



成和ブロック人権研修に参加 花垣地区人権草の根運動推進会議

去る 7 月 12 日(金)成和ブロック人権草の根運動推進会議(花之木地区、猪田地区、古山地区、花垣地区の 4 地区で構成)により合同視察研修会が実施されました。

今回は猪田地区が当番で、大阪市生野区鶴橋地区のコリアタウンを訪れました。

現在、在留外国人は 256 万人で総人口の 2%(50 人に 1 人の割合)を占め、中国籍に続き多いのが、韓国・朝鮮籍の人達です。

今回、鶴橋地区コリアタウンの“NPO 法人多民族共生人権教育センター”を訪れ、戦後在日韓国・朝鮮人に対する差別や排外してきた政策の誤りにより苦しい生活を強いられてきた事を知りました。

こうした問題が解決されないまま 20 世紀後半には短期間に外国人が急増したため、全国各地で日本人との間で大きな問題が発生し始め、過去の韓国・朝鮮人問題の教訓が生かされないまま外国人差別が繰り返されています。このような事から、外国人労働者問題が起こっています。

21 世紀の日本社会は、外国人労働者の割合が高まることは確実で、50 年後には 3 人に 1 人が移民労働者になるといわれています。

今こそ、お互いを尊重し合う多民族共生社会が必要とされています。



サイレンの吹鳴について

事後報告で申し訳ございません。

今年も、広島市及び長崎市の原爆死没者慰霊並びに平和祈念の式典に於いて 1 分間サイレンの吹鳴を行いました。

8 月 6 日(火)午前 8 時 15 分に広島市、8 月 9 日(金)午前 11 時 2 分は長崎市に原爆が投下された時刻にあわせ原爆死没者のご冥福と世界恒久平和の実現を祈念するものとして、また 8 月 15 日(木)終戦記念日は「戦没者を追悼し、平和を祈念する日」政府主催の「全国戦没者追悼式」として吹鳴したものです。



伊賀市プレミアム付商品券が購入できます

10 月 1 日(火)より伊賀市プレミアム付商品券を指定の販売所で購入することができます。

対象は、① 平成 31 年度分の住民税が課税されていない人。

② 平成 28 年 4 月 2 日～令和元年 9 月 30 日までに生まれた子のいる世帯主。

購入限度額は、対象者一人につき 20,000 円(25,000 円分)。

申請方法は、① 購入引換券が必要です。対象者になる可能性のある人には 8 月中旬に申請書を送付しますので、必要事項を記入・押印の上、同封の返信用封筒で提出して下さい。

② 購入引換券の申請は不要です。9 月中旬以降、対象者に購入引換券を順次郵送します。

申請期限は 12 月 2 日(月)必着です。

申請先/問い合わせ先は商工労働課プレミアム付商品券担当窓口 ☎22-9696



三重とこわか国体 伊賀市オリジナルポロシャツ販売

2021 年の三重とこわか国体を盛り上げるため、市内スポーツ用品販売店で伊賀市オリジナルポロシャツの販売が開始されました。

この機会にぜひお買い求めいただき、国体の PR にご参加下さい。

◇ 販売金額 2,000 円 ◇ 取扱店 (株)ウラジスポーツ ☎21-4900

タルキスポーツ ☎21-0053 (株)マツヤマスポーツ ☎41-1414



“伊賀上野シティマラソン” 受付中

風になって忍者の里をかけぬけよう

「風になって忍者の里を駆け抜けよう」を合言葉に初冬の伊賀路の風物詩 “伊賀上野シティマラソン” ですが募集が始まっています。

開催日時は11月24日(日)午前10時より順次スタートする予定です。

参加資格は、ハーフマラソンで140分、10キロで70分、5キロで40分、3キロで25分、ファミリージョギングは30分以内で完走できる人となっています。(人数制限あり)

花垣地区住民自治協議会でも、ハーフマラソンでの最後の折り返し地点が白檜地区となるため、花垣体育協会を中心に今年もコースの警備にあたる予定です。

今年のゲストランナーは、森脇 健児 さんです。

なお、参加申込み用紙・募集要項は市民センターにあります。



“はなまるネット” 開催

8月18日(日)午後1時から3時に恒例の“コミュニティかふえはながき”を開催しますが、終了後午後3時から1時間程度“はなまるネット”を開催します。

今回、「先進地に学ぶ」ということで、白檜地区の取り組みをDVDなどを見ながら勉強しますので、お時間の許すかぎりご参加下さい。



寝苦しい夜には・・・

毎日暑い日が続き、夜まで暑くなかなか眠ることができず、睡眠不足になり、昼間、仕事や運転中に眠気を催すことが多くなります。

快適に眠るためには寝る前の環境作りも大切です。

寝る1時間～2時間前に入浴し、一度体温を上げましょう。体温が下がって身体が冷えてくると自然に眠気が強くなります。

ぬるめのお湯にゆったりつかるのがおすすめです。

またリラックス効果も期待できます。

寝室の室温を26～28℃、湿度を50%前後に下げましょう。

この時室温を下げすぎてしまうと血管が収縮し体に負担が掛り疲れやすくなってしまいます。

眠る1時間ぐらい前からスマホを見ないようにしましょう。スマホのディスプレイからブルーライトが出て、入眠作用や睡眠持続作用をもつ分泌物を阻害します。また、LINEをしたりゲームをしたり、色々なサイトを見ると、脳が寝る態勢に入らず、ブルーライトとあわせて益々眠れなくなってしまいます。

布団の中に入ってもなかなか眠れない状況が続くとその状況がストレスとなりさらに眠れなくなります。無理せず眠くなるまで布団に入らないのも一つの方法です。

睡眠時の対策として、最初の2～3時間エアコンをつけておく。

最初の1時間で眠りが深くなり更に1時間後眠りのピークを迎えると徐々に浅くなります。

暑さで目が覚めないようにエアコンのタイマーを2～3時間で切れるようにセットすれば深く眠れます。

体調や環境によっては熱中症を引き起こす場合があるので、調子の悪い時や特に温度の高い日は無理せずにエアコンを使うことをおすすめします。

睡眠中にエアコンを使いたくない場合、就寝前に室温を26℃ぐらいまで下げましょう。

この時、シーツや壁を冷やすと睡眠中の体温上昇を抑える事ができます。竹シーツやジェルマットなどの快眠グッズを使うのもおすすめです。

エアコンを切ったら扇風機をつけましょう。扇風機の前に濡れタオルを掛けたり、凍らせたペットボトルを置いたりすると気化熱で室内の温度を奪ってくれます。

熱帯夜は眠るときの対策だけでなく、眠る前からの対策が重要です。

上記の対策に加えて、日中にしっかりと運動すると寝つきがよくなります。

