



第132号  
令和3年4月1日

発行:美杉総合支所

## 新型コロナウイルス ワクチン接種についてのお知らせ

担当:地域振興課  
電話:272-8080

### 目次

今回承認された新型コロナウイルスワクチンは、2回の接種を行うこと  
によって95%の有効性で、発症を防ぐ効果が認められています。

このワクチンを多くの方に接種していただく事で、発症の防止や、感染  
時の重症化や死亡者を減らすことが期待されています。

なお、一般的にワクチン接種後は、接種部位の痛み、発熱、頭痛等の  
「副反応」が出る可能性があります。

#### ☆新型コロナワクチン接種には、優先順位があります

すでに医療機関関係者等には接種が開始されていますが、65歳以上の皆  
様は、4月中旬を目途に開始される予定です。その後、基礎疾患を有する  
方、高齢者施設で従事される方、それ以外の方と順位付けられています。

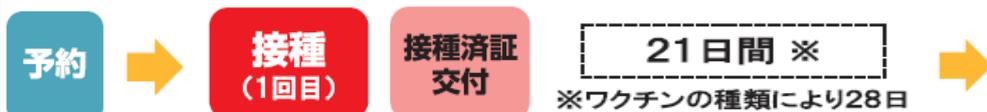
#### ☆接種券が届きます

4月中旬までに65歳以上の方(昭和32年4月1日以前にお生まれの  
方)に新型コロナウイルスワクチン接種のご案内と接種券が郵送されます。

#### ☆ワクチン接種には予約が必要です(予約対面窓口はありません)

- ・あなたの接種開始時期を確認しましょう
- ・接種可能な場所を選び、接種予約をしましょう

#### ☆ワクチン接種を受ける



#### 【接種イメージ】

- ・接種費用は無料です  
新型コロナウイルスワクチンの接種費用は、どなたでも無料です
- ・接種当日は、接種券とご本人確認ができる物をご持参ください  
(運転免許証や健康保険証等)

津市新型コロナワクチン接種予約・相談電話窓口

**TEL: 0570-059567** (コールセンター)

または接種予約サイトから予約(津市ホームページ内)



津市ホームページ  
QRコード

**【ご注意!】新型コロナウイルスワクチンに便乗した詐欺にご注意!**  
保健所や市の職員をかたり、ワクチン接種の費用を要求するような不審  
な電話やメール、訪問にはご注意ください。

新型コロナウイルス ワクチン接種について のお知らせ	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
シルバーエミカの ポイントチャージが 始まります	3
子育てサークル そらまめだより	3
美杉交番の 免許更新手続き	3
「県民の日記念」 施設利用料の 減免について	4
まちづくり・ひとづくり 支援事業補助金について	4
都会になく 美杉にあるもの	4
みすぎ夏まつり 納涼花火大会の中止	4
津市美杉森林 セラピーイベント情報	5
新雲出川物語 推進委員会植樹	5
お知らせ	6



和田Drの

## 健康一口メモNo.24 ～糖尿病の症状・合併症③

皆さんおかわりありませんか。今回は糖尿病で起こる血管の障害（動脈硬化、糖尿病網膜症・糖尿病腎臓病・糖尿病神経障害）以外の合併症についてお話します。糖尿病になると、①認知症、②感染症、③がんが起こりやすくなります。

①認知症：高齢者の糖尿病は、**認知機能低下や認知症発症**の危険因子です。

②感染症：糖尿病があると**免疫力が低下し、肺炎、インフルエンザ、コロナウイルス感染症などになりやすく、治りにくくなります。肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチン、コロナワクチンを受けること、手洗い、流行期のマスク着用**などが重要です。

③がん：糖尿病がある人は、**がんの発症リスクが1.2倍に増えます**。特に、肝がん1.97倍、膵臓がん1.85倍、大腸がん1.4倍で、注意が必要です。肝がんや膵臓がんは腹部エコー、大腸がんは便潜血検査が有用です。**がん検診や人間ドックを受けることをおすすめします**。

※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。**当院ではPCR検査は実施していません。**

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

※伊勢地診療所巡回時は ☎090-9025-6632

※健診、予防接種は要予約

【金・土・日・祝日は休診】

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

## 栄養パトロールからのお知らせ

～目指せ！口から始める健口（けんこう）生活～  
お口の元気を保つ2つのポイント！！

## 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ったり、持病の悪化に繋がることもあります。歯磨き、入れ歯の清掃が大切です。総入れ歯の方も、うがい等をし、お口の中を清潔にしましょう。



## 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。お口の筋肉も鍛えることでお口の機能を回復させることができます。

///お口の元気を保つ『お口の体操』///



ほっぺたを左右交互に膨らませる



ほっぺたを膨らませて吸い込む

## 津薬剤師会からの健康情報

サプリメントは  
医薬品ではありません！！



錠剤やカプセルの健康食品を医薬品と思っている人もいますが、少し違います。

消費者へのアンケートによると、多くの方が錠剤やカプセル状の健康食品も医薬品と同様に厳格に製造され、品質管理されているというイメージを持っていることが分かりました。

しかし、健康食品では必ずしも医薬品と同等の品質が保たれているとは限らないため、医薬品との品質や制度の違いを理解していただき正しく使用してもらう必要があります。サプリメントは医薬品ではないことをご理解ください。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

問い合わせ：津薬剤師会 ☎255-4387

**<新年度の>シルバーエミカのポイントチャージ(更新)が  
4月26日(月)から始まります。**



◎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。

**令和3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 右表のとおり

午前 <午前9時~午前11時30分>

午後 <午後1時30分~午後4時>

○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4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⇒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27日(火)	午前	竹原出張所
	午後	下之川出張所
4月28日(水)	午前	八幡出張所
	午後	多気出張所
4月30日(金)	午前	太郎生出張所
	午後	伊勢地出張所
5月25日(火)	午前	下之川出張所
	午後	竹原出張所
5月27日(木)	午前	多気出張所
	午後	八幡出張所
5月28日(金)	午前	伊勢地出張所
	午後	太郎生出張所



**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23日(金)

9:30~12:00

※受付は9:30~11:00

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

**美杉交番の免許更新手続き**



美杉交番で行う令和3年4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: 4月6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。

【※次回は5月11日(火)の予定です。】

美杉幹部交番 ☎272-0210

4月6日~4月15日・春の全国交通安全運動

## 『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17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

問い合わせは、各施設へお願いします。

## まちづくり・ひとづくり支援事業補助金について

地域の持続的発展、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」などで将来的な効率性、採算性を考慮した上、審査で決定します。なお、補助期間は最長3年です。

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、美杉総合支所地域振興課

☎272-8080

## 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、『流れ星』について簡単にお伝えしたいと思います。

流れ星の光が見えている間に「3回願い事をするとかなう」という話を聞いたことがあると思いますが、その流れ星の正体はなんでしょう？流れ星の正体は太陽の周りを公転する『流星物質』と呼ばれる小天体です。流星の元になる小天体は0.1ミリ～数センチのもので、物凄いスピードで地球の大気（空気）に衝突しプラズマ化したガスが発光した（光った）ものが流れ星の正体です。〇〇流星群と呼ばれる日でなくても夜空を眺めていれば流れ星を見ることができます。是非、流れ星に願い事をしてみてください。

＝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

12日…新月

22～23日…こと座流星群

27日…満月(ピンクムーン)

## みすぎ夏まつり納涼花火大会の中止

恒例のみすぎ夏まつり納涼花火大会は、皆さまの温かいご支援・ご協力のもと、地域の活性化と次代を担う子どもたちに夢と希望、感動を与える夏の風物詩として定着しており、本年については8月上旬に実施する計画で進めておりましたが、新型コロナウイルス感染症の終息が見込めず、イベントの性質上、観客の密着・密接を回避することが困難であり、集団感染を助長する可能性があることから、誠に残念ではありますが昨年度に引き続き中止を決定させていただきました。

来年は、皆さま方により感動を与えるべく、実施に向けて取り組みを進めたいと考えておりますので、その際はご協力賜りますようよろしくお願いいたします。

問い合わせ みすぎ夏まつり実行委員会事務局（美杉総合支所地域振興課内）☎272-8085

## 津市美杉森林セラピーイベント情報

新緑の爽やかな季節。森林セラピーコースを歩いて健康なからだ作りをしませんか！



**5月開催の津市美杉森林セラピーイベントを紹介します！**



5/ 2(日)おまかせ！セラピー【募集期間：4/12～23】

里山を歩くウェルネスウォーキング①～上多気～SDGsツーリズム

時間：9時～14時30分 定員：10人 参加料：3,000円（昼食、保険込）

※前泊の場合→ 定員：5人 参加料：14,000円（夕食、昼食、保険込）



5/ 5(水・祝)レッドヒルヒサーの森連携イベント(津市高野尾町)【募集期間：4/12～23】

時間：①10時～12時 ②13時～15時 定員：①15人 ②15人

参加料：大人2,000円 中高生1,400円 小学生以下800円



5/15(土)おまかせ！セラピー【募集期間：4/26～5/7】

若葉のセラピーハンモックとネイチャーゲーム(三多気蔵王コース)

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

5/16(日)おまかせ！セラピー【募集期間：4/26～5/7】

森の癒し効果を実感!!森林セラピー<新緑版>(日神西浦コース)

時間：9時～15時30分 定員：6人 参加料：4,000円（昼食、保険込）



5/23(日)『医師と歩く森林セラピーロード』【募集期間：4/30～5/14】

～神秘の大洞山石畳に癒しを求めて～(大洞山石畳コース)

時間：9時～15時 定員：20人 参加料：2,000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たします。

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

## 新雲出川物語推進委員会植樹



新雲出川物語推進委員会では、2002年度より美杉地域において広葉樹の植樹活動をされています。

3月13日(土)美杉総合支所へ山桜と紅葉を植樹していただきました。



**4月下之川健康相談**

利用ください。

日時 8日(木)・22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)

**三重県立一志病院より****「うつ」の心配はありませんか?**

15人に1人は、生涯の間に「うつ」になるとされ、さらに、その中の5人に3人が、「うつ」とは思わずに身体の不調に悩まされていると言われていました。

コロナ禍で、外出や人と会うことを控えることが多くなり、自宅に閉じこもることも増えています。また、外出時も感染への不安から十分に楽しむことができないなど、気付かないうちにストレスをため込んでいることがあります。「うつ」にならず、心身ともに健やかに暮らせるのが一番ですが、次のようなことが当てはまらないか、一度振り返ってみましょう。

◆この1カ月間、気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがたびたびありましたか?

◆この1か月間、物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがたびたびありましたか?

心配に思われる方は、当院(☎262-0600)の医師まで、遠慮なくご相談ください。

**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。

※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。

◎ 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 本人の健康保険証・印鑑

◎ 申請窓口 市民福祉課または各出張所(出張所で申請された場合助成券は後日交付)

★指定施術所のお問い合わせなどは → 市民福祉課 ☎272-8084まで

**～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****私たちと一緒に“健康づくり”をすすめてみましょう！**

私たちは、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。

コロナ禍、ワイワイガヤガヤとみんなで楽しむことが難しい状況ですが、楽しく健康づくりができるような企画を今年度も用意していきます！一緒に楽しく健康づくりをしましょう。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。