

長寿のお祝い 市長が長寿者を表敬訪問



令和4年8月27日(土)、市内男性最高齢者の海住利三さん 106歳(下多気)と市内女性最高齢者の水井トミエさん 107歳(太郎生)を市長が訪問し、記念品を贈呈しました。海住利三さんは県内男性最高齢者、水井トミエさんは市内最高齢者でもあります。

お元気で笑顔が素敵なお二人でした。



ご長寿を心よりお祝い申し上げます。これからもお元気で過ごしてください。

地域医療を担う人材求む!!

三重大学医学部医学科推薦入試「地域枠B」の出願希望者を募集

津市では、地域医療に携わる医師を確保するため、三重県内での地域医療に貢献する意志がある出願希望者を募集します。出願には市長の推薦が必要となり、応募者に対し、面接による選考を行います。

- ◆ 推薦枠募集人員 2名(予定)
- ◆ 申し込み期限 令和4年11月4日(金)17時15分(期限必着)
- ◆ 選考方法 面接試験(令和4年11月下旬を予定)
- ◆ 推薦要件

- ① 三重大学の推薦要件を満たすこと。
- ② 推薦希望者を現に扶養する者が津市美杉町に3年以上居住していること。
- ③ 卒業後、三重県内で地域医療に携わると確約できること。

詳しくは、下記までお問い合わせいただくか、津市ホームページ・三重大学ホームページをご覧ください。

申し込み・問い合わせ：〒514-0035 津市西丸之内37番8号
津市健康福祉部地域医療推進室 ☎229-3372 Fax229-3018



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

長寿のお祝い 市長が長寿者を表敬訪問	1
地域医療を担う人材求む!!	1
和田Dr. の健康一口メモNo.42	2
栄養パトロールからの お知らせ	2
がん検診・健康診査・結核健診の お知らせ	3
三重県交通安全協会からのお知らせ 『優良運転者表彰』を 希望される皆様へ	4
10月下之川健康相談	5
「赤い羽根共同募金」が はじまります!	5
シルバーエミカの利用について	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
名松線を守る会がガイド! コミュニティバスでアサギマダラ鑑賞	6
美杉の石造物	6
ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。#14	7
津市美杉森林セラピー イベント情報	7
津市の文化施設(ホール・展示 施設)を利用のみなさんへ	8
美杉幹部交番 免許更新の手続き	8
行政相談のご案内	8



アサギマダラの
飛来シーズン到来!



和田Dr.の

健康一口メモ No.42 ～アルコールの適量～

皆さん、おかわりないでしょうか。今回からはアルコールについてお話したいと思います。「酒は百薬の長」ということわざがあります。これは「適量の酒はどんな良薬よりも効果がある」という意味です。アルコールは人を陽気な気分になせ、ストレスをやわらげる作用があります。

一方アルコールは、肝障害、飲酒運転による自動車事故、アルコール依存症などを引き起こす場合もあります。みなさんはお酒の1日の適量を知っているでしょうか？ビールは500ml（中ビン1本）、日本酒は180ml（1合）、ウイスキーは60ml、焼酎は110ml（0.6合）です。ただし、アルコールを体質的に一切飲めない方もいます。また性別、体質によって適量にも差異が生じます。



今回はアルコールの飲み方、アルコールの代謝時間などについてお話します。

診療受付時間	月	火	水	木
8:30～11:30	○	○	○	○
13:00～16:00	訪問・予約	／(竹原)	／(伊勢地)	訪問・予約

※金・土・日・祝日は休診

伊勢地診療所巡回時は

☎090-9025-6632

【診療科目】内科、外科、小児科、整形外科、心療内科 ※健診、予防接種は要予約

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

【栄養パトロールからのお知らせ】

免疫力を強くしてウイルスに負けないからだを作ろう！！

免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」がありますが、ウイルスに負けないからだ作りの為には自然免疫を高めることが重要です。

❖免疫力アップのポイント❖

食生活⇒幅広い食品をバランスよく！

腸内環境を整える⇒腸には免疫細胞が集まっています。腸内環境が整うと抵抗力もアップ！

唾液を分泌⇒食事はよく噛み分泌量アップ！

体温を上げる⇒筋力をつけて基礎代謝アップ！

運動⇒疲労感を感じない程度の運動を習慣に！

♡ストレスをためないことも大切です♡



健康相談・栄養相談のご案内

【日時】10月25日(火) 9時30分から11時30分

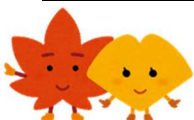
【場所】美杉保健センター(美杉総合支所内)

【内容】・保健師、栄養士による健康相談

・握力測定や体重測定などのフレイルチェック

【持ち物】健康手帳・健診結果(お持ちの方)

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089



がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ

下記の日程でがん検診・健康診査・結核健診を実施します。

健(検)診の対象者で受診券をお持ちの方は、三重県健康管理事業センター(電話221-5115)までお申し込みください。

身近な会場で、健(検)診を受けることができます。是非ご利用ください。

発熱や風邪症状のない時に健(検)診を受診しましょう。また、受診時は感染予防のためにマスクを着用しましょう。

申し込み受付中

健(検)診の申し込み先：三重県健康管理事業センター 電話221-5115
(8:30~17:15まで) 土日祝日、年末年始を除く

場所	日程		胃がん (X線) 検診	胸部レントゲン (※1)		大腸がん 検診	子宮がん 検診	乳がん 検診 マンモ	前立腺がん 検診	肝炎ウイルス 検診	後期高齢者 健診	津市国保 特定健診
				肺がん 検診	結核 健診							
美杉保健センター	10月26日 (水)	9:00 ~ 11:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
竹原地域 住民センター		13:30 ~ 15:00		●	●	●	●	●				
多気地域 住民センター	11月4日 (金)	9:00 ~ 11:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
太郎生 多目的集会所		13:30 ~ 15:00		●	●	●			●	●	●	●

(※1)65歳以上の人は、肺がん検診か結核健診のどちらかを選択。結核健診は申し込み不要。

- 受診の際には受診券が必要。受診券は6月下旬に発送しています。受診券をお持ちでない方は下記(問い合わせ先)へお問い合わせください。
- 対象者や内容等詳細は、受診券に同封されるお知らせ、または広報津6月16日号同時配布の「令和4年度津市がん検診と健康診査のご案内」(冊子)をご覧ください。
- 日時、内容等は感染症の流行や悪天候等のため、急きょ変更または中止となる場合があります。最新の情報は、下記までお問い合わせください。

◎今年度から非課税世帯の人のがん検診自己負担金全額免除の必要書類を一部変更しました。

(1) 以下の2点が必要です。

①住民票の写し(世帯全員分：一人世帯の人も必要)

②年税額が0円と記載のある令和4年度市民税・県民税所得課税証明書

(住民票に記載のある人全員分が必要。但し、平成19年4月2日以降生まれの人は不要。)

(2) 令和4年度発行の津市国民健康保険の特定健康診査受診券で負担額の料金表示が(一)のもの

(3) 津市交付の三重県国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証で最新のもの

(4) 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証で最新のもの

■ 問い合わせ

<津市国保特定健診> 津市保険医療助成課 保険担当 電話229-3317

<後期高齢者健診> 津市保険医療助成課 後期高齢者医療担当 電話229-3285

<がん検診・結核健診> 津市美杉保健センター 電話272-8089

～三重県交通安全協会からのお知らせ～ 『優良運転者表彰』を希望される皆様へ



三重県交通安全協会に加入し、長年安全運転に努めておられる方は、下記の要件のもと、希望者からの申請により、「優良運転者表彰」(30年、40年、50年)を受けていただくことができます。

<表彰の対象者>

ご自身が令和5年(2023年)の表彰対象者かどうかは、「免許証」の取得年月日で確認できます。

	二・小・原、他(運転免許取得年月日)
30年表彰	H 4.1.1 ～ H 4.12.31
40年表彰	S57.1.1 ～ S57.12.31
50年表彰	S47.1.1 ～ S47.12.31



★ここで確認できます

<資格要件>

- ①運転免許証が有効であり、三重県交通安全協会に会員として加入していること。
- ②運転免許取得後、(30年、40年、50年)以上自己の責任による交通事故がないこと。
- ③過去5年以内に交通違反がないこと。
(令和5年1月中に発行された運転記録証明書の添付が必要です。)
- ④過去5年以内に罰金以上の刑に処せられたことがないこと。
- ⑤三重県に住所があること。

<受付期間>

【第1段階】表彰希望の電話での受付は、令和4年12月28日までです。



【電話での受付後、申請書類を郵送します。】

【第2段階】申請書類の書面での受付は、令和5年1月31日までです。

※表彰は2段階の手続きを要します。忘れないよう気をつけてください。

※表彰を希望される方、又は詳しくお知りになりたい方は交通安全協会までお問い合わせください。

三重県交通安全協会
シンボルマスコット

ストッピー



問い合わせ: 津南地区交通安全協会 ☎256-2010

10月下之川健康相談

下之川健康相談所では、健康相談を無料で実施しています。血圧測定や尿検査のほか、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時30分～16時30分

☆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時30分～16時30分) ☎276-0333(下之川健康相談所)
相談日以外(平日、8時30分～17時15分) ☎272-8084(市民福祉課)

**「赤い羽根共同募金」がはじまります！**

集めさせていただいた募金は、主に美杉地域の福祉活動に使われています。

10月1日から赤い羽根共同募金運動を実施させていただきます。
みなさまのあたたかいご協力を、よろしくお願いします。

問い合わせ:津市社会福祉協議会 美杉支部 274-0022

～ シルバーエミカの利用について ～

◎シルバーエミカのポイントは、三重交通路線バスを利用したときに使うことができます。

令和4年3月末までにポイントを使用した方は、チャージにより2000ポイントになるように年1回ポイントを付与できます。

※コミュニティバスしか利用していないなど、ポイントを使用していない場合は、ポイントチャージの必要はありません。



★美杉地域での窓口は下記のとおりです。

◎市民福祉課 平日 午前8時30分～午後5時15分

◎各出張所 来月11月は右表 のとおり実施します。

午前① 9時～10時30分

午前② 11時～12時30分

午 後 1時30分～3時00分

◎ポイントチャージに必要なもの シルバーエミカ

★シルバーエミカの新規交付も引き続き受け付けています。

◎対象者 市内在住の65歳以上の方(令和5年3月末時点)

◎必要なもの マイナンバーカード、暗証番号

マイナンバーカードの申請などお問い合わせは下記まで

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084

11月の予定

24日 (木)	午前①	八幡出張所 (9:00～10:30)
	午前②	伊勢地出張所 (11:00～12:30)
	午 後	太郎生出張所 (1:30～3:00)
25日 (金)	午前①	多気出張所 (9:00～10:30)
	午前②	下之川出張所 (11:00～12:30)
	午 後	竹原出張所 (1:30～3:00)

～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



ピンクリボン

10月は乳がん月間です

「生涯で日本人女性の9人に1人。」
これは乳がんの発生頻度で、女性にとって
身近な病気と言えます。
乳房の自己触診と定期検診を。

～乳がん自己触診の方法～

月経が終わって1週間以内の乳房が柔らかい時に。
閉経後の人は月に1回、日を決めて。

●目で見てチェック

- ☐ 乳房の変形・左右差
- ☐ 皮膚のひきつれ・くぼみ
- ☐ 発赤・ただれ・むくみ
- ☐ 出血や異常な分泌液



腕を上げたり
下げたりして

●触ってチェック

乳房やワキの下を触りチェック！

- ☐ しこり・痛み
- ☐ リンパ節の腫れ



指の腹でま
んべんなく
触れる

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

名松線を守る会がガイド！ コミュニティバスでアサギマダラ鑑賞

名松線と津市コミュニティバスで、ガイドが案内
し、美杉町のフジバカマ畑を巡ります。

日時 10月15日(土)・16日(日)
各日とも11時～15時

場所 名松線11:02伊勢奥津駅着ダイヤで集合
15日は太郎生地区、16日は下之川地
区を予定。

定員 15人
※要予約、先着順

参加料 無料
※名松線及びコミュニ
ティバスの運賃、
昼食代は自己負担



問い合わせ・申し込み：美杉総合支所地域振興課内
名松線を守る会事務局 ☎272-8080



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。気軽にお越しください！

保健師・栄養士による 健康相談・身体測定

日時：10月28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



♡事前にお電話でご予約ください♡

10月は歯科衛生士による歯科相談も実施しています。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
中止する場合があります。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物～謎の多い日露戦争戦没者墓～

川上の高巖寺には多くの戦没者供養塔があり、銘
文から故人の来歴を知ることができます。その中でも
川上出身の軍人小林佐市について紹介します。

日露戦争では多くの美杉出身の方が大陸に渡りま
した。中国遼東半島の近くの
金山や内陸部の遼陽、奉天
(現在の瀋陽)で激戦があり、
多くの方がこの戦いで戦死さ
れました。

小林佐市氏は、明治37
(1904)年12月に大陸に渡
り、多くの戦いから生還し、
終戦後の明治38(1905)年10
月12日に帰国します。佐市
はその後も軍人として日本と
大陸を行き来し、明治39
(1906)年9月5日に韓国の病
院で亡くなります。軍で重要
な職務をしていたようです。
佐市は戦後、どのような活
動をしていたのでしょうか。
(津市石造物調査会)



ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅。#14 ～ 竹原特産品うりば ちどりの里 ～

今回は、県道久居美杉線、の竹原三叉路で開催されている竹原特産品うりば「ちどりの里」にお邪魔し、売り場を運営している生産者の代表 森田洋さんにお話をうかがいました。

ちどりの里は、毎週土曜日の午前7時～11時半に開かれ、午前7時ちょうど、森田さんが鳴らす鈴の音で市がスタートします。

ちどりの里は来年で開設20周年。森田さんによれば「農作物は日々成長し、待たなしたので、売り場の休みは、お盆と年末年始の2回だけです。」とのこと。訪れる方は、ご近所の方だけでなく、白山町から八知に向かう途中に立ち寄られた方もいて、お買い物の短い間、生産者さんやお客様同士、楽しそうにお話をされていました。利用者さんは「どれも新鮮で安く、おいしくていつも利用しています。」「ここに来てなじみの人と話したり、しばらく見なかった人にたまたま会えたりするのも楽しみの一つ。」と話されました。

森田さんは「田畑に出ていると、誰かと話すことが一日ほとんどないこともしばしば。ちどりの里では野菜を食べてもらえる人の喜ぶ顔が直接見えるのが嬉しくて続けられているのかなと思います。」と話されました。私も夕食の材料にピーマン、ナス、オクラ、ジャガイモを購入しましたが、安さにビックリ！

10月に入るとサトイモやレタス、マコモなども出始めるそうです。人気のお野菜が多く、訪れる際は売り切れる前にお早めにどうぞ！



津市美杉森林セラピーイベント情報



①秋の美杉を楽しむウオーク(石名原編)

秋色に染まる美杉の里を地元の歴史に触れながらのんびりゆったり歩きます。

開催日時:10月23日(日) 9時～15時

定 員:30人

参加料:2,000円(昼食、保険込)

募集期間:10月3日(月)～10月14日(金)(先着順)



②君ヶ野ダム湖畔コースウオーク

1,500本を超える桜並木だけでなく、秋の紅葉も君ヶ野ダムの魅力。色づく山々が湖畔に映りこむ景色は、この季節、このコースのおもてなしです。

開催日時:11月23日(水・祝) 10時30分～15時

定 員:50人

参加料:1,500円(昼食、保険込)

募集期間:10月31日(月)～11月11日(金)(先着順)



新型コロナウイルス感染症拡大防止・天候などにより中止となる場合があります。

問い合わせ、申し込み:津市森林セラピー基地運営協議会事務局(地域振興課内) ☎272-8082

津市の文化施設(ホール・展示施設)を利用のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う催し物の開催に係る負担を軽減するため、津市の文化施設(※)において催し物(観客等を招く本番)を開催する個人や団体への支援を行います。

支援策①

観客等を招き本番を行う催し物1回開催ごとにマスクや消毒薬などの感染拡大予防品の購入支援として1万円を交付。

支援策②

感染拡大防止策として大きなホールを使用するもしくは多くの諸室を楽屋等で使用する場合、催し物1回開催ごとに支援策①に加えて2万円を交付。

※減免団体は対象外

- ◆支援対象者
- ・本市の区域内に主たる活動拠点等を有する団体(事業者を含む)
 - ・本市の区域内に居住する者。

- ◆対象事業
- 令和4年4月1日(金)～令和5年3月26日(日)の間に津市の文化施設(※)で開催される催し物(予定額に達した時点で終了となります。)

- ◆申請期限
- 令和5年1月31日(火)まで

※美杉地域では美杉総合文化センターが対象です。そのほかの対象となる文化施設及び詳細は、右記までお問い合わせください。



問い合わせ:文化振興課 ☎229-3250

美杉幹部交番 免許更新の手続き

美杉幹部交番で行う令和4年10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。

【手続き日】10月4日(火)

【手続き時間】8時30分～12時

【講習時間】

優良講習 10時～10時30分

一般講習 10時～11時

【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】11月1日(火)予定



問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210

行政相談のお知らせ

行政相談(市政相談)では、国や市の行政に関するご意見・ご要望を受け付けています。

こんな時は行政相談をお気軽にご利用ください！無料で相談でき、秘密は固く守られます。

- ・「どこに相談したらいいかわからない。」
- ・「窓口には行きづらい。」
- ・「役所に申請したが、手続きが進まない。」
- ・「公共施設が壊れていて危険」など

日時:10月13日(木)

13時30分～15時

場所:グリーンハウス美杉



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する場合があります。

問い合わせ:地域振興課 ☎272-8082

【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