

# 百合が丘

## 市民センター便り



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>



あけまして  
おめでとう  
ございます

皆様に親しまれる市民センター  
を目標に努力してまいります。  
本年も変わらぬご指導ご鞭撻を  
よろしくお願い申し上げます。

館長 宮下 和男

事務職員 畑 和伸

松田 博美

里見 真人

中元さとみ

田中 弘美

仲井 安則

岡村 治人

夜間勤務員



### 1月 主催学級・講座開催日程

1月11日(日) 9:00~ パソコン教室 まちづくり情報室

### Skip 広場からお知らせ

1月13日(火)

市民センター 多目的ホール  
10:00~12:00

### “室内遊具遊び”



室内遊具(ツヤグルム・ぶらんこ)やおもちゃ等で自由に遊んで  
いただきます。絵本もあるよ!



☆お申込み・参加費は不要です☆

たくさんのご参加お待ちしております♪

### 映画会のお知らせ

日時: 1月13日(火) 13:30~

場所: 市民センター多目的ホール

作品: 『超高速! 参勤交代』 上映時間 119分

☆お申込み参加費は不要です☆



佐々木蔵之介が、江戸幕府から無理難題を突き付けられた弱小藩の藩主に扮する時代劇コメディ。第8代将軍・徳川吉宗が天下を治める時代。磐城国のわずか1万5000石の弱小藩である湯長谷(ゆながや)藩は、湯長谷の金山を狙う幕府の老中・松平信祝から、通常なら8日間を要するところを、わずか4日間で参勤交代せよと命じられる。湯長谷藩主の内藤政醇は、知患者の家老・相馬兼嗣とともに4日間での参勤交代を可能にする奇想天外な作戦を練り、実行に移すが、松平もそれを阻止せんと刺客を放っていた。「ゲゲゲの鬼太郎」「鴨川ホルモー」の本木克英監督がメガホンをとった。

※作品は、予告なく変更される場合があります。

たくさんのご来場お待ちしております。

### 主催学級・講座報告

えひめA1の  
作り方講習会  
12月11日(木)

〈お掃除に大活躍!〉  
〈土にちから〉

青蓮寺ダム管理所の赤尾所長をお迎えし、「えひめA1」のご紹介、その作り方を指導頂きました。  
「えひめA1」は、あらゆる場面に使うだけで、環境浄化に貢献できる驚くべきパワーを持っています。たくさんの方にご参加いただきそのパワーを知って頂きました。



市民センターでも、皆さんにお配りできるよ  
うに100リットル  
を作製、受付で  
お配りしていま  
す。

ふたご座流星群を  
観よう!  
12月14日(日)

厳寒の中、市民センター駐車場、双子座流星群観察をしました。  
「あっ、流れた!」「見た見た!」「見れなかった!」  
流れるたびに、にぎやかな声響きました。19時から

21時の2時間。入れ替わり立ち代わりの約30名の方々が参加されました。7、8個は、見れたかな。  
「めっちゃ寒かったけど、初めて流星を体験できて、楽しかったです!」と参加者から嬉しい声を頂きました。



# 年末は帰省や旅行で留守にする家を狙う空き巣にご注意ください

家を留守にすることが多いこの時期、空き巣犯にとっては最も泥棒に入りやすい時期でもあるんですよ。旅行の準備と一緒に、留守宅の防犯対策をしっかり行って、安心して年末年始を過ごしたいですね。楽しいお正月になるように、空き巣に入られないようしっかり戸締りしてからお出かけしてください。

## 侵入されない為に・・・

【時間】泥棒が侵入するまで時間をかけさせる。

- ・錠破り対策（ワンドアツーロック・シリンダー交換・ガードプレート等の取り付け）
- ・窓ガラス破り対策（防犯ガラス・防犯フィルム・サッシに補助錠）

【光】家のまわりを明るく照らして泥棒が侵入する気にならない環境をつくる。

（照明・防犯灯・センサーライト・防犯カメラ）

【音】音で威嚇し、泥棒を諦めさせる。

（センサーアラーム・刑法ベル・番犬・砂砂利）

【地域の目】近隣とのコミュニケーションを深めて、地域全体で泥棒を見張る目を育てましょう。

（一声かける・お互いに用心を依頼する・不審者を見かけたときは、警察に通報声かけは一人でせず、少し離れてできるだけ2人以上で行う）

【家の中】留守であることが察知されないようにしましょう。

## ～留守宅の防犯対策を～



※三重県警察署ホームページより抜粋

# 健診について

健康な身体の確認をしましょう！  
（血液・尿・血圧・身体計測等）

【対象】40歳から74歳までの「国民健康保険」加入者

【申込み/お問合わせ】1月16日まで（土日祝除く）百合が丘まちの保健室 64-8600

【実施日】1月31日（土）9時00分～10時30分

【場所】百合が丘市民センター 多目的ホール

【有料】500円と1,000円の2コースがあります  
（料金は当日支払いです）

【主催】名張市 健康支援室



## 新職員さんのご紹介

1月より勤務されます

きだ ひとし

**木田 仁 さん**

（東6番町）

よろしくお願ひ致します



## まちの保健室便り1月号 ☎ 64-8600

あけましておめでとうございます  
本年もどうぞよろしくお願ひ申しあげます

寒い季節 ‘暖かくて気持ち良い’ は【低温やけど】にご注意！

### 低温なのになぜ??

人間の体は、直接火に触れたり、熱湯がかかったりした場合、ほんの一瞬で「熱い!」と反応し、すぐに熱源から離れるため、やけどを負ったとしても皮膚の深部までやけどすることはそれほど多くありません。しかし、体温より少し高め、触れていて ‘暖かくて気持ち良い’（～60度以下）温度の、使い捨てカイロや湯たんぽ等が、長時間皮膚を圧迫し続け血管も押し付けられた結果、熱が1カ所に留まり、皮膚の内側深い所までじわじわと広がり大きなダメージを与えてしまうのが【低温やけど】です。痛みを伴わず気付かないうちに進行します。

### 見た目は軽い、でも内部は重症!? 自覚症状がない

特に注意が必要な方は・・・

知覚や運動に麻痺がある方、糖尿病等で手足の循環が悪い方、皮膚の薄い高齢者、寝返りができない乳児、泥酔している方等、傍に居る人が注意をしてあげましょう。

見た目に異常がないように見えたり、あまり痛みを感じなくても、皮膚の深いところでやけどを起している可能性があります。感染予防の為に自己判断せず、早めに医療機関へ受診して下さい。

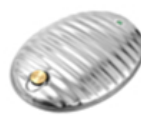
また、水ぶくれができた場合は、自分でつぶしたり、アロエや油・みそ等を塗ったりなど自分勝手な治療で対処しないようにしましょう。雑菌が侵入してしまうおそれがあります。

暖房器具を正しく使用し、寒い冬を快適に乗り切りましょう。

### 低温やけどを起こす危険性のある物



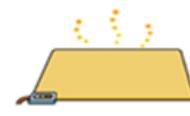
カイロ



湯たんぽ



電気あんか



ホットカーペット

ほか、電気毛布や床暖房など

低温やけどが発症する温度と時間	使い捨てカイロの温度と持続時間
・44度で3～4時間以上で発症 ・46度で30分～1時間で発症 ・50度で2～3分で発症	・衣類に貼るタイプ＝平均50度・持続時間10時間 ・貼らないタイプ＝平均40度・継続時間18時間

ダメージ度	症状
I度（2度熱傷）	皮膚の表面が赤くヒリヒリする。十分冷やせば1週間以内に治る
II a度 （浅達性2度熱傷）	表皮や真皮の浅い層まで症状があり、やや強い痛みを感じる。24時間以内に水ぶくれの痕には残らない。
II b度 （深達性2度熱傷）	真皮の深い層まで症状がある。水ぶくれの後に下の皮膚が白くなり、痕が残りやすく、治療まで2週間以上かかる。
III度 （3度熱傷）	皮膚のすべての層がダメージを受けている。皮膚の細胞が壊死していることが多く、痛いという感覚はない。