



# 美杉だより

第127号  
令和2年11月1日

発行:美杉総合支所

美杉小学校の特色の一つ、「地域のひと・もの・ことから学ぶ地域学習」の取組を2学期から各学年で始めています。

## 《稲刈り体験》

9月8日(火)、18日(金)に、5・6年生が多気の結城晋三さんの田んぼで、「稲刈り・脱穀体験学習」を行いました。結城さんのお米は給食にも使わせてもらっているお米です。新米を届けてもらったとき、子どもたちの中には「今日のご飯なんかちがうなあ」と気づく子もいて驚きました。

当日は、台風の影響で稲が倒れていたたり、少し濡れていたたりしましたが、みんなで協力しながら半分ほどの稲を刈り取ることができました。最後の方はみんな手際が良くなり、稲を刈り取るスピードも速くなっていました。



## 《マコモダケ収穫》

10月1日(木)に3・4年生がマコモダケの収穫をしました。5月9日に植えたマコモは台風の影響にあうこともなく、2メートルを超える高さまで成長していました。田んぼ一面に育っているマコモを目の前にして、子どもたちの気持ちも高まりました。

5月から10月まで管理をしてくださった浅尾さんや、「八十六石マコモの集い」代表の横川さんから、刈り取り方法や作業中に気をつけること等について説明をしていただき、一人ひとり鎌を使って手際よく収穫していきましました。取材に来ていた方が「慣れた手つきやなあ」と驚くほど、次から次へと収穫していました。



これらの地域学習は、学校教育目標「命を大切にし、ふるさと美杉に誇りを持つ児童の育成」の達成のために欠かせないものです。

担当:地域振興課  
電話:272-8080

## 目次

美杉小学校の稲刈り体験	1
美杉小学校の マコモダケ収穫	1
和田Drの健康一口メモ	2
子育てサークル そらまめだより	2
栄養パトロール からのお知らせ	2
三重大学医学部医学科 推薦入試「地域枠B」 の推薦希望者の募集 について	3
津薬剤師会からの 健康情報	3
美杉交番の 免許更新手続き	3
津市美杉 森林セラピー イベント情報	4
人権相談を ご活用ください	4
都会になく 美杉にあるもの	4
津市 シルバー人材センター 会員大募集	5
お知らせ	6





和田Drの

## 健康一口メモ

No.19～带状疱疹の症状と合併症



皆さんお変わりありませんか。今回は带状疱疹（たいじょうほうしん）の症状と合併症についてお話しします。

带状疱疹は、体の左右どちらか一方に帯状（おびじょう）の、ピリピリと刺すような痛みが起こり、これに続いて赤い斑点と小さな水ぶくれがあらわれます。水ぶくれの形成は3～5日ほど続き、水ぶくれは出現してから5日ほどで乾いてかさぶたになります。皮膚症状が治った後も、ウイルスによって神経が傷つくことで、痛みのみが長期間にわたって続くことがあります。その状態は「带状疱疹後神経痛」といいます。50才以上で発症した人のうち2割の人が带状疱疹後神経痛になるといわれています。带状疱疹が目や耳にあらわれると、視力低下・失明、顔面神経麻痺、難聴・耳鳴り・めまいなどの合併症を引き起こすこともあります。

帯状に、ピリピリと刺すような痛みが起こり、これに続いて赤い斑点と小さな水ぶくれがあらわれたら、すぐに内科や皮膚科の病院に行ってください。

※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にてご相談いただきますよう、ご理解ご協力をよろしくお願ひします。

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



### 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！

### 料理教室

日時: 11月27日(金)

10:00～13:00頃

場所: 美杉保健センター

持ち物: 参加費(1家族500円)

エフロン、三角巾(バンダナ)、飲み物  
手拭き、タオル、マスクなど

申込メ切: 11月20日(金)

※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

### 栄養パトロールからのお知らせ

～健康寿命を延ばすにはフレイル予防が鍵～

#### 健康長寿のための3つのフレイル対策！

年齢とともに生じる心身の衰え、それをフレイルと言います。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。

#### 栄養(食・口腔)

- ・1日3食
- ・バランスよく食べる
- ・歯磨き・義歯の清掃

#### 社会参加

- ・1日1回は  
誰かとおしゃべり

#### 運動

- ・畑仕事
- ・ラジオ体操
- ・ウォーキング

#### ★プラスα 大切な事★

- ・持病のある人は定期受診を続けましょう
- ・特定健診・後期高齢者健診を受けましょう

問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

## 三重大学医学部医学科推薦入試「地域枠B」の推薦希望者の募集について

## 【内容】

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思がある出願者を募集します。出願するには、市長の推薦が必要となります。

## 【推薦枠募集人員】

2名

## 【申込期日】

令和2年11月4日（水）17時15分 持参または郵送（期限必着）

## 【選考方法】

面接試験（令和2年11月下旬を予定）

## 【推薦要件】

次のすべての要件を満たす人

- 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ものが津市美杉町に3年以上居住していること
- ③ 卒業後、県内で地域医療に携わると確約できること

※詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページまたは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



## 津薬剤師会からの健康情報

～薬の効果が適切に発揮される為に～



薬の効果が適切に発揮される為には、  
血液中の薬の濃度が、適正な範囲に  
収まっている必要があります。



その為、1回の飲む薬の量や、一日に  
飲む回数が定められている！！

- 薬の飲む量を勝手に増やすと・・・  
⇒血中濃度が必要以上に高くなり、薬が効きすぎて副作用を引き起こす恐れがあります。
- 逆に飲む量や回数を減らすと・・・  
⇒血中濃度が低くなりすぎて、薬の効果が現れません。

**定められた時間、量や回数を守って薬を使用することで、体の必要な場所で効果が発揮されるように調整されているので、用法・用量を守ることが大切です。**

問い合わせ：津薬剤師会 ☎255-4387

## 美杉交番の免許更新手続き



美杉交番で行う11月の運転免許証更新手続きは、次のとおりです。

☆ 美杉町居住の方、限定です。

【手続き日】 11月10日（火）

【講習受付時間】 8：30～10：00

ただし、免許証交付時間は12：00まで

【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



## 津市美杉森林セラピー

## イベント情報

11/22(日)君ヶ野湖畔コースウォーク【募集期間：11/5(木)～13(金)】

時間：10時～15時 定員：50人 参加料：1,500円(昼食、保険料込)

11/22(日)セラピストにおまかせ！【募集期間：11/5(木)～13(金)】

森林セラピストと歩く日神西浦コース(晩秋)

時間：9時～15時 定員：6人 参加料：3,000円(昼食、保険料込)

11/29(日)セラピストにおまかせ！【募集期間：11/9(月)～20(金)】

晩秋の植物とふれあうセラピーウォーク(平倉コース)

時間：9時30分～15時 定員：10人 参加料：3,000円(昼食、保険料込)

12/6(日)セラピストにおまかせ！【募集期間：11/16(月)～27(金)】

里山を歩くウェルネスウォーキング⑤～丹生侯～

時間：9時～15時 定員：10人 参加料：3,000円(昼食、保険料込)

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

## &lt;10月にイベントを開催しました！&gt;

## &lt;セラピーランドオープン10周年記念看板建立&gt;

## ●10/3(土)レッドヒルヒーサーの森連携イベント

「癒し」と出会う里山散策を実施しました！

## ●10/4(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～君ヶ野湖畔～

気持ちよく君ヶ野湖畔をウォーキングしました！



JR伊勢奥津駅前に三重県下では初となる液体ガラス加工を施した「津市森林セラピー基地グランドオープン10周年記念看板」が設置されました！

この液体ガラス加工により汚れに強く、防水、防炎、防腐、曲がり・割れや変色などを防ぐ効果が10年以上続きます。

## 人権相談をご活用ください

美杉人権センターでは、下記のとおり人権相談を受け付けます。近隣の人間関係や様々な人権侵害などお困り事がある方は、人権擁護委員がお話を伺いますので、お気軽にお越しください。なお、相談料は無料で、秘密は厳守します。



日時 12月1日(火) 午後1時30分～午後3時  
場所 美杉人権センター 相談室  
問い合わせ 人権啓発担当 ☎272-8096



## 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、「おうし座南流星群(11月5日)、おうし座北流星群(11月12日)、しし座流星群(11月17日～18日)」が見頃となります。注目すべきは「しし座流星群」で年によって数が大きく変化しますが、2001年には「流星雨」と呼ばれるほど多くの流れ星が観測されたことがあります。流れ星を見る際は暖かい格好で、地面に寝転んで見るようにしてみてください。

15日(日)……新月

30日(月)……満月

＝スカイランドおおぼら天体観測施設より＝ 問い合わせ 産業振興・環境担当 ☎272-8085

美杉町の皆さま、はじめまして。  
私たちはシルバー人材センターです。この度、この地区で草刈・剪定の仕事をして  
いただく方を探しにまいりました。

美杉で会員登録されている方は、16名です。また、現会員の皆さんは  
高齢化しています。大変かも!今の仕事を守り抜くためには、今急募しなくては  
いけない状態であります。それで今回はじめて美杉だよりに載せていただきました。

公益社団法人 **ご入会お待ちしております!** **60才以上**

**津市シルバー人材センター**



# 草刈・除草・剪定の 会員大募集



出張入会説明会を下記の日程で行います。

## 予約制 当日は、マスク持参でお願いします。 入会説明会

- ① 日時 **11月12日(木) 13:00~**  
場所 **美杉総合支所**
- ② 日時 **11月13日(金) 13:00~**  
場所 **下之川出張所**

尚、説明会は予約制で行いますので、参加を希望される方は  
必ず前もって電話連絡をお願いいたします。

コロナウイルス感染防止の観点から参加希望者多数の場合、  
説明時間を何回かに分けて行います。

尚、一般の仕事は久居方面まで通勤が可能な方もぜひ  
ご応募下さい。

今回の募集で  
会員になられた方には  
**粗品進呈  
致します。**

お気軽にお電話ください

〒514-0802 三重県津市三重町津興433-7

**TEL 059-224-4123**

**11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 **12日(木)・26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」(令和2年度下半期)の開催中止について**

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年度の健康教室につきましては、下半期(令和2年11月から令和3年3月)の開催も中止させていただくこととなりましたのでお知らせします。

地域のみなさまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

なお、当院の医師等による「出前講座」につきましては、これまでどおり承っております。小規模な自治会の集まりや地域のサロンなどの場において出前講座を希望される場合は、当院までお問合せください。

<出前講座問い合わせ先> 一志病院運営調整部 出前講座担当 ☎262-0600(代)

**市民福祉課より****～シルバーエミカの利用について～**

◆**三重交通路線バス**⇒カード作成時に2000ポイント(2000円相当)を付与します。

◆**津市コミュニティバス**⇒カードの提示で無料で乗車できます。

●**シルバーエミカの申請** ☞マイナンバーカード、暗証番号が必要

※対象者:市内在住の65歳以上の方(令和3年3月末時点)

●**ポイントチャージ(更新)** ☞シルバーエミカが必要

※対象者:令和2年3月末までにポイントを使用した方

(上限が2000ポイントになるように付与します。)

<窓口> ○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 ※次回は2月の予定です

<午前> 9時～11時30分 <午後> 1時30分～4時

●電子証明書の期限が切れている場合はまず電子証明書の更新が必要です。

**11月の出張所 臨時窓口**

月日	午前	午後
11/12(木)	下之川	竹原
11/17(火)	多気	八幡
11/19(木)	伊勢地	太郎生

問い合わせ

市民福祉課

☎272-8084

**～森もり元気になろうに！美杉～(健康づくり推進員)からのお知らせ****ウォーキングで健康づくり**

ウォーキングは誰でも、いつでも、どこでも出来る、競わない、頑張らなくていい、運動です。生活習慣病予防、ストレス解消、肥満予防などに効果があり、体力の維持・向上につながります。太陽を浴び、五感に刺激を受けながら、自分のペースで楽しいウォーキングの時間を習慣にしましょう。

**★多気地域をウォーキング！一緒に楽しみませんか？**

日時:11月13日(金)9時30分～14時頃 ※要申込

集合場所:道の駅美杉(9時30分集合)

参加費:1000円(保険代、弁当代含む)

持ち物:敷き物、飲み物



申込×切:11月9日(月)

問い合わせ・申込み 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。