

コミュニティ壬生野 第46号

壬生野地域まちづくり協議会広報

2009(平成21)年3月1日発行

第2回健康づくり講演会を開催します

健康の駅長、壬生野まちづくり協議会健康・福祉専門委員会の共催により、第2回健康づくり講演会を開催します。

今回は、柘植町の紀平医院院長、紀平久和先生を講師に迎え、「高血圧症について」と題してご講演いただきます。

健康はとても大切です。病気などを予防し、健やかで充実した日常生活を送るためにも、ぜひ、お気軽にご参加下さい。

◇ 開催日時：平成21年3月5日(木) 午後2時より

◇ 開催場所：壬生野地区市民センター ホール

※ できごとウオッチング ※

防災講演会を開催しました。

2月1日(日)、午後2時より市民センターにおいて、昨年度に引き続き三重大学工学研究科の川口淳准教授を講師に迎え、防災講演会を開催しました。

今回は、昨年度に当地域まちづくり協議会で実施した防災力診断アンケートの結果に基づき、家庭や地域で取り組むべき地震対策を取り上げ、大きな災害に備えてまず取り組みを学ぶ講演会となりました。

その中で、近い将来起こりうる東海、東南海、南海地震の発生のメカニズムとその被害予想や1995年に起こった阪神・淡路大震災の事例を挙げ、その教訓から学んだこととして、建物の損壊状況では耐震強度の問題点、震災発生からの救援・救助として避難生活者が22万人にのぼった避難場所の運営やコミュニティ活動、復旧・復興支援のためのまちづくり協議会との共同作業、事後対応から事前対策への防災から減災意識への転換することが必要であることなどが挙げられます。



また、2004年新潟中越地震の教訓では、被災者支援としてボランティアセンターの活動が挙げられ、支援対策としてはずいぶん進歩していたことや、2007年の能登半島地震では、震度6強を記録した石川県輪島市門前町は、建物の全壊半壊あわせて140棟と最大の被害に見舞われましたが、建物倒壊による死者は出ませんでした。それは事前に「高齢者マップ」を作成していたからだそうです。



自主防災活動状況としては、兵庫県、東海4県が90%以上で、三重県は全国的には6番目の91.9%の非常に高い組織率の状況となっています。なお、昨年実施した壬生野地域内におけるアンケート(回答者609名)の結果の主なものでは、

- ①家屋の建築年が56年以前の耐震構造である。(56%)
≪1981年(昭和56年)6月「新耐震基準」以降、大規模地震に対する耐震基準が新たに制定された。≫
- ②地震対策として、消火器やバケツなどは備えている。(50%)
- ③地震危険度として、三重県や伊賀市のハザ-

ドマップは確認している(17%)

- ④避難場所の名称や位置は知っている。(86%)
- ⑤今後自治会で実施する防災訓練に参加したい。(60%)
- ⑥家族間で地震発生した場合の集合場所や連絡方法を確認している(19%)

など、以上のような状況で、「壬生野地域全体の防災意識は少し低い」という結果が出ました。

壬生野小学校だより(2009.1.22 第20号)

CAPみえ《おとなセミナー》開催

— 壬生野小学校 —

去る2月6日(金)、「子どもの未来を語る会」において、保護者及び防犯ネットワークのみなさんにご参加いただき、CAPみえ『おとなセミナー』を開催しました。CAPとは子どもがあらゆる暴力(いじめ・誘拐・虐待など)から自分で自分の心とからだをまもるための人権教育プログラムです。

子どもの誰もが「安心」して「自信」を持って「自由」(物事を選ぶ自由)に生きる権利を持っていることをまわりのおとなも知ってほしいと思います。



「いや！」って言っているんだよ。一人で言えない時は、誰かに言おう。

嫌なことにあったら、信じてくれる人が現れるまで話し続けよう。

だれかにこわいことをされそうになったら、にげてしまってもかまわないよ。

おとなセミナーでは、子どもたちの安全な暮

らしのために、おとなにできること、子どもをどのようにサポートするかを聞かせていただきました。子どもが嫌なめにあったとき、そばにいるおとなが、その声に耳を傾けていきましょう。子どもたちに伝えたい大切な言葉は、

「話してくれてありがとう」「あなたは悪くないよ」「あなたの話を信じるよ」

壬生野小学校 3月の行事予定	19日(木)	卒業式
	23日(月)	給食終了
	24日(火)	大掃除
	25日(水)	修了・離任式

ヤマギシだより

～ いちご狩りで春を満喫 ～

少し春めいた陽ざしの中、紅白の梅や菜の花が咲き始めましたね。いちごハウスの中は一足早い春爛漫。足を踏み入ると可憐な白い花や真っ赤ないちごが出迎えてくれます。

今年は毎週末、観光バスが80人のお客さんを乗せて来るという大人気です。

品種は甘くて美味しい「章姫(あきひめ)」と「紅ほっぺ」。30分食べ放題で1,500円(7歳以下、65歳以上は1,300円)です。皆さんもご家族やお友だちと一緒に、いちご狩りで春を満喫しませんか？



お問い合わせは 45-2531 まで。

健康のコーナー

～ ♪3月3日は「耳の日」です♪ ～

ひな祭りと並んで、この日が「耳の日」であることもよく知られています。「3」の形が耳に似ていることや「ミミ」という語呂合わせから考えると分かりやすいのですが、実は3月3日は、電話を発明したグラハム・ベルの誕生日でもあり、ヘレンケラー女史がサリバン先生に出会った日でもあるそうです。日本耳鼻科学会により1956年に制定され、今では一般の人に耳の健康に関心を持ってもらうため、また耳の不自由な人への理解を深めるため、各地で様々なイベントや相談会が行われています。

☆ 耳について ☆

■ 構造：外耳、中耳、内耳から成り立ち、外から見えてい



るのは外耳の一部である耳介で、音を集める役割をしている。

- 耳の形：一人ひとり違う。
- 能力：外耳道から入ってきた空気の振動を鼓膜で固体の振動に換え、さらに内耳で振動を信号に変換して脳に送る。
- 性質：眠るときや意識を失うときは最後まで働いている。目覚めるときは最初に活動をする。寝ていても物音や話し声がぼんやり聞こえていたり、目覚まし時計で起きることができるのもこのためである。
- 働き：①音を聞き取る
②体のバランス・平衡感覚を保つ
③気圧の変化を調整する

☆ あなたの耳と命を守るために☆

- ① 耳の近くで大きな音を出さない
大きな音の振動で、鼓膜が破れることがあります。
- ② 大音響の環境で長時間過ごさない
音を脳に伝えるのに大切な役割をしている有毛細胞は大音響などで傷つくと元に戻ることはありません。
- ③ 耳掃除はほどほどに
耳の中が傷つく原因にもなります。耳あかは自然に外に押し出されてくるので頻りに掃除する必要はありません。
- ④ イヤホンやヘッドホンをしたまま寝ない
長時間連続して使用しないこと。時々耳を休めることが必要です。
- ⑤ 耳を鍛える
体を鍛えるのと同じように、小さな音を注意深く聞いたり、楽器の種類など音の違いを聞き分ける訓練をすると良いそうです。
- ⑥ 自転車に乗るときは、ヘッドホンやイヤホンの使用をやめる
道路交通法第 70 条に抵触し、3 ヶ月以下の禁固または 5 万円以下の罰金が科せられます。

♪忙しい毎日の中で、たまには耳を休めてあげるために、水の流れや鳥や虫の音が聞こえるような、自然の音の中に身を置いてみてはいかがでしょうか？

編集後記

先月、回覧ちらしでもお知らせしましたが、振り込め詐欺の被害が相次いで報告されています。先月(1月)には融資保証金詐欺、今月に入ってから架空請求詐欺が多発しています。突然電話をかけてきたり、メールを送りつけてきたりして、冷静な判断ができなくなった「心のスキ」を狙って現金をだまし取る「振り込め詐欺」に気をつけましょう。

“振り込む前に、まず、家族や警察等に相談を”

◇◇◇◇ 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.mibunone.net>