



# 鏡支所だより 4月

—第180号—

発行日 令和4年4月1日

発刊 八代市鏡支所

編集 鏡支所地域振興課

TEL 52-2131



## 鏡支所管内の人の動き(2月末現在)

		( )は前月比
【世帯数】	5,926	世帯 (▲10)
【人口数】	14,029	人 (▲25)
	男 6,604	人 ( 4)
	女 7,425	人 (▲29)

### 自転車交通安全教室実施

中学校入学を前に、鏡町内の小学校の6年生が自転車の安全な乗り方の講習を受けました。自転車シミュレータを使った体験型の講習と、体育館(運動場)に作られたコースを自転車で走る実技に分かれて、真剣に取り組んでいました。

有佐小学校では3月1日、文政小学校では3月2日、鏡小学校では3月8日にそれぞれ同様の講習が行われました。

4月からは、ほとんどの中学生が自転車通学になります。ルールに不慣れな新入学生・新一年生が多い時期です。

運転者は、歩行者及び軽車両運転者に対して、思いやり・ゆずり合いの気持ちを持った運転をお願いします。

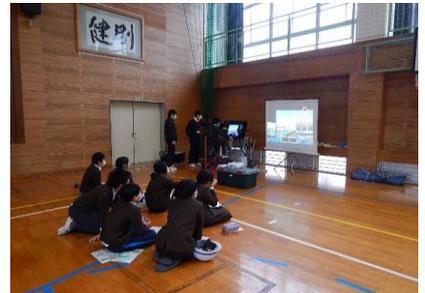
#### ルールを学びました



#### 交差点を渡るとき優先順位は？



#### シミュレータ体験



#### 8の字コース走行の実技



## 春の全国交通安全運動

運動期間：令和4年4月6日(水)～15日(金)

運動重点：

☆子どもを始めとする歩行者の安全確保

☆歩行者保護や飲酒運転根絶等の

安全運転意識の向上

☆自転車の交通ルール遵守の徹底と安全確保

交通ルール、みんなで守って事故のない社会へ！



#### 安全確認！



### 令和4年度 狂犬病予防集合注射のお知らせ

月日	時間	会場
4.11 (月)	9:00~9:30	鏡体育館前
	13:30~14:00	下村公民館前
4.12 (火)	9:00~9:30	北新地多目的研修所前
	13:30~14:00	芝口公民館前
4.13 (水)	9:00~9:30	鏡町区コミュニティセンター前
	13:30~14:00	鏡支所東側車庫前

○4月に狂犬病予防集合注射を実施します。飼い犬には、生涯一回の登録と年一回の狂犬病予防注射が義務付けられています。この機会を利用され、愛犬への狂犬病予防注射を行ってください。集合注射料金・・・3,300円/頭(新規登録は別途3,000円)できるだけおつりの要らないようご協力ください。

○新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来場の際はマスクの着用をお願いします。

問合せ 市民環境課 ☎52-1116

## トマトを食べてコロナに負けるな



3月4日（金）、JAやつしろより、鏡校区保育園へのトマトの贈呈が行われました。鏡保育園では、代表園児2名がトマトを受け取り、園内でもトマトを心待ちにしている声が聞かれたそうです。地元産の新鮮でおいしいトマトを食べて元気いっぱい育ってください。



## コロナ禍で気をつけたい生活習慣について

### 動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**  
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**  
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



### しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。  
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



### お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**  
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



### 家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**  
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**  
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



### 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！