

八知保育園 寒さに負けないぞ！！

寒さたけなわの今日このごろ、八知保育園の子どもたちは寒さに負けず元気いっぱいです。園では毎日登園後、みんなで集まり“やちっこタイム”を実施しています。

体操をした後、一曲の音楽が流れる間マラソンに挑戦しています。音楽が流れると、みんな一斉にスタート！リズムに合わせて楽しく走っています。最初は少し疲れた顔をしていた子も、回数を重ねるごとに走るのが楽しくなり、元気に駆け回っています。身体を動かすと、体があつたまるという経験を通し、体を動かすことの楽しさを感じながら健康的な体作りをしていきたいと思います。（八知保育園）



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

八知保育園 寒さに負けないぞ！！	1
太郎生地域で イルミネーションが点灯！	2
美杉地区地域懇談会開催	2
お城EXPO2024に 多気北畠氏城館出展！	2
和田Dr.の健康一口メモNo.70	3
栄養パトロールからのお知らせ	3
津市国民健康保険に ご加入の方へのご案内	4
2月下之川健康相談	4
所得税・市県民税申告相談会日程	5
美杉高齢者生活福祉センター 利用のご案内	5
健康づくり推進員からのお知らせ	6
子育てサークルそらまめの お知らせ	6
美杉の石造物	6
八幡公民館地域力創造講座 生活習慣病予防料理教室受講生募集	6
美杉人権センター 「知ってほしい身近な人権」	7
美杉地域人権学習会のお知らせ	7
津市消防団美杉方面団 年末特別警戒激励式開催	8
津市消防年末特別警戒巡視開催	8
美杉幹部交番からのお知らせ	8
美杉図書室からのお知らせ	8

太郎生地区でイルミネーションが点灯！

太郎生地区の上太郎生地内では、【KT21】の皆さんが設置したイルミネーションが、2月1日(土)まで地域のみなさんや道ゆく人々の目を楽しませています。飯垣内地内では、【飯垣内BBT】の皆さんが設置したイルミネーションが、2月末まで綺麗に点灯しています。

KT21(上太郎生地内)



飯垣内BBT(飯垣内地内)



美杉地区地域懇談会開催

12月17日(火)、美杉総合文化センター美杉の郷ホールで、美杉地区地域懇談会が開催されました。

地域懇談会は、地域の代表の方から出される意見や課題等を市長が直接聞き、問題解決に向けて施策を進めるために開催するものです。



お城EXP02024に 多気北畠氏城館出展！

12月21日、神奈川県のパシフィコ横浜で開催された、年に一度のお城の祭典「お城EXPO2024」の津市観光協会のブースに霧山城跡と北畠氏館跡庭園からリモートで参加し、多気北畠氏城館のPRを行いました。

北畠神社の岡宮司、宮崎前宮司、美杉ふるさと資料館の安野さん、芝山さんらが、現地から横浜会場の来場者に、北畠氏の歴史をはじめ、霧山城、庭園の見所などの美杉地域の魅力を動画で案内しました。





和田Dr.

健康一口メモ No.70 ～入浴中の事故・ヒートショック～

今回はヒートショックについてお話しします。ヒートショックとは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって起こる健康被害です。失神、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こすことがあり、冬場、高齢者に多いです。入浴する際に以下について注意しましょう。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④食後すぐの入浴や、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- ⑤入浴する前に同居者に入浴することを伝えましょう。

ヒートショック対策



津市家庭医療クリニック 美杉町奥津929番地（美杉高齢者生活福祉センター内） ☎274-0066

【管理者：和田Dr.】 ※伊勢地診療所巡回時は ☎090-9025-6632

【診療科目】内科、外科 ※金・土・日・祝は休診 ※検診・予防接種要予約

診療受付時間	月	火	水	木
8:30～11:30	外来診療	外来診療	外来診療	外来診療
13:00～16:00	訪問診療		巡回診療(伊勢地)	訪問診療

※発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の症状のある方は、毎週月・火・木曜日(※当日11:00まで予約受付)11:30～12:00に外来診療します。診断にはコロナウイルス等抗原検査(小学生以上対象)を実施(費用2,000円程度)。受診前に必ず予約のご連絡をお願いします。

※保険証としてマイナンバーカードが利用できます。※伊勢地診療所はマイナンバーカードが利用できません。初診の方は資格確認書をご持参ください。

津市国民健康保険竹原診療所 美杉町竹原2777番地 ☎262-3076 (診療時間のみ)

【管理者：田中Dr.】 ※竹原診療所では発熱、咳等の外来診療は行っていないので、ご了承ください。

【診療科目】内科

※祝日は休診

診療受付時間	火	金
13:00～16:00	外来診療(和田Dr.)	外来診療(田中Dr.)

※竹原診療所はマイナンバーカードが利用できません。初診の方は資格確認書をご持参ください。

栄養パトロールからのお知らせ ～『COPD』を知っていますか？～

COPDは、主に長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の「生活習慣病」です。主な症状は息切れや長引く咳ですが、発症すると完治はせず、重症になると「陸で溺れる」と言われるほど強い息切れが起こります。

40代から徐々に患者数が増え始める病気です。COPDになると、肺がんの合併リスクが高まるほか、心臓病・高血圧・骨粗しょう症なども起こしやすいと言われています。

治療している人は氷山の一角！

COPDはまだ認知度が低く、受診しないまま進行してしまう場合が多い病気です。国内の潜在患者数は530万人以上いると推計され、年々増えていると考えられますが、2017年の統計で診断されているのは約22万人、約4%ほどしかいません。

もしかして自分も？ COPDチェック

☐ 1日に何度も咳が出る

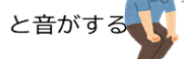


☐ 息切れしやすい



☐ 呼吸すると

ゼイゼイ
ヒューヒュー



☐ たばこを長期間吸っている
または吸っていた



☐ 黄色や粘り気のあるたんが出る

治療を受けている患者数
約22万人

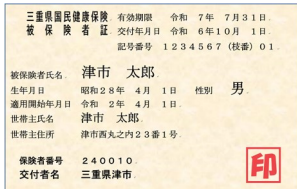
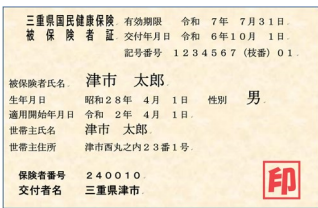
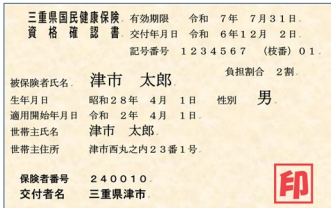
潜在患者数
約530万人

約4%

COPDと診断される9割は喫煙者です。呼吸器内科で検査を受ける第1歩を踏み出しましょう。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

◎津市国民健康保険にご加入の方へのご案内 ～医療機関等を受診する際は～

	保険証の有効期限まで (令和7年7月31日まで)	保険証の有効期間経過後 (令和7年8月1日から)
マイナ保険証を持っている方	 国民健康保険証 または  マイナ保険証	 マイナ保険証 または   「マイナ保険証」と「資格情報のお知らせ」※2
マイナ保険証を持っていない方	 国民健康保険証 ※1	 資格確認書 ※2

※1 12月2日以降に新規加入された方などは、既にお持ちの資格確認書で医療機関等への受診が可能です。

※2 「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」は、申請によらず、有効期限までに対象者へ送付予定です。

マイナ保険証って・・・？

マイナンバーカードを保険証として利用登録したものです。

マイナンバーカードを保険証として利用するには、お手続きが必要です。

利用登録や、マイナ保険証についてのお問い合わせは市民福祉課まで ☎ 272-8084

◆次回は、後期高齢者医療制度の被保険者の場合についてお伝えします。

2月下之川健康相談

下之川健康相談所で健康相談を無料で実施しています。血压測定や尿検査、栄養指導も受けられますので是非ご利用ください。

日時 13日(木)・27日(木) 13:30～16:30

☆相談日:毎月第2、第4木曜日(祝日の場合は、休業となります。)

場所 下之川健康相談所(下之川地域住民センター内)

問い合わせ : 相談日(13:30～16:30) ☎276-0333(下之川健康相談所)
相談日以外(平日、8:30～17:15) ☎272-8084(市民福祉課)

所得税・市県民税申告相談会日程

下記のとおり申告相談会を開催します。

申告期間中は、市民税課、久居総合支所市民課、各総合支所市民福祉課及び各出張所窓口では申告相談は行いませんので、申告相談がある方は各申告相談会場へお越しいただきますようお願いいたします。

また、土地等の譲渡所得等(※)の所得税確定申告は下記的美杉町地域の申告相談会場で受けることが出来ませんので、税務署が開設する三重県教育文化会館で所得税確定申告を行ってください。

※詳しくは広報津1月16日号折り込み紙をご覧ください。

◎美杉地域での申告相談会日程

月 日	時 間	会 場	時 間	会 場
2月 3日 (月)	9:00～11:30	八幡地域住民センター	13:30～16:00	多気地域住民センター
2月 4日 (火)	9:00～11:30	下之川地域住民センター	13:30～16:00	竹原地域住民センター
2月 5日 (水)	9:00～11:30	伊勢地地域住民センター	13:30～16:00	太郎生多目的集会所
2月 10日 (月)	9:00～12:00	美杉総合文化センター 会議室1. 2	13:00～16:00	美杉総合文化センター 会議室1. 2

◎税務署が開設する確定申告会場 ※詳しくは、津税務署(☎228-3131)へお問い合わせください。

- 日時:2月17日(月)～3月17日(月)(土・日曜日、祝日は除く)9:00～17:00

※ただし、3月2日(日)は開設します。

※会場への入場には「入場整理券」が必要です。

- 会場:三重県教育文化会館 本館5階(津市桜橋二丁目142)

※マイナンバー(個人番号)、身元確認及び代理権の確認ができるものを必ずご持参ください。

所得税等の確定申告については、スマートフォンやパソコンを利用したe-TAX(電子申告)をぜひご利用ください。自宅等で申告書の作成・提出ができます。

問い合わせ:所得税等 津税務署 ☎228-3131

市県民税 市民税課 ☎229-3130 美杉総合支所市民福祉課 ☎272-8083

美杉高齢者生活福祉センター利用のご案内

美杉高齢者生活福祉センターは、おおむね65歳以上の方やボランティア団体の方などが自由にご利用いただける施設です。

施設内には健康増進や体力向上のための健康器具等を設置しており、無料でご利用いただけます。ぜひご利用ください。



ステッパー



リカレントバイク



レッグプレス



エアウォーカー

問い合わせ:美杉総合支所市民福祉課 ☎272-8083 美杉高齢者生活福祉センター ☎274-0022

～森もり元気になろに！美杉～ 健康づくり推進員からのお知らせ

津市健康づくり推進連絡協議会美杉支部は、「森もり元気になろに！美杉」として活動しています。活動に興味がある人は美杉保健センターへ問い合わせてください。

モリモリ体操教室のお知らせ

日 時：2月5日(水) 9:30～11:00
場 所：美杉総合文化センター
美杉の郷ホール
内 容：デュアルタスク運動(脳と体を使った簡単な体操)、フレイルチェック
参 加 費：無料
持 ち 物：飲み物、動きやすい服装
申し込み：2月4日(火)までに美杉保健センターへご連絡ください。



子育てサークル そらまめ のお知らせ

親子のふれあいと交流の場として、毎月集まっています。
ぜひ、気軽にお越しください！

親子体操教室

日 時：2月20日(木) 10:00～11:00
場 所：美杉保健センター
内 容：親子体操、骨密度測定
定 員：6組(要予約・先着順)
持 ち 物：飲み物、動きやすい服装
予約方法：2月14日(金)までに美杉保健センターへご連絡ください。



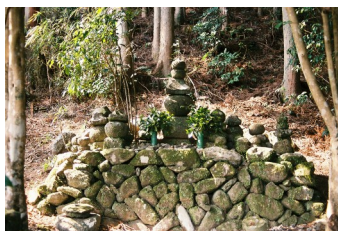
問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物 ～赤松塚～

嘉吉(かきつ)元(1441)年、赤松満祐(みつすけ)が室町幕府の将軍足利義教(よしのり)を殺害しました(嘉吉の乱)。満祐はその後幕府軍と戦って自害し、子の教康(のりやす)は北畠氏を頼って落ち延びます。今の美杉町まで来た教康ですが、北畠氏に拒まれ、19歳で自害しました。丹生俣の赤松塚は教康の墓とされています。

赤松塚の石壇上中央の大きな五輪塔が教康の墓でしょう。後世の文献によると、かつては赤松氏と同じ播磨国の人が寄進した石灯籠もありました。現在もその破片が残っており、銘文も一部確認できます。

北畠氏の態度はどう写りますか？教康を受け入れることは幕府に敵対することに繋がります。北畠氏は美杉の地を守るために、あえて非情な選択をしたのかもしれませんが。
(津市石造物調査会)



八幡公民館地域力創造講座 生活習慣病予防料理教室 受講生募集 『健康は、毎日の食事から』

日 時 2月21日(金) 9:30～正午頃
場 所 八幡地域住民センター 調理室
講 師 坂本朝江さん
申し込み 2月17日(月) 17:00までに
八幡公民館へ
募集定員 10名(程度)
受講料 無料(別途食材費500円程度必要)

生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙・飲酒等の生活習慣から、発症・進行に関与する疾患群」を指します。

健康で過ごせるように、毎日の献立作りの参考にしていかがでしょうか。みんなで、楽しくお料理を作りましょう。

申し込み・問い合わせ：
八幡公民館(八幡出張所) ☎274-0222



美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」 ～同和問題って何だろう？～



同和問題とは…生まれたところ、住んでいるところを理由に差別をする人がいるという問題です

日本社会の歴史的過程で形作られた身分差別により、現在もなお一部の国民が特定の地域出身であること、そこに住んでいることなどを理由として受けている差別のことを「同和問題」「部落差別」といいます。それらの人々が経済的、社会的、文化的に低位として見られるわが国固有の重大な人権問題です。

どんな差別が起こっている？

- ・本人の人柄や能力とは関係がなく、本人ではどうすることもできない血筋、家柄、出身地などを調査し、その調査結果を理由に結婚を反対したり、仕事などの採用で不利益な取り扱いをする。
- ・同和地区かどうか問い合わせてたり、調べたり、「同和地区だから」というだけの理由で付き合いを避けたり、子ども同士を遊ばせない、同和地区以外の学校に通わせようとする。
- ・インターネットを利用した差別的な書き込みや誹謗中傷、差別を助長する目的で特定の地域を同和地区と指摘したり、ネットで紹介する。



「同和問題」「部落差別」は差別される側に問題があるのではなく、人々の偏見や誤った認識によって生じる差別です。噂や偏見で物事を判断し、正しく知ろうとしないために起こります。「そんな差別、いまどきする人なんていないよ」と思われるかもしれません。本当に差別はないのでしょうか？ないように見えていないだけではないのでしょうか？立場が明らかになることを恐れて相談できないことも考えられます。また「そっとしておけばそのうち差別はなくなるよ」と考える方もいるでしょう。そっとしておけば…という考えでは、この問題が正しく理解されず、親から子へ、そして孫へと誤った考えや偏見が伝えられ、差別を温存することになってしまいます。私たちが同和問題を正しく理解すること。それが差別がなくなる第一歩です。

人権に関わること、お困りごと、いつでもご相談ください！ 美杉人権センター ☎272-8096

美杉地域人権学習会のお知らせ

～みんなが笑顔になるために～

【竹原地区】

日時：2月19日（水）

19:30～21:00

場所：竹原地域住民センター

講師：（公財）反差別・人権研究所みえ

原田朋記さん

演題：「部落差別は今もあるの？」

～データや事例から部落問題を考える～



【多気地区】

日時：2月26日（水）

19:30～21:00

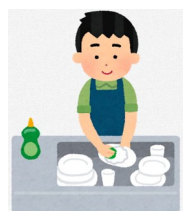
場所：多気地域住民センター

講師：（公財）反差別・人権研究所みえ

荻田実樹さん

演題：「考えよう、わたしたちにできること」

～だれもが生きやすい社会のために～



ご近所の方とお誘いあわせのうえ、お越しください。

問い合わせ：美杉人権学習会運営委員会（美杉教育事務所内） ☎272-8091

津市消防団美杉方面団年末特別警戒 激励式開催

12月28日(土)、年末の特別警戒任務にあたる津市消防団美杉方面団の団員を労うため、美杉総合支所にて激励式が行われました。

式には美杉自治会連合会、美杉幹部交番や市の関係者が出席し、団員を激励しました。



津市消防年末特別警戒巡視開催

12月28日(土)から30日(月)の3日間、津市消防団美杉方面団が地域の警戒を行いました。

また、12月29日(日)は、団員の士気の高揚等を図るため前葉市長や青山市議会議員、倉田議員が巡視し激励を行い、前川方面団長が人員報告を行いました。



美杉幹部交番からのお知らせ

美杉幹部交番で行う1月の運転免許更新手続きは、次のとおりです。

※住民票の住所が美杉町の方
限定です。

【実施日】 2月4日(火)

【受付時間】 9:30~11:00

【講習時間】 優良講習 10:00~10:30
一般講習 10:00~11:00

【持ち物】 写真と更新案内はがきを
ご用意ください。

※高齢者の方は講習証明書もお忘れなく。

【次回手続き】 3月4日(火)予定



問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210

美杉図書室からのお知らせ

おはなし会を開催します。

と き 2月20日(木)10:00~
ところ 美杉総合文化センター内、
健康づくり室

内 容 絵本の読み聞かせ

~テーマコーナーからのご紹介~

◎ 2月のテーマ: 本の福BOOKろ

何を読もうか迷っている方は、ぜひご利用
ください。

楽しいよ。
みんな来てね!



問い合わせ:美杉図書室 ☎272-8092

【電話番号】 美杉総合支所

地域振興課 272-8080・8082・8085 市民福祉課 272-8083・8084 美杉人権センター 272-8096

美杉保健センター 272-8089 美杉教育事務所 272-8091