

第125号
 令和2年9月1日
 発行:美杉総合支所

令和2年・国勢調査

10月1日(木)を基準日とした国勢調査が始まります。国勢調査は「統計法」で5年ごとに行うことが定められており、行政を進める上で最も基本となる人口・世帯数をはじめ、男女別・年齢別、産業別などの人口構造や世帯の構成・居住状況を明らかにするために行われます。

令和2年につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各地域の調査員さんがインターホン越しに調査票を配布させていただきますので、ご理解の程よろしく願います。

なお、調査票の回収は、各ご家庭を訪問して行わず、郵送又はインターネット回答となりますので、ご承知下さい。

問い合わせ 地域振興課 ☎272-8080

JR伊勢奥津駅給水塔を登録有形文化財に

名松線は、昭和10年(1935年)に松阪駅から伊勢奥津駅までの総延長43.5kmが開通しました。名松線は非電化鉄道で開通当初から蒸気機関車(SL)が活躍しており、伊勢奥津駅に蒸気機関車のボイラーに水を注入する高架タンクが設置されました。ディーゼル車の普及により開通から30年間親しまれたSLが昭和40年(1965年)に姿を消し、給水塔のみが当時の面影を残しています。



給水塔は建築から85年が経過してかなり劣化が進んでいる状態です。

名松線を守る会では、JR伊勢奥津駅のシンボルである給水塔を文化庁の文化財登録ができるよう津市に要望を行い、文化庁等から保全方法等について指導を受けられればと考えています。美杉地域住民の皆様のお力添えをよろしく願います。 名松線を守る会事務局 ☎272-8082

美杉地区社会福祉協議会からのお知らせ

令和2年度「ふれ愛のつどい」中止について

美杉地区社協では、「家族のきずな、人とのきずな」をテーマに毎年10月に「ふれ愛のつどい」を開催してまいりました。

本年も会報「こだまNo.47号」でご案内しましたが、「劇団さむらい」公演を令和2年10月18日(日)に計画しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の徹底が求められています。

このような状況を踏まえ、令和2年度「ふれ愛のつどい」は、ご来場いただく方の健康・安全を第一に考え、中止と決定いたしました。何卒、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

「歳末餅つき大作戦2020」中止について

毎年、12月にボランティアの皆さんの温かい心が結集した「歳末餅つき大作戦」を実施してまいりましたが、新型コロナウイルス感染症の完全な収束が見込めない状況の中、感染拡大防止に向けた取り組みを進める必要があることから、本年度の「歳末餅つき大作戦2020」は、主催者協議の結果、中止と決定いたしました。何卒、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

美杉地区社会福祉協議会 ☎274-0022

担当:地域振興課
 電話:272-8080

目次

令和2年・国勢調査	1
JR伊勢奥津駅給水塔 を登録有形文化財に	1
令和2年度 「ふれ愛のつどい」 中止について	1
「歳末餅つき 大作戦2020」 中止について	1
和田Drの健康一口メモ	2
栄養パトロールからの お知らせ	2
津薬剤師会からの 健康情報	2
人権標語を募集します	3
子育てサークル そらまめのお知らせ	3
北畠氏館跡庭園 ライトアップ事業の 中止について	3
津市美杉方面団夏季訓練 中止のお知らせ	3
美杉地区防災訓練 中止のお知らせ	3
美杉交番の 免許更新手続き	3
検診・健康診査・結核健 診と健康相談・栄養相談 のお知らせ	4
津市美杉森林 セラピーイベント情報	5
都会になく 美杉にあるもの	5
お知らせ	6



和田Drの

健康一口メモNo.17～睡眠はとれていますか？⑦



皆さん、おわかりないでしょうか？今まで6回にわたって、睡眠時間・睡眠のサイクル・良い睡眠のための生活習慣・環境などについてお話ししてきました。

生活習慣の改善や環境の工夫をしてみても、眠れない、熟睡できない、寝ても日中の眠気が強いなどがあれば、医師に相談しましょう。眠れない気持ちを相談し、助言を受けることで気持ちが楽になることや、改善の手立てが見つかる場合もあります。身体やこころの病気があり、専門的な治療が必要であることもあります。また診察、検査の結果から睡眠薬が必要と判断されることもあります。以前からある睡眠薬は、ふらつき（ひどければ転倒して骨折することもある）、内服を始めるとやめにくくなるなどの欠点があります。そのため、睡眠薬はこわいと思っている方もいるのではないのでしょうか？新しい睡眠薬であるオレキシン受容体拮抗薬（ベルソムラ）は、自然な眠気を強くする薬で、ふらつき・転倒のリスクが少なく、やめたいときにやめられます。他にも新しい薬があり、睡眠薬の選択肢は広がっています。不眠で困っている方は、お気軽にご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症流行の為、風邪症状や発熱のある方は、来院前に必ずお電話で相談していただきますよう、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

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

【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

【金・土・日・祝日は休診】

※伊勢地診療所巡回時は ☎090-9025-6632

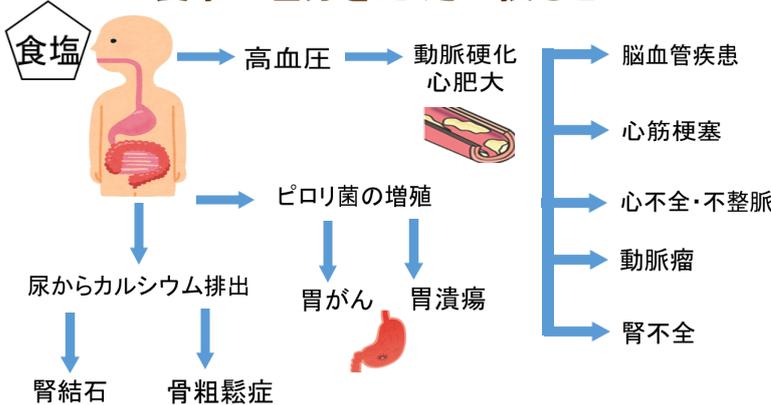
診療受付時間	月	火	水	木
8:30～11:30	○	○	○	○
13:00～16:00	訪問・予約	/	伊勢地巡回	訪問・予約

栄養パトロールからのお知らせ



塩分ひかえめ、だいじやに。

食事で塩分をたくさん摂ると...



津市民の1日食塩摂取量は・・・？
男性10.9g 女性8.6g
「三重県県民健康・栄養調査（H28年度）」より

塩は1日男性7.5g未満、女性6.5g未満に！
(高血圧及び慢性腎臓病(CKD)を指摘されている方は、1日6.0g未満に)

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



「薬を飲んだかどうか忘れてしまった」という事も意外とあるものです。糖尿病の薬のように、本当は飲んだのに勘違いして2回分飲んでしまったら、かえって危険なものもあります。

・カレンダーに○をする

・薬を飲んだ後の包装をとっておく

など、後からでも内服したことが確認できるようにしておきましょう！！

自分がどのような病気であり、何の目的で薬を飲んでいるのかを医師・薬剤師からよく説明を聞き、自分で正しく理解することが大切です。

問い合わせ 津薬剤師会 ☎255-4387

人権標語を募集します

津人教美杉支部・津市では、差別をなくす取り組みを推進し、人権が尊重される明るく住みよい美杉地域の実現を図るため、人権標語を募集します。

募集内容

人権を尊重することの重要性を簡潔に表現したもので応募者本人の自作・未発表のもの。

応募対象

津市美杉町在住、在勤の方（高校生以上）

応募作品 ひとり2点まで

応募期間 9月1日(火)～10月9日(金)

提出先 美杉人権センターまたは、
美杉教育事務所

☆詳しくは、9月1日の新聞折込、または、出張所に設置してある募集チラシをご覧ください。

問い合わせ 美杉人権センター ☎272-8096



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、集まっています。
ぜひ、気軽にお越しください！

今後の予定

10月23日(金) 健康相談・栄養相談

11月27日(金)★ 料理教室

12月18日(金) 健康相談・栄養相談

1月22日(金)★ 味噌づくり・料理

2月26日(金) 健康相談・栄養相談

3月5日(金) 座談会

★印がある日は、申し込みが必要です。
詳細は、毎月的美杉だよりに掲載します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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

北畠氏館跡庭園ライトアップ事業の中止について

地域の活性化と北畠氏館跡庭園や北畠一族の知名度を高めようと平成25年から実施しており、今年で8回目となる令和2年北畠氏館跡庭園ライトアップ事業を11月20日(金)～11月22日(日)の3日間開催する計画で準備を進めてまいりました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の流行の収束が見込めず、また感染症拡大防止対策のため大変残念ではありますが今年の開催を見送ることといたしました。

来年につきましては、諸般の状況によりますが、これまでより一層盛大に開催したいと考えておりますので、その節は皆様お誘い合わせの上ご来場ください。

北畠氏館跡庭園ライトアップ事業実行委員会

津市美杉方面団夏季訓練中止のお知らせ

本年9月に実施を予定しておりました津市消防団美杉方面団夏季訓練は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から中止となりました。

白山消防署美杉分署 ☎274-0200

美杉地区防災訓練中止のお知らせ

10月18日(日)に八知地区で実施を予定しておりました令和2年度美杉地区防災訓練は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりましたのでお知らせします。

地域振興課危機管理担当 ☎272-8080

美杉交番の免許更新手続き

美杉交番で行う9月の運転免許証更新手続きは、次のとおりです。

【手続き日】 9月1日(火)

【手続き時間】 8:30～12:00

【講習時間】

優良講習 10:00～10:30

一般講習 10:00～11:00

【持ち物】

写真と更新案内ハガキをご用意ください。

高齢者の方は、講習証明書もお忘れなく。

美杉幹部交番 ☎272-0210



検診・健康診査・結核健診と健康相談・栄養相談のお知らせ

～定期的に、検（健）診を受けましょう～

下記の日程でがん検診・健康診査・結核健診と健康相談・栄養相談を実施します。

検（健）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（☎221-5115）までお申し込みください。

多気地域は11月に検（健）診の実施を予定しています。詳しくは美杉だよりでお知らせします。

発熱や風邪症状のない時に検（健）診を受診しましょう。また、感染予防のためにマスクの着用をお願いします。

がん検診・健康診査の申し込み先 三重県健康管理事業センター ☎221-5115 (8:30~17:15まで) 土日祝日、年末年始を除く													健康相談 栄養相談		
場 所	日 程	9:00 ~ 11:00 13:30 ~ 15:00	特 定 健 診 (※1)	後 期 高 齢 者 健 診	胃 が ん 検 診	大 腸 が ん 検 診	子 宮 が ん 検 診	乳がん検診		前 立 腺 が ん 検 診	胸部 (※2)		肝 炎 検 ウ ィ ル ス	問い合わせ 申し込み先 美杉保健センター	
								マン モ	エ コ ー		肺 が ん 検 診	健 結 核		日 程	時 間
八幡 地域住民 センター	9月11日 (金)	9:00 ~ 11:00	●	●	●	●				●	●	●	●	11月20日 (金)	9:30 ~ 11:30
		13:30 ~ 15:00				●	●	●			●	●			
下之川 地域住民 センター	9月25日 (金)	9:00 ~ 11:00	●	●	●	●				●	●	●	●	11月18日 (水)	9:30 ~ 11:30
竹原 地域住民 センター		13:30 ~ 15:00				●	●	●			●	●	●	10月28日 (水)	9:30 ~ 11:30
太郎生 多目的 集会所	10月16日 (金)	9:00 ~ 11:00	●	●	●	●				●	●	●	●	11月25日 (水)	9:30 ~ 11:30
美杉 保健 センター	10月21日 (水)	9:00 ~ 11:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	10月15日 (木)	9:30 ~ 11:30
		13:30 ~ 15:00	●	●		●				●	●	●	●	9月29日 (火)	9:30 ~ 11:30

■受診の際には受診券が必要です。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へお問い合わせください。

■対象者や内容等詳細については、受診券に同封されるお知らせ又は、広報津7月1日・16日合併号同時期に配布の「がん検診と健康診査のご案内」（冊子）をご覧ください。

(※1) 特定健診とは、津市国民健康保険に加入中の40~74歳の人を受けられる健康診査のことです。

(※2) 65歳以上の方は、肺がん検診か結核健診のどちらかの選択となります。結核健診は申し込み不要です。

■掲載の内容について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更または中止となる場合があります。最新の情報は、美杉保健センターまでお問い合わせください。

【問い合わせ】

＜特定健診＞津市保険医療助成課 保険担当 ☎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 ☎229-3285
 ＜がん検診・結核健診・健康相談・栄養相談＞美杉保健センター ☎272-8089

津市美杉森林セラピーイベント情報

10月開催の津市美杉森林セラピーイベントを紹介します！

10/3(土)レッドヒルヒーサーの森(津市高野尾町)連携イベント【募集期間：9/14(月)～25(金)】

時間：午前1回、午後1回 定員：各15人

参加料：2,000円(中高生1,400円、小学生以下800円)

10/4(日)セラピストにおまかせ！【募集期間：9/14(月)～9/25(金)】

里山を歩くウェルネスウォーキング③～君ヶ野～

時間：9時～15時 定員：10人 参加料：3,000円(昼食、保険込)

10/10(土)アサギマダラとふれあう塚原コースウオーク【募集期間：9/18(金)～10/2(金)】

時間：10時～15時 定員：30人 参加料：2,000円(昼食、保険込)

10/11(日)医師と歩く森林セラピーロード～日神西浦～【募集期間：9/18(金)～10/2(金)】

時間：10時～14時 定員：20人 参加料：2,000円(昼食、保険込)

10/18(日)西浦三ツ岩からの眺望とアサギマダラに出会う旅【募集期間：9/28(月)～10/9(金)】

時間：9時～15時 定員：30人 参加料：1,500円(昼食、保険込)



※状況により中止となる場合がございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

7・8月に津市美杉森林セラピーイベントを開催しました！

●7/19(日)

梅雨を吹き飛ばす高東山ウオーク

再開後、最初のイベント。

高東山頂上からの景色を堪能！



●8/2(日)

セラピストにおまかせ！

里山を歩くウェルネスウォーキング～大洞山～

森林セラピストによるイベント。

森林セラピーで癒され、ノルディックウォーキングで運動不足を解消！



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

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～

今月は、夏の大三角「はくちょう座(デネブ)、こと座(ベガ)、わし座(アルタイル)」の中でも『はくちょう座』についてお伝えしたいと思います。はくちょう座の1等星デネブは地球からの見た目の明るさは、夜空に輝く21個の1等星の中では16番目の明るさですが、実際は太陽よりも10万倍の明るさ(大きさは200倍、重さは25倍)で、この銀河系の中でも有数の巨大な星です。しかし、デネブは非常に遠く(約1800光年)にあるため、16番目の明るさの1等星となっています。

星が夜空を飾る時間には少し肌寒さを感じる季節となりますので、体を冷やさないようにして、素晴らしい夜空の星を堪能してみてください。

＝スカイランドおおぼら天体観測施設より＝

問い合わせ 地域振興課 ☎272-8085

満月・・・9月 2日

新月・・・9月17日

9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。

血压測定や尿検査、栄養指導もできますので是非ご利用ください。

日時 10日(木)・24日(木)午後1時30分～午後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～午後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

令和2年度前期 第4回(7月)～第6回(9月)の健康教室につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大

防止に係る県主催イベントの開催の基準(3つの「密」を避けることが難しいなど)により、開催を中止させていただきます。みなさまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

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

市民福祉課より

＜戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第11回)のご案内＞

■制度の概要 今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし国として改めて弔慰の意を表すため戦没者等のご遺族に支給します。

■支給対象者 令和2年4月1日(基準日)時点で「恩給法による公務扶助料」等を受ける方がいない場合に、次の順番によりご遺族お一人に支給されます。

- (1) 基準日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- (2) 戦没者等の子
- (3) 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
- (4) 上記以外の戦没者等の三親等内の親族(戦没者等の死亡時まで1年以上生計関係を有していた方)

■支給内容 額面25万円(5年償還の記名国債)

■請求期間 令和5年3月31日まで

★請求権があるか等、ご不明な点は下記へお問い合わせください。

＜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**+10(プラス・テン)で健康寿命を延ばそう！**

日常生活の中でこまめに体を動かすことで、血流が良くなり、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げる事が出来ます。今より10分多く、毎日体を動かしてみましょう。皆で楽しく運動、パターゴルフをしましょう。ぜひお越しください！

パターゴルフで楽しく運動！

日時: 10月19日(月)9時30分～(現地集合)
場所: スカイランドおおぼら
持ち物: 軽食、飲み物、タオル
参加費: 100円
申し込み: 9月30日(水)までに美杉保健センターへ

問い合わせ・申し込み

美杉保健センター ☎272-8089

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止する場合があります。

【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。