



担当:地域振興課
電話:272-8080

STOP!! 新型コロナ

日本国内をはじめ、世界各国で新型コロナウイルスが猛威を振るい、美杉町においても新型コロナウイルスによる感染症の発生に予断を許さない状況となっています。

しかし、十分な予防対策をすることにより感染を未然に防ぐことも十分可能であることから、その対策などについて国（厚生労働省）や感染症専門家等が発表している内容を抜粋してお知らせします。

皆さんで実践して、新型コロナウイルスの感染リスクを極力避けて、健康管理に注意しましょう。

ちょっとした注意で感染症を予防！

- ・こまめに石鹸を使用して流水で手洗いしましょう
- ・外出先から帰ったら、うがいをしましょう
- ・家の空気を入れ替えて換気をしましょう

インフルエンザ
対策にも効果が
あります

感染リスクを避けましょう！

- ・換気の悪い場所は避けましょう
- ・人が密に集まって過ごすような場所は避けましょう
- ・不特定多数の人が接触するおそれが高い場所は避けましょう

咳やくしゃみをする時は、咳エチケットで飛沫予防！

- ・マスクが無い場合、咳やくしゃみが出る時は、ティッシュ、ハンカチまたは洋服の袖で口、鼻をおおきましょう

スポーツジム、屋形船、ビュッフェスタイルの会食、麻雀荘、カラオケボックス、スキー等のゲストハウス、密閉された仮設テントなどでの感染事例が報告されています。

このような場合は、下記の医療窓口にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- ・強いだるさや息苦しさがある



※ただし、重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方、妊婦さんは、この症状が2日程度続いたら相談しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関連した肺炎に関する電話相談窓口

【9時～21時（土、日、祝日対応可）】

- ・三重県津保健所 ☎223-5184
- ・三重県庁 医療保健部薬務感染症対策課 ☎224-2339（専用回線）
- ・厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653（フリーダイヤル）

目次

STOP!! 新型コロナ	1
アサギマダラの郷づくり	2
津市レークサイド君ヶ野 が再開します	2
4月中のイベント中止 について	2
和田Drの健康一口メモ	3
栄養パトロールから のお知らせ	3
津薬剤師会からの 健康情報	3
津市森林セラピー基地 からのお知らせ	4
伊勢本街道奥津宿街道市 春の訪れを告げる ミツマタ群生地	4
美杉自治会連合会研修 都会になく 美杉にあるもの	5
まちづくり、人づくり 支援事業補助金	6
子育てサークル そらまめだより	6
美杉移住者懇談会 を開催しました	6
美杉文化協会成果発表会 シルバーエミカ の更新について	7
『施設利用料』 が改定されます	7
『県民の日記念』施設利 用料の減免について お知らせ	7
	8

～アサギマダラの郷づくりプロジェクト～

令和2年の秋に向けて、2月13日（木）にJR伊勢奥津駅東側にある「フジバカマ畑」に新しい花の苗を植えました。

当日は美杉中学校のボランティアの生徒23人と地域のの方々、保護者、教育委員会、教員が苗植えに参加をしました。

生徒会長の坂岡樹さんから、「来年度もフジバカマの花が咲き誇り、たくさんのアサギマダラが飛来することを願います。」という挨拶がありました。

その後生徒たちは、手を真っ黒にしながらも楽しんで苗を植えていました。秋になり、郷にたくさんのフジバカマの花が咲き誇るのが楽しみです。



津市レークサイド君ヶ野が再開します

津市レークサイド君ヶ野においては、長らく営業を休止しており、皆様にご心配・ご迷惑をおかけしておりましたが、3月28日（土）から営業を再開いたしましたのでお知らせします。

なお、当面の間、昼食の提供及び喫茶のみの営業とさせていただきます。

- ・開館時間 午前9時から午後4時まで
- ・休館日 水曜日、年末年始
- ・レストラン営業時間 午前11時から午後3時まで
- ・レストラン休業日 火・水曜日
(その他、臨時休業する場合がございます。)



今後、地域の憩いの場となるよう取り組みを進めますので、職員一同、皆様のご利用を心よりお待ち申し上げます。

問い合わせ

レークサイド君ヶ野 ☎262-0966 地域振興課 ☎272-8085

4月中のイベント中止について

今般の、新型コロナウイルスの発生による感染者の拡大防止を図るため、全国的にイベントや講習会が中止されています。このため、4月に美杉町内で予定されていた下記のイベントが中止されることになりましたので、皆様のご理解をお願いいたします。

- ・君ヶ野ダム公園桜まつり4月5日（日）
- ・三多気桜まつり4月11日（土）、12日（日）
- ・春の森林セラピーイベント 大妻池の桜と女郎石弁財天まつり4月5日（日）
- ・春の森林セラピーイベント 火の谷温泉ウオークと不動寺の桜4月5日（日）

その他のイベントや講習会等の開催の有無については、ホームページをご覧ください。主催者団体にお問い合わせください。



和田Drの

健康一口メモ No.12～睡眠はとれていますか？



皆さん、お変わりないでしょうか。今回は睡眠のサイクルについてお話します。

「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という言葉を聞いたことがありますか？

「レム睡眠」というのは、眠っていても目が動いている、眠りの浅い状態。「ノンレム睡眠」は、目が動かない眠りで、ぐっすり寝ている状態です。睡眠のサイクルは、約90分で、ノンレム睡眠が60～80分にわたって出現し、その後、レム睡眠が10～30分ほど続いて1つの睡眠周期が終了します。レム睡眠のときは、目が覚めやすくなります。

約90分の睡眠周期が4回（90分×4回=360分）、約6時間の睡眠が、必要な睡眠時間とされています。

また眠りはじめの3時間で必要な休息のほとんどをとっており、この3時間しっかり眠ることが大切です。なお途中で目が覚めやすいのは、眠りはじめて約3時間後、その次は、約4時間半後です。夜間に尿をする方は、その時間帯に目が覚めることが多いかと思えます。

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

※伊勢地診療所巡回時は ☎090-9025-6632

※金・土・日・祝日は休診

【診療科目】内科、外科、小児科

整形外科、心療内科

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

栄養パトロールからのお知らせ

～目指せ！フレイル（虚弱状態）予防！～



お口の中からフレイル予防！

～知って防ごう「オーラルフレイル」～

年齢とともに生じる心身の衰え、それをフレイルと言い、住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けるためには、フレイル予防が大切です。

オーラルフレイルとは、「滑舌が悪くなる」「食べこぼしが増える」「噛める食品が減ってくる」など、お口の機能がささいなレベルで低下してきた状態を言います。

お口の元気を保つポイントは2つあります。

その①：「お口をきれいにしましょう」

お口の中を不潔にしていると、全身の病気の原因になることがあります。歯みがきは1日3回、丁寧に磨きましょう。

その②：「お口をよく動かしましょう」

お口やのどにはたくさんの筋肉があります。お口の体操や歌を歌う、友人や家族とおしゃべりするなど、お口をしっかり動かすようにしましょう。

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089



津薬剤師会からの健康情報

～薬を使用して異常を感じたら～



副作用は、ひどくなる前に治療することが大切です。薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師などの専門家に相談してください。

薬の種類によっては、自己判断で急に中止すると危険なケースがあるので注意が必要です。

相談する時は「薬の名前」「どのくらいの量・使用期間」「どのような症状が出たか」を説明してください。

～こんな症状が出たら相談を！～

- 発疹（皮膚に赤いぼつぼつが出来ること）
- かゆみ ●皮膚や粘膜（口の中など）が赤くなる
- 胃痛 ●発熱 ●だるさ

医薬部外品や化粧品などを使用した時にも、異常を感じたらすぐに医師や薬剤師などの専門家にご相談ください。

問い合わせ 津薬剤師会 ☎255-4387

津市森林セラピー基地からのお知らせ

昨今の新型コロナウイルスの蔓延に伴い、津市森林セラピー基地としても感染拡大防止のために3月、4月のイベントの開催を中止または延期とさせていただきます。（中止となった4月開催予定のイベントは2ページに記載しています。）なお、3月22日（日）に開催予定だったノルディックウォーキングフェスティバルについては、秋ごろに延期を予定しておりますので、詳細が決まりましたら改めて美杉だより等に掲載させていただきます。

また、5月以降のイベントについては下記の通り開催予定です。津市森林セラピー基地のイベントに関するお問い合わせは、津市森林セラピー基地運営協議会事務局（272-8082）まで。

「若葉のセラピーと ハンモックでリラックス」

青々と繁る若葉の季節に新鮮な空気に満ちた森の中でハンモックに横たわれれば、いつの間にか眠ってしまう心地よさ。

日時 5月17日（日）
9時00分～
【集合8時30分】

コース 三多気蔵王
参加料 3,000円（昼食込）
募集人数 先着10人
募集期間 4/20～5/8

「森林セラピストと歩く 日神西浦コース（初夏）」

知らない人も多い太郎生の奥地、日神（ひかわ）。緑豊かな季節ならではの見どころを森林セラピストがご案内します。

日時 5月17日（日）
9時00分～
【集合8時30分】

コース 日神西浦
参加料 3,000円（昼食込）
募集人数 先着6人
募集期間 4/20～5/8

「一面の苔と木々の新緑に 癒される森林浴」

新緑の季節、石畳を覆う苔も元気よく、最も鮮やかな時期です。豊かな自然の中で心も身体も癒されます。

日時 5月24日（日）
9時00分～
【集合8時30分】

コース 大洞山石畳
参加料 3,000円（昼食込）
募集人数 先着10人
募集期間 4/27～5/15

伊勢本街道奥津宿街道市開催のお知らせ

開催日：4月11日（土）

午前8時30分～午後2時

場所：美杉町 奥津（川上口近く）

JR伊勢奥津駅うら国道368号沿い街道市の“のぼり”が目印です。

川魚の塩焼き・新鮮野菜の即売会など会員が心を込めた街道市です。

なお、新型コロナウイルスの感染状況により中止にする場合がありますので、ご了承ください。

問い合わせ

八幡地域活性協議会商工部長 中野 忠夫
☎090-7438-0992



春の訪れを告げるミツマタ群生地

和紙などの原料として用いられるミツマタ。ミツマタの黄色い花が山一面に咲き誇り、まるで金色の絨毯を敷き詰めたような幻想的な空間を見て、雄大な自然の素晴らしさを感じていただけます。森と緑の県民税市町交付金を活用して整備した展望台からはその景色が一望でき、おすすめポイントとなっています。

4月中頃までが見ごろです。是非お出かけください。なお、ミツマタ群生地周辺の道路は狭いため、車の乗り入れはご遠慮ください。

問い合わせ 地域振興課 ☎272-8080



美杉自治会連合会研修

美杉自治会連合会役員7名は、「まちづくりと防災」をテーマに2月20日（木）、21日（金）の両日、京都府南丹市日吉町中世木区と京都市民防災センターで美杉総合支所地域振興課長にも同行いただき研修を実施しました。

中世木区は京都市から乗用車で約1時間の所にある約50世帯、人口100名余の山間の集落で、近年急速に高齢化が進み、あきらめと閉塞感が漂う限界集落直前の状況にあったそうです。

平成24年に就任した区長さんは、その状況に危機感を持ち、元気と明るさを取り戻し「子どもの声が聞こえる村づくり」をしたいと思い、未耕作地の棚田を棚に見立てコンパネに描いたお雛様を飾る「棚田雛祭り」を皮切りに地域に根差した様々なイベントに取り組みました。

その結果、地域住民の心に見学を訪れる都市住民との交流を通じて自信と誇りが養われ「ウエルカム」、「オープン」の精神が沸いてきたそうです。

また、「集落に元気がある、集落の人が楽しそう」ということで空き家に3組の若い夫婦が移住したことにより、目標であった「子どもの声が聞こえる村づくり」を達成することができました。

そんな中世木区ですが今でも急激な高齢化の状況は変わりません。そこで「中世木ビジョン委員会」を壮年層や女性、Iターン者達が立ち上げ将来へ向けて色々なアイデアや実践活動が出てきているとのこと。

区長さんは自分たちの地域の魅力を再発見し、とりあえず自分たちでできることから一步を踏み出すことが大事だと強調されていました。

京都市民防災センターでは2時間余り体験プログラムに従い火災時の避難や消火、風速32mの強風や震度7の地震をそれぞれ係員から説明を受けながら体験してきました。万一の場合にも適切な行動がとれるようにこれからも自主防災組織等を通じて繰り返し訓練に取り組んでいく事が重要だと改めて感じました。



寄稿：美杉自治会連合会 岸野 隆夫

都会になく美杉にあるもの ～光害(ひかりがい)の影響が少ない美杉の夜空を満喫しよう～

4月8日(水)の満月は、『スーパームーン』です。月は、完全な円でなく、だ円で地球の周りを回っている(楕円軌道)ため、月と地球の距離は変化しています。一番遠いところでは、約41万キロ、近いところだと約35万キロ。

8日は、その距離が356,966kmまで近づくため、遠くに月があるときよりも、14%も大きく、30%程度明るくなります。防寒対策等をしっかりして、スーパームーンを堪能しましょう。

☆天体イベント☆

4月8日【満月】・4月23日【こと座流星群】・4月23日【新月】・4月28日【金星が最大光度-4.5等級へ】

＝スカイランドおおぼら天体観測施設より＝

まちづくり、人づくり支援事業補助金

過疎地域自立促進計画に基づき、地域の自立促進、雇用の増大を図る上で、美杉地域内における課題解決を目的として、地域づくりや活性化に資する住民主体の取組の中から、創意と工夫により、持続性があり、かつ事業成果や効果が認められる事業等について取り組む活動を始めた、又は始めようとする団体等について、「まちづくり・ひとづくり支援事業補助金」を交付します。単年で終わるのではなく、「地域課題を解決する活動」「地域資源を活用して地域活性化を図る社会的事業」など、地域や社会に対してのボランティア精神、愛着を持つだけではなく、ビジネスの手法を用いた将来的な効率性、採算性を考慮しながら活動を維持し発展していく事業を対象とします。

ただし、次の場合は対象外となります。

- ・主たる目的がイベント開催に係る事業
- ・過去、または現に市、県、国から財政的な支援を受けたことのある団体等

※上限50万円（予算の範囲内で交付）・1/2補助
詳しくは、地域振興課 ☎272-8080

美杉移住者懇談会を開催しました

2月29日（土）、美杉総合文化センターにおいて美杉地域移住者懇談会を開催しました。

この懇談会は、美杉町に移住された方々から日常生活の中での不安や悩み等をお聞きして快適な移住生活を過ごしていただく事を目的に開催しています。今回は3回目となり、移住者6組9人の方が参加され、参加者の友好を深めると共に意見交換が行われました。また、疑問や困り事等には田舎暮らしアドバイザーの皆さんが親身になって丁寧に解決策等を話されました。移住者の方からは、美杉町で暮らし始めて、公共交通の不便さを痛感している、医療機関がどこにあるのか、商店や飲食店がどこにあるのか、町内の地図や一覧表は無いのか、ゴミの分別と出し方に戸惑う等、日常生活で疑問に思う多くの質問が出されていました。



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！

保健師・栄養士による 健康相談・身体測定

日時:4月24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



問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

美杉文化協会成果発表会



2月28日（金）から3月1日（日）にかけて、美杉総合文化センターで美杉文化協会成果発表会が開催されました。ロビーには、伊勢型紙、俳句、短歌等の作品が展示されました。

1日の日曜日には、美杉の郷ホールで芸能発表が行われ、たくさんの方が訪れていました。



シルバーエミカのポイントチャージ(更新)は 4月27日(月) からです。

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。シルバーエミカ作成時に2000ポイント(1ポイント1円相当)を付与しています。

令和2年3月末までにポイントを使用した方は、更新手続きにより2000ポイントになるようにポイントを付与します。

シルバーエミカを作ったが、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更新手続き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 右表のとおり、各2回実施します。

午前 <午前9時～午前11時30分>

午後 <午後1時30分～午後4時>



●更新手続きに必要なもの シルバーエミカ

【今後の予定は、随時美杉だよりでお知らせします】

★シルバーエミカの新規交付も引き続き受け付けしています。

○対象者⇒市内在住の65歳以上の方(令和3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、その他お問い合わせは、市民福祉課 ☎272-8084まで

4・5月の予定		
月	日	臨時開設窓口
4月28日(火)	午前	竹原出張所
	午後	下之川出張所
4月30日(木)	午前	八幡出張所
	午後	多気出張所
5月1日(金)	午前	太郎生出張所
	午後	伊勢地出張所
5月21日(木)	午前	下之川出張所
	午後	竹原出張所
5月26日(火)	午前	多気出張所
	午後	八幡出張所
5月28日(木)	午前	伊勢地出張所
	午後	太郎生出張所

『施設利用料』が改定されます

昨年の消費税増税により、津市条例に規定する下記の公共施設の施設利用料が改定されます。

改定は、4月1日以降の利用許可分からとなります。

☆料金改定される施設名

- ・美杉総合文化センター
- ・各美杉地域住民センター
- ・美し郷霧山
- ・スカイランドおおぼら
- ・レークサイド君ヶ野
- ・ヒストリーパーク塚原
- ・フットパーク美杉
- ・下之川住民交流センター(会議室のみ)
- ・各公民館
- ・美杉地域産物加工販売施設
- ・美杉農産物加工センター「ごんぼ会館」
- ・美杉林業研修集会施設「グリーンハウス美杉」

問い合わせ

地域振興課 ☎272-8080

『県民の日記念』施設利用料の減免について

「県民の日」は、明治9年4月18日に安濃津県と度会県が合併し、現在の三重県が誕生したことを記念し、100年後の昭和51年に三重県条例において定められたものです。

この「県民の日」を記念して4月18日(土)美杉地内の下記公共施設の使用料金が無料又は半額となりますので、是非ご利用ください。

☆フットパーク美杉(テニスコート)

☎274-1189

1面1時間410円(市外820円) ⇒ 無料

※1組当たりコート1面2時間以内の利用で、事前に予約が必要です。

☆スカイランドおおぼら(パターゴルフ)

☎272-1138

大人830円、中学生以下520円 ⇒ 半額

4月下之川健康相談

下之川地域住民センターで健康相談を無料で実施しています。

血圧測定や尿検査、栄養指導もできますので是非ご利用ください。

日時 **9日(木)・23日(木)午後1時30分～4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 **下之川地域住民センター内**

問い合わせ 相談日(午後1時30分～4時30分) ☎276-0333(下之川健康相談所)

相談日以外(平日、午前8時30分～午後5時15分) ☎272-8084(美杉総合支所市民福祉課)

三重県立一志病院健康教室

予約不要・参加無料

“健康”について 一緒に 楽しく 学びましょう!

前期第1回 **健診で長生きしよう!**

講師:四方 哲(一志病院 院長)

日時 **4月14日(火) 午後1時～午後2時**

場所 **一志病院診療棟2階会議室**

問い合わせ 三重県立一志病院 外来 津市白山町南家城616

☎262-0600(内線110) FAX262-3264 電子メールihos@pref.mie.jp

**市民福祉課より****【高齢福祉】はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業**

在宅の高齢者の方の健康保持・介護予防のため、保険適用外のはり・きゅう・マッサージの施術にかかる費用の一部を助成しています。

◎ 対象者:4月1日現在で70歳以上の市内に住所を有する人

◎ 助成内容:1枚1,000円分の助成券の交付(年間6枚以内)

※申請月により交付できる枚数が異なります。

※1回の施術につき1枚使用できます。

◎ 申請者:本人または家族(家族が申請するときは本人確認書類が必要)

◎ 申請に必要なもの 健康保険証・印鑑

◎ 申請窓口 美杉総合支所市民福祉課または各出張所

※ **指定された施術所にて施術する際に助成券を使用できます。**

問い合わせ 市民福祉課 ☎272-8084

**～森もり元気になろう!美杉～(健康づくり推進員)からのお知らせ****私たちと一緒に“健康づくり”をすすめましょう!**

健康づくり推進員は、みなさんに健康情報をお伝えしたり、健康体操・ウォーキングなどを企画して健康づくりを進めています。

みなさんが楽しく健康づくりができるような企画を用意しています! 私たちが企画する活動に参加して、一緒に楽しく健康づくりを始めませんか?一緒に企画をしてくれる方も大募集です。

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089



【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

人権センター 272-8096

保健センター 272-8089

教育事務所 272-8091

※その他の電話番号などは美杉総合支所へお問合せください。