

## 八知保育園 寒さに負けないぞ！！

寒いが続きますが、八知保育園では毎日登園後、『やちっこタイム』と題してみんなで集まって体操をしたり、園庭のトラックを走ったりして体を動かして楽しんでいます。「さむーい！」と言いながらも元気いっぱい園庭を走っている子ども達！体操をしたり走ったりしたあとは、「手は冷たいけど、あったかくなった！」と体はポカポカに…。これからも寒さに負けず、体を動かす楽しさや心地良さを味わいながら体力づくりをしていきたいです。（八知保育園）



担当：地域振興課

電話：272-8080

### 目次

|                                          |   |
|------------------------------------------|---|
| 八知保育園<br>寒さに負けないぞ！！                      | 1 |
| 2月下之川健康相談                                | 2 |
| 美杉老人クラブ連合会<br>「ベタンク大会」                   | 2 |
| 所得税・市県民税<br>申告相談会日程                      | 3 |
| 美杉高齢者生活福祉センター<br>利用のご案内                  | 3 |
| 津市ごみ出しサポート収集事業                           | 4 |
| 体験型観光・インフラツーリズム<br>実験事業                  | 4 |
| 和田Dr.の健康一口メモNo.58                        | 5 |
| 栄養パトロールからのお知らせ                           | 5 |
| 美杉人権センター<br>「知ってほしい身近な人権」                | 6 |
| 美杉地域人権学習会のお知らせ                           | 6 |
| 牛蒡祭(ごんぼまつり)                              | 6 |
| 健康づくり推進員からのお知らせ                          | 7 |
| 子育てサークルそらまめ<br>お知らせ                      | 7 |
| お城EXPO2023に<br>多気北畠氏城館出展！                | 7 |
| 美杉の石造物                                   | 7 |
| 八幡公民館地域力創造講座<br>骨粗鬆症予防料理教室受講生募集          | 8 |
| 八知公民館地域力創造講座<br>高齢者のためのスマホ入門講座<br>受講生募集！ | 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 |



**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。血圧測定や尿検査、栄養指導も受けられますので是非ご利用ください。

日 時 8日(木)・22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)

**美杉老人クラブ連合会「ペタンク大会」**

12月7日(木)フットパーク美杉にて、「第29回ペタンク大会」が盛大に開催されました。

当日は、時折強い風が吹く中、早朝より役員の皆さんにより準備が行われ、91人の参加者が28チームに分かれて、日頃の練習の成果を競い合いました。

以下のチームが入賞されました。

|     |          |
|-----|----------|
| 優 勝 | 多 気 Gチーム |
| 準優勝 | 太郎生 Aチーム |
| 3 位 | 多 気 Hチーム |
| 敢闘賞 | 八 知 Bチーム |



## 所得税・市県民税申告相談会日程

※詳しくは広報津1月16日号折り込みチラシをご覧ください。

美杉だより165号(1月号)でもお知らせしましたが、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、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申告は下記の美杉地域の申告相談会場では受けることが出来ませんので、税務署が開設する所得税確定申告会場で行ってください。

### ◎美杉地域での申告相談会日程

| 月 日     | 時 間        | 出張会場                 | 時 間         | 出張会場                 |
|---------|------------|----------------------|-------------|----------------------|
| 2月1日(木) | 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2日(金) | 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(月) | 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9日(金) | 9:00～12:00 | 美杉総合文化センター<br>会議室1・2 | 13:00～16:00 | 美杉総合文化センター<br>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16日(金)～3月15日(金)(土・日曜日、祝日は除く)9:00～17:00  
※ただし、2月25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。

スマートフォンやパソコンを利用したe-Tax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: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。



リカレントバイク



腹筋マシン



レッグプレス



エアウォーカー



ステッパー



レッグエクステンション

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



## 津市ごみ出しサポート収集事業

津市のごみ出しは、市民に負担がかからないようにごみ袋の有料化をせず、無料でごみ一時集積所に出すステーション方式を採用しています。これまでも市民の声を受け、75歳以上の人や身体の不自由な人のみで構成される世帯を対象に、市職員がお宅を訪問し、家の中のダンスやマットレスなどを収集する「大型家具等ごみ出し支援事業」を実施していますが、令和6年4月からは、対象家庭を訪問して個別回収する「津市ごみ出しサポート収集事業」を開始し、現在申し込みを受け付けています。ぜひご利用ください。

## ○ごみ収集の流れ

- 1 収集日までにごみを出す  
自宅の敷地内に、市が配布したステッカーを貼った専用の蓋付き容器2個（燃やせるごみ用、燃やせるごみ以外用）を設置。袋に入れてごみを出します。
- 2 ごみを収集する  
燃やせるごみは週1回、燃やせるごみ以外は月1回、市職員が決まった曜日に各世帯を回って収集します。



## ○支援対象・申請方法

○対象 以下の要件①～③の全てに当てはまる人

## 対象世帯の要件

## 要件①

市内居住  
のホーム  
ヘルパー  
利用者

## 要件②

介護保険法(平成9年法律第123号)第19条に規定する要介護認定の要介護3から5までの認定をうけている人

または

身体障害者福祉法(昭和24年法律第283号)別表に規定する肢体不自由1級または2級、視覚障害1級または2級の人

## 要件③

単身者  
または  
要件②対象者のみの世帯

## 支援対象



○申し込み 申請書・承諾書に必要事項を記入し、必要書類を添えて環境政策課または総合支所地域振興課へ

問い合わせ・申し込み: 環境部 環境政策課 ☎229-3258 美杉総合支所地域振興課産業振興・環境担当 ☎272-8085

## 体験型観光・インフラツーリズム 実験事業

普段は入れないダムの中や発電所施設に入り 君ヶ野ダムや竹原水力発電所の役割などを学びつつ ダム湖を見ながらおいしい食事を楽しみませんか！



レークサイド君ヶ野では美杉地域活性化モデル事業として、中部電力株式会社 竹原水力発電所及び三重県 津建設事務所 君ヶ野ダム管理室と連携し、水力発電施設と君ヶ野ダムの役割について理解を深める見学とレークサイド君ヶ野のお食事をセットにした、体験型観光及びインフラツーリズムのモニターツアーを実施します。

普段は入ることのできない発電所施設の見学をしたり、ダム堰堤のすぐ下からダムを見上げたり非日常体験ができますよ。

見学を通じて、発電所、ダムについて理解を深めた後は、ダム堰堤とダム湖を見下ろせる、市営のレークサイド君ヶ野で、和食・懐石料理一筋に料理の道を歩んできた調理長による、手仕事にこだわり、丁寧に真心込めて作られたお料理をお楽しみください。

日程・定員: 3月8日(金)・最大24人まで

※予定人数に達し次第受付終了します

申込方法: ホームページの申込フォーム

あるいはお電話でお申し込みください

料金: 1人2,500円(送迎バス、

見学、お食事、記念品代)



<https://logoform.jp/form/5jA5/R51130>

## 集合時間・場所

【自家用車ご利用の方】10:20 レークサイド君ヶ野

【JR名松線ご利用の方】10:34 伊勢竹原駅

予定スケジュール(施設等への移動は送迎バスあり)

※応募状況などにより変更となる場合があります

(施設見学) 10:40 (竹原水力発電所あるいは君ヶ野ダム)

(お食事) 12:00 (レークサイド君ヶ野)

(施設見学) 13:00 (竹原水力発電所あるいは竹原水力発電所)

(アンケート等) 14:00 (レークサイド君ヶ野)

※アンケート記載後、自由解散、希望者は公園などへ案内(名松線解散) 15:35 (伊勢竹原駅)

※あらかじめ、指定された2班に分かれて見学を行っていただきます。同じ班での見学を希望される場合はお申し込みの際にその旨お伝えください。

※参加いただいた皆さまの声を基に今後の取り組みに向けた検討を行ってまいりますので、アンケートなどへのご協力をお願いします。

※見学については、天候、発電所・ダム運用上の事情などにより、急遽中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。(その場合の返金はいりません。)

問い合わせ・申し込み: 美杉総合支所地域振興課産業振興・環境担当 ☎272-8085

なお、津市レークサイド君ヶ野の連絡先は、☎262-0966(火曜日、水曜日定休)です。



和田Dr.の

## 健康一口メモ No.58～細菌性肺炎について

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、細菌性肺炎についてお話します。細菌性肺炎は、肺炎球菌、インフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌などの細菌が原因で起こります。症状は、咳と共に、黄色や緑色の痰が出ます。肺炎の範囲が広いと息が苦しくなります。熱も出ます。高齢者では、咳、痰、熱がはっきりせず、「急に食欲が低下した」、「急に動けなくなった」という症状の方もいます。肺炎で亡くなる人の97%は65歳以上の高齢者なので、高齢者は肺炎の予防がとても大切です。肺炎を起こす細菌でもっとも多いのが肺炎球菌です。肺炎球菌にはワクチンがあるので、高齢の方は接種をお勧めします。またインフルエンザにかかるとしばらくの間は細菌性肺炎にかかりやすくなるので、インフルエンザワクチンの接種も大切です。肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチンの接種を希望される方は、ご相談ください。

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、小児科 ※金・土・日は休診（※年末年始 12/29～1/3 は休診）

| 診療受付時間      | 月    | 火            | 水         | 木    |
|-------------|------|--------------|-----------|------|
| 8:30～11:30  | 外来診療 | 休診 ※当分の間     | 外来診療      | 外来診療 |
| 13:00～16:00 | 訪問診療 | 外来診療 ※13:30～ | 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・木曜日（※当日11:00まで予約受付）11:30～12:00、火曜日（※当日12:00まで予約受付）13:00～13:30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3,000円程度（保険適用））。受診前に必ず予約のご連絡をお願いします。

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

【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

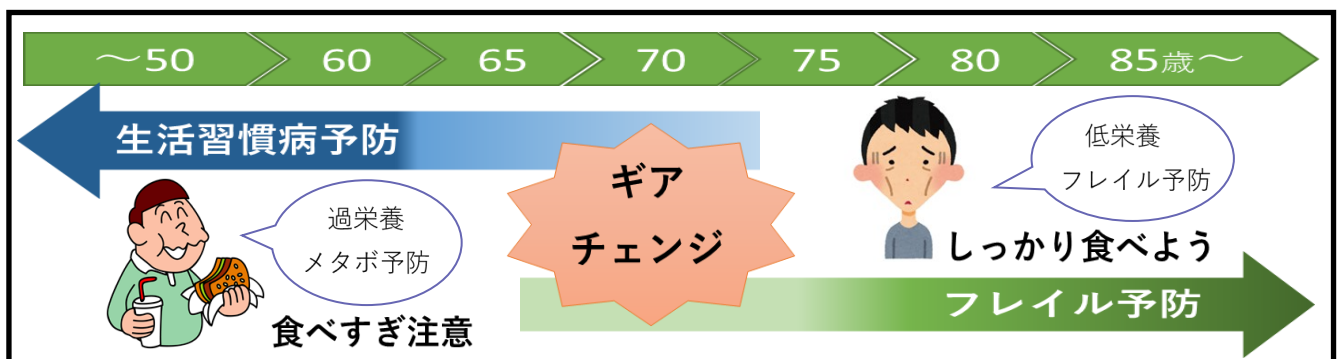
| 診療受付時間      | 火        | 金    |
|-------------|----------|------|
| 13:00～16:00 | 休診（当分の間） | 外来診療 |



## 【栄養パトロールからのお知らせ】 2月1日はフレイルの日



人は年を取るにつれて、健康な状態から「フレイル（虚弱）」を経て、介護が必要な状態になります。中年期は食べ過ぎに気を付けてメタボを防ぐ食生活が基本でしたが、高齢期からはしっかり食べて「痩せ」に気を付ける食生活に変え、フレイル予防に取り組みましょう。



BMI（体格指数※65歳以上）を確認しましょう

**BMIの計算方法** BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

65歳以上が目標とするBMIは21.5～24.9です。21.5未満は低体重となりフレイルに注意が必要です。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089



## 美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」



### ヘイトスピーチとは

### ヘイトスピーチってなんだろう？

ヘイトスピーチには明確な定義はありませんが、デモやインターネット上で特定の国の出身者、またはその子孫に対してその出身であることのみを理由に一方的に日本の社会から追放しようとしたり危害を加えようとしたりする内容の言動が「ヘイトスピーチ」と呼ばれています。ヘイトスピーチに当たる言動は様々ですが、例えば次のようなものが該当すると考えられます。



- ①特定の民族や国籍の人々を合理的な理由もなく一律に排除・排斥することをあおりたてるもの  
▶▶▶ 「〇〇人はでていけ」「祖国へ帰れ」など
- ②特定の民族や国籍に属する人々に対して危害を加えようとする  
▶▶▶ 「〇〇人は殺せ」「〇〇人は海に投げ込め」など
- ③特定の国や地域の出身である人を著しく見下すような内容のもの  
▶▶▶ 特定の国の出身者を差別的な意味合いで例えること



自分では変更できない属性を攻撃するような行為は相手の尊厳を傷つけ、差別意識を生むことに繋がる許されない行為です。ヘイトスピーチが憎悪を扇動し、より深刻な犯罪や暴力へと繋がる恐れがあります。



### ポイント

ヘイトスピーチをなくしていくためには先入観で、すべてを判断するのではなく、私たち一人ひとりがしっかりと理解を深めていくことが重要です。ヘイトスピーチによる被害を受けるとどう感じるか、他人事ではなく自分自身の問題として捉えてみてください。排除ではなくお互いの違いを認め人権を尊重し合う社会を共に築く。それが私たちにできることなのではないでしょうか。



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21日(水)

19:30～21:00

場所: 竹原地域住民センター

講師: みえ人権教育・啓発研究会

若山 公治 さん

演題: 「おとなのじんけん楽習」

～人と人との豊かなつながりのために～

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

## 牛蒡祭(ごんぼまつり)

昨年までは感染症拡大防止のため観覧はご遠慮いただいていましたが、本年は4年ぶりに一般の方もご覧いただけます。

牛蒡祭は、三重県指定無形民俗文化財に指定されており、御弓や包丁を使った行事は古式どおりに行われますので、ぜひご覧ください。

なお、「祭ごんぼ」の販売、「祭みこし」は実施されません。

寒い時期ですので、各自マスクの着用など各種感染症予防対策をお願いします。

日時 2月11日(日・祝)

10:00から11:00頃まで

場所 仲山神社(美杉町下之川5293)





## ～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

12月4日、『森もり元気になろに！美杉』の会員が集まり、定例会を開催しました。次年度に向け、地域の方にも参加していただける行事を企画するために活発な意見交換が行われました。



### こころの健康相談(無料)

最近、食欲がない、やる気が起きない、漠然とした不安、眠れない、気分が落ち込むことはありませんか。相談をご希望の場合は、下記にお問い合わせください。こころの専門医や保健師が相談に応じます。「こころ」も「からだ」も、疲れたときにはゆっくり休むことが必要です。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

## お城EXP02023に 多気北畠氏城館出展！

12月16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EXP02023」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奥野さん、安野さんらが、それぞれ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、庭園の見所など美杉地域の魅力を動画でのやりとりを通じて案内しました。



## 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！妊婦さんの参加も大歓迎です。

### 保健師・栄養士による 健康相談・身体測定

日時：2月16日(金)

9:30～12:00



(※受付は11:00まで)

場所：美杉保健センター

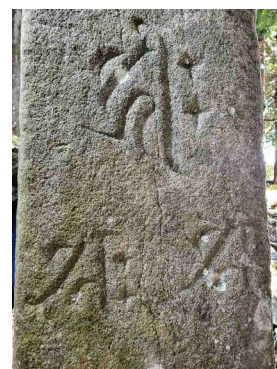
持ち物：母子手帳・バスタオル

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

## 美杉の石造物 ～種子(しゅじ)について～

梵字を刻んだ石造物をよく見かけます。梵字とは古代インドに起源を持つ文字で、悉曇(しつたん)文字とも呼ばれ、特に密教で重視されてきました。三多気の真福院の境内には溶結凝灰岩の自然石に雄大な梵字を刻んだ「種子碑」と呼ばれる供養塔が残されています。そのうちのひとつには鎌倉時代の弘長元年(1261)の紀年銘があり、石造物の紀年銘としては県内屈指の古い事例として注目されます。ところで、この種子というのは、大日如来や阿弥陀三尊などの仏さまを梵字一文字で表わした、いわば仏さまのインシヤルに当たります。種子であっても、お姿を表わす場合と同じで、その石塔のご本尊を表わしており、円相(月輪)を背に蓮華座に乗っていることもあります。

(津市石造物調査会)



真福院弥陀三尊種子  
(キリーク、サ、サク)

## 八幡公民館地域力創造講座 骨粗鬆症予防料理教室受講生募集

### 『健康は食事から、楽しく料理』

日 時 2月22日(木) 9:00～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16日(金) 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)

年を重ねると骨密度が低下しがちですが、基本の栄養素を知ることによって骨粗鬆症の予防に繋がります。

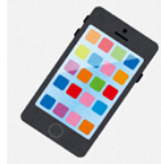
楽しく料理と食事をして、健康維持に努めましょう。

申し込み・問い合わせ：  
八幡公民館(八幡出張所) ☎274-0222

## 八知公民館地域力創造講座 高齢者のためのスマホ入門講座 受講生募集!

「スマートフォンを持っているけど、使い方がわからない」、「ラインなど、もっとアプリを活用したい」という高齢者を対象に、基本操作を含め、Wi-Fi環境を活用した体験ができる講座です。

初心者対象の講座ですので、お気軽にご参加ください。  
※各自スマートフォン(スマホ)をご持参ください。



開催日 2月17日(土)・2月24日(土)・3月2日(土)・  
3月9日(土) 計4回

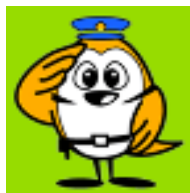
時 間 各回とも10:00～11:30  
場 所 美杉総合文化センター 会議室  
講 師 池田 かおり さん  
参加費 無料(ただし、4回とも受講できる方)  
定 員 10名(高齢者)※申込者多数の場合は抽選  
申し込み 2月13日(火)までに八知公民館へ

申し込み・問い合わせ：  
八知公民館(美杉教育事務所) ☎272-8091

## 美杉幹部交番からのお知らせ

美杉交番で行う2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6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5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15日(木)10:00～  
と ころ 美杉総合文化センター  
内 容 絵本の読み聞かせ

楽しいよ。  
みんな  
来てね!



前回の絵本の読み聞かせの様子



### ～テーマコーナーのご紹介～

季節や行事に合わせた「おすすめ本」を展示スペースで紹介しています。何を读もうか迷っている方は、ぜひ、ご利用ください。

◎2月のテーマ:すてきな贈り物

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