェルススポーツ少年団は、旧伊賀町内3つの小学校(壬生野・西柘植・柘植)の1~6年生の児童を対象に山畑区区民グラウンドを中心にお借りして、毎週土・日曜日に活動しています。

活動目的は、野球を通じて気力・体力の充実した規律正しくたくましい子どもたちの育成を目指しています。「ハイ」という素直な心、「私がいします」という積極奉仕の心、「自分だけでない」という和の心、「ありがとうございます」という感謝の心、「最後まで頑張る」というやり通す心を養うことを目的としています。

これまでの主な成績は

・伊賀地区(伊賀市・名張市)代表 県大会出場2回、伊賀学童野球同好会リーグリーグ優勝2回

◆これからも野球を通じて青少年健全育成を目標に活動していきたいと思っておりますのでご指導・ご協力をよろしくお願い致します。



※できごとウッチング ※

健康づくり講演会が開催されました

12月14日(日)、まちづくり協議会、健康の駅長の共催により「健康づくり講演会」が開催されました。

当日は、男性22名、女性56名併せて78名の参加がありました。特に60歳以上の方が48名と多く、高齢者に関心が高い講演会でした。

講師としてアスリートサポート白子鍼灸治療院の大井先生は、スポーツ関係者の治療が専門で、人体のバランス感覚の大切さを強調され、足、腰、腹などの筋肉を常に動かすことにより健康維持に努めるようにとお話をされました。

また、会場において参加者が実際に手足の運動をおこなうなど、有意義な講演会となりました。



壬生野小学校だより (2009. 1. 22 第20号)

~2月の主な行事~

- 5日(木) 委員会活動(6限)
- 6日(金) 13時より 学習参観日
14時より 子どもの未来を考える会(防犯ネット)
- 10日(火) 子どもワークショップ—1年生(CAPみえ)
- 12日(木) 2009年度新入児童半日体験入学・保護者説明会(13時45分~)
- 19日(木) 読み聞かせ活動(1年生~3年生)・クラブ活動(6限)
- 25日(水) ALT(外国語活動の時間)
- 26日(木) 委員会活動(6限)

ヤマギシだより

~ ホームページがリニューアルに ~

ヤマギシズム春日山実顕地(ヤマギシの村)ホームページがリニューアルされました。一度のぞいてみて下さい。

春日山NOW・歴史・沿革・産業・生活・子どもたちの紹介をはじめ、体験学習、冬の子ども楽園村の様子、村の行事等、写真100枚、紹介ムービー4本を盛り込んで公開しています。

(URL <http://www.kasugayama.or.jp>)



健康コーナー

～ これからが本番！！ 花粉症～

★花粉症とは

花粉症は、植物の花粉によって起こるアレルギー性の病気です。樹木や草花の花粉が飛ぶ季節に、花粉が目や鼻の粘膜に付着することで症状が現れます。原因となる植物は様々ですが、その代表的なものはスギで、日本人の花粉症患者の8割を占めています。

★症状

鼻、目、のどなど「首から上」の症状が主ですが、熱感や倦怠感などの全身症状を伴うこともあります。

《主な症状》

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目・のど・顔や首の皮膚のかゆみ

《その他の全身症状》

集中力の低下、だるい、熱っぽい、倦怠感、イライラする

人間の体には、体内に侵入しようとした外敵を取り除こうとする働きが備わっています。例えば、鼻水で洗い流そうとしたり、くしゃみで外に吹き飛ばそうとすることです。しかし、人によっては、ある特定の異物に入ってこられると、この働きが行きすぎて過剰な反応（アレルギー反応）を起こします。花粉症は、体に侵入した花粉を、敵と認めて反応してしまう過敏な体質の人に起こるのです。



★予防

《外出するとき》花粉を吸い込まないことが基本！

- ① 風の強い晴れた日は、外出を控えめに。特に、昼前から午後3時頃までが飛散のピーク。
- ② プロテクター付のメガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用する。
- ③ 服は、花粉が付きにくいスベスベした素材のものを選ぶ。
- ④ 髪をコンパクトにまとめ、花粉が髪に付かないようにする。
- ⑤ 花粉の侵入を防ぐために、車の通風口は閉じるようにする。
- ⑥ 家に入る前は玄関先で、衣服や髪、持ち物に付いた花粉をはらう。
- ⑦ 帰宅したら、手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする。

《家にいるとき》花粉を家の中に入れていないことが大切！

- ① 風の強い晴天の日は、窓を開けっ放しにしない。換気をするなら、花粉の飛ぶ量が少ない夜間か早朝にする。
- ② 空気清浄機で室内の空気をきれいにする。
- ③ 室内の掃除をこまめにする。床・ソファ・カーテンなどは、掃除機で花粉を吸い取る。仕上げに、ぬれ雑巾で取り残した花粉を拭き取る。
- ④ 室内に舞い込んできた花粉が付着しやすいので、じゅうたんは敷かない。
- ⑤ 外に干した洗濯物や布団は、よくはたいてから取り込む。

《心がけたい生活習慣》こんなことに気をつけて！

- ① 疲れをためない。
- ② ストレスを解消する。
- ③ お酒や香辛料などの刺激物を避ける。
- ④ 栄養バランスのよい食生活を習慣にする。
- ⑥ 乾布摩擦や薄着などで皮膚を鍛える。

※お知らせ※

第 2 回健康講演会を開催します

- 1、日 時 平成 21 年 3 月 5 日(木) 14 時～15 時 30 分
- 2、場 所 壬生野地区市民センター ホール
- 3、講 演 「高血圧症について」
- 4、講 師 紀平病院 医院長 紀平久和先生

所得税、市・県民税の申告時期になりました

所得税、市・県民税の申告相談が次のとおり開催されます。

- ◇ 申告相談場所：ゆめドームうえの 第 2 競技場（今回から会場が変更されました）
- ◇ 開 設 期 間：平成 21 年 2 月 16 日(月) ～ 3 月 16 日(月) <土・日を除く>
- ◇ 開 設 時 間：午前 9 時～午後 5 時

注：壬生野地域では、伊賀支所から ゆめドームうえの会場まで無料バスが運行されます。

◆いがまち保健福祉センター研修室

平成 21 年 3 月 5 日(木)・6 日(金)

午前の部：9 時 30 分～12 時、午後の部：13 時～16 時

◆申告相談に必要なもの

- ・ 送付された市・県民税申告書
- ・ 印鑑
- ・ 収入金額または必要経費のわかる帳簿もしくは明細書等
- ・ 必要な証明書等

※申告に関するお問い合わせ 伊賀市役所税務課市民税係（電話）0595-22-9613

編集後記

1 月に入り、全国的にインフルエンザが猛威を振っていますが、伊賀市内においても多くの小中学校では学級閉鎖が続いており、当地域の壬生野小学校においても 1 月 21 日には 2 年生 2 組の学級が閉鎖されております。

インフルエンザの予防方法としては、なるべく 咳・くしゃみのときは、人から顔を遠ざけ、ティッシュなどで口や鼻を押さえ、使用したティッシュは直ちにゴミ箱に捨てることや、外出から帰宅の際には、うがいをし、こまめに手などを石鹸で洗い流すように心がけることがよいでしょう。

◇◇◇◇ ご意見・お問い合わせは、下記までお寄せ下さい。 ◇◇◇◇

発 行 壬生野地域まちづくり協議会 広報広聴実行委員会
事務局 〒519-1424 三重県伊賀市川東 4539 番地の 4

壬生野地区市民センター内

Tel (45)8900 ・ Fax : (45)8901

E-mail tokimeki@ict.ne.jp URL <http://www.mibunet.net>