



## 人権・同和実行委員会と女性活動実行委員会の交流会

1 月 29 日(日)市民センターにて料理教室を開きました。

メインは交流会、テーマは伊賀産米の米粉、趣旨は仲良く楽しくお料理会、ということで、米粉を使った料理を女性ばかりの女性活動実行委員会と男性ばかりの人権・同和実行委員会で協力して作ることにしました。

メニューは シチュウ、天ぷら、かきあげ、黒米のご飯。

米粉を使うことによって 低カロリーで天ぷらもからっと揚がり、もちろん美味しくいただきました。



### 参加者のコメントを紹介します。

- ☆米粉を使った料理講習 大変勉強になり美味しかった。交流会も良い事だと思う。にぎやかな壬生野地区市民センターになればいいと思う。
- ☆男女が協力して行う料理教室はとてもなごやかで男の人でも台所に立つ姿が目立つようです。男女参画に繋がっていくと思う。
- ☆米粉は給油率が少ないので、とてもヘルシーです。米粉から昔の団子汁を思い出しました。
- ☆料理を通して参加者同士の親睦が図れて非常に楽しかった。
- ☆地元の野菜が、米粉により素材の味が引き出され野菜にも心にも優しいひと時でした。
- ☆ヘルシーメニューで今日も健康！

……というように、参加者みんな和やかな雰囲気、美味しく、笑顔で楽しみました。

### 平成 23 年分所得税の確定申告、平成 24 年度市・県民税の申告がはじまります。

期 間:2 月 16 日<木> ~ 3 月 15 日<木> 9:00 ~ 17:00 まで  
場 所:ゆめドームうえの 第 2 競技場



上記以外に、3 月 7 日<水>・3 月 8 日<木> 2 日間 8:30<受付開始>  
午 前 : 9:30~12:00 まで 午 後 : 13:00~16:00 まで  
場 所 : いがまち保健福祉センター研修室でも申告できます。

詳しくは、市広報紙 いが市(1 月 5 日号)をご確認下さい。



【注意】平成 23 年 12 月 2 日以後に e-Tax(電子申告)により添付を省略した書面については、税務署等から提示又は提出が求められることがある期間が、従来の 3 年間から 5 年間に延長されました。(平成 23 年国税庁告示第 31 号)

# こころの病気にならない 生きかたのコツ

ま、いいか  
どうにかなるさ

自分を好きになる

Happy

オシャレする

くうたらに生きてって  
いいんだ

心を持つ  
感動する

いつも笑顔  
無理してでも笑う

朝は起きて夜は寝る  
このリズムノ

外に出る  
外の空気を吸う

毎日同じ服を  
着ていませんか

- ◎先の事はあまり考えない。「ま、いいか。どうにかなるさ。」と軽く生きる。
- ◎自分を好きになる。自分を大切にせず犠牲にしない。自分を正しく評価してくれる友人、つれあいを待つ。
- ◎疲れたら「ぐうたらに生きる」。やりたい事だけやり、他はあとにまわす。今やらなくても必ず帳尻は合うから大丈夫。
- ◎自分を喜ばせるためにお金を使う。やりたい事をどんどん始め、気に入らなかつたらどんどんやめる。色々な「出会い」を体験する。
- ◎「感動する心」を持つ。小さなことに感動できれば絶対こころの病気にならない。
- ◎男性も女性もおしゃれをする。
- ◎朝は起きて、夜は寝る。この生活リズムは乱さない。
- ◎とにかくいつも笑顔でいる。



冗談みたいなコツと思われるかも知れませんが、自分の考え方ひとつで人生は変わります。必要以上に自分に厳しく禁欲的に生きるひとは心の病気になりやすいものです。当たり前の事ですが、自分を救うのは自分だけではありません。人間は幸せになるために生まれてきました。

橋本徳子著「漢方で考えるストレス」より

## インフルエンザが流行っています。気をつけましょう。

### ◇ インフルエンザの症状

インフルエンザウィルスの感染によっておこる病気で、主な症状としては、高熱(38~40度)や頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状と、のどの痛み、咳や痰などの呼吸器の急性炎症症状などがみられます。

インフルエンザは通常の風邪と比べ、症状が重く、全身症状も顕著に現れます。そのため、高齢者がかかると肺炎を併発したり、持病を悪化させたりして重篤になり、最悪の場合は死に至るともあります。また、潜伏期間が短く感染力が強いことも特徴で、毎年、流行期の12月下旬から3月上旬にかけて多くの方がかかっています。

### ◇ 経過

インフルエンザウィルスに感染後、1~3日間の潜伏期間を経て、突然38~40度の高熱が出て発病します。それと同時に、悪寒、頭痛、背中や四肢の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が現れます。これに続いて、鼻水、のどの痛みや胸の痛みなどの症状も現れます。

発熱は通常3~7日間続きます。健康な成人であれば1週間ほどで治癒に向かいますが、インフルエンザウィルスは熱が下がっても体内には残っているため、他人にうつす恐れがあります。

流行を最小限に抑えるためにも、1週間は安静にしておくことが大切です。

#### ◇予防接種

インフルエンザの予防接種を受けたら絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。成人の場合、インフルエンザの発病阻止率は70～90%くらい、小児の場合はさらに低くなります。「予防接種をしても意味がない」と感じる方もいるのではないかと思います。予防接種とは、病気にかかりにくくしたり、かかっても重くならないようにすることが目的です。



#### ◇日常生活

- ①流行期にはできるだけ人ごみを避け、外出時はなるべくマスクを着用し、他人からの感染を防ぎましょう。
- ②外出後は、うがい、手洗いを必ず行いましょう。
- ③インフルエンザウィルスの活動を抑えるために、加湿器などを使って部屋の湿度を保ちましょう(60～70%)。その際、定期的に室内の換気も必ず行なってください。
- ④体力が低下していると、インフルエンザウィルスに感染しやすくなります。バランスのとれた食事、十分な睡眠、そしてあまり厚着をしないように心がけてください。

**\* 治療にあたっては、必ず医師の診察を受けましょう \***

## 2月18日 壬生野小 フリーマーケットのお知らせ

2月18日(土) PTA生活部主催のフリーマーケットを開催します。  
皆様のお越しをお待ちしております。くわしい内容は、次の通りです。

◎ 日 時：平成24年2月18日(土)

13:00～16:00 フリーマーケット

14:00～14:30 名張りコーダーアンサンブルの皆さんによる  
～リコーダーアンサンブル コンサート～

◎ 場 所：壬生野小学校 体育館

◎ 出店紹介

- 「山岸会」・・・ヤマギシさんの野菜や牛乳、お菓子があります。
- 「バイクドケーキ&雑貨のお店」・・・おいしいケーキとかわいい雑貨のお店です。
- 「さるびのパン屋さん」・・・菓子パンや多数の小物もあります。
- 「(株)誠優」・・・かたやきや黒にんにくもあります。
- 「ハンドメイド屋ワークショップ」・・・ハンドメイドの体験もできます。
- 「つけものや」・・・川東老人クラブの皆さんに教えてもらいながら3年生が作りました。
- 「ハンドメイドユリーズ」・・・Sweets&Goodsのお店です。
- 「古着屋」・・・子ども服など衣類がいろいろあります。
- 「イーグル製菓」・・・ゼリーやチョコレートなど、お菓子がいっぱいです。
- 「古本屋」・・・まんがや絵本文庫本などがあります。
- 「お花屋さん 掘造園」・・・パンジーやさくら草など、他にもたくさんあります。
- 「制服 リサイクル」・・・霊中女子の制服 限定4着です。
- 「私の部屋」・・・文房具や生活雑貨、いろいろ揃っています。



# 花火と初談会で今年もスタート。区民の結びつき確認

【 山畑区 】

平成24年の年明けのカウント・ダウンとともに澄みきった夜空に咲いた花火と号砲で新年を迎えました。

今年は比較的穏やかな年明けであったことから、多くの区民が神社、お寺に参拝しました。

神社では、かがり火が焚かれ区長、宮司の新年の挨拶とともに、くじ引きで今年の当たり運を占ったり、豚汁がふるまわれました。お寺では、住職による祈祷が唱えられ、新年のお祈りをいただきました。

そのほかにも天理教壬生野分教や白藤滝の不動明に参拝する人々で新春を迎えました。



そして、1月8日に区主催の「初談会」が開かれました。集会場に区民全員が集まり、各種の事業などについて、昨年の振り返りと今年の展望を話し合いました。

区長さん、神社・お寺の総代さん、民生児童委員さん、環境を守る会長さんから報告・抱負が話されました。

今年は、神社拝殿の建て替え、お寺の屋根瓦の葺き替えといった大きな事業を控えていることや、高齢化に伴う区民同士の結びつき、特に一人住まいの方への支援の在り方、そして、獣害問題への取組などが主なテーマとなりました。

来賓としてお越しいただきました三重県議会議員さん、伊賀市議会議員さん及び壬生野地域まちづくり協議会会長さんからご祝辞をいただき、共に地域発展のため、協力し合うことを確認しました。

その後、懇親会に移り、日頃疎遠になりがちなところを埋め尽くさんばかりに、わいわいガヤガヤとバック料理をあてに、夕刻近くまで親睦を深め、新年のスタートを共に祝いました。



## 編集後記

初詣に出かけた寺院の栞に書かれていたことですが、「一年も経てば家の隅々に知らず知らずに塵や埃が溜まってしまふ。家は年末に大掃除をしてきれいに整える習慣があるが、人の感情と表情については、しがらみの中で身につけてしまったものだから簡単に整え直すのが難しい。けれども人との間で様々な工夫を凝らして整えることが有効な手段で、新年にきちんと人と向き合い、穏やかな顔で明るく挨拶することで、顔(身)を整え言葉(心)を整えることこそ最も心がけることだ。」を読んで、さっそくと自分を省みた年始めでした。

誤記訂正:前号第77号の会長挨拶6行目の「90億3339億円」は「90兆3339億円」の誤植でした。お詫びして訂正いたします。

◇◇◇◇ ご意見・お問い合わせ・投稿は、下記までお寄せ下さい。◇◇◇◇

壬生野地域まちづくり協議会広聴広報実行委員会 TEL:45-8900