

美杉だより

第135号
令和3年7月1日

発行：美杉総合支所

美杉小学校5・6年生 田植え体験

5月7日（金）に5年生と6年生の子どもたちが、田植えの体験をしました。昨年は新型コロナウイルス感染症予防のため中止でしたが、今年は実施することができました。田植えをしたことがある子もいましたが、初めて田植えをするという子も多くいました。

多気地区の結城晋三さんの田んぼをお借りして、コシヒカリの苗を植えました。初めのうちは苗をうまく植えることができなかつた子どもたちでしたが、結城さんやJAの職員の方に教えていただき繰り返しやることで、だんだん上手に植えることができるようになりました。

体験の後、結城さんやJAの職員の方からお話を聞かせていただきました。秋に稲が実るのが待ち遠しく、「早くお米が食べたいな。」と言っている子どもがいました。



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

美杉小学校田植え体験	1
美杉小学校運動会 開催!!	1
和田Dr.の健康一口メモ	2
美杉中学校スポーツ祭 開催!!	2
津薬剤師会からの 健康情報	2
栄養パトロールからの	3
もしかして控えて いませんか?!	3
都会になく美杉に あるもの	3
美杉の石造物	3
国民健康保険・ 後期高齢者医療保険・ 介護保険のお知らせ	4
がん検診・健康診査・ 結核健診のお知らせ	5
7月下之川健康相談所	6
健康づくり推進員からの お知らせ	6
竹原公民館地域力創造 セミナー「元気づくり教室」	6
緊急通報装置設置事業 について	6
「桜であふれる街づくり」 苗木贈呈式	7
森林セラピーイベント	7
新型コロナウイルスワ クチンと人権	7
伊勢本街道ウオークと アマゴつかみ大会	8
名松線アマゴつかみ ツアー	8
美杉幹部交番の 免許更新手続き	8
美杉自治会連合会役員 改選	8

美杉小学校運動会開催！！

5月22日（土）、梅雨の合間で、すっきりと雨は上がり、運動会を実施することができました。今年の運動会のテーマは、『ファイト一発！仲間と協力して最高の勝利を勝ち取ろう』です。6年生の子どもたちが、縦割り班の赤組、白組の勝利だけでなく、自分たちの力を出し切ることも勝利することだという思いをもって考えました。このテーマにこめられた思いにふさわしい、子どもたちのがんばっている姿をたくさん見ることができました。

1・2・3年生のダンスと玉入れを交互に行う「チェッコリ玉入れ」では、高いかごをめがけて玉をしっかりと投げ、その合間には、かわいらしく踊って見せてくれました。

4・5・6年生の「We are the champ」では、ボールを蹴りながらペアの子と走ることができました。ペアの相手の様子を気かけながら走っていました。

表現種目では、1・2・3年生が「はばたけ みすぎっ子～とこわかダンス～」を、4・5・6年生が「JAPAN～ともにごんばろう～」を、華やかに踊って見せてくれました。「美杉音頭」では、子どもたちと運動会に来てくださった皆様とで、大きな輪になり、一緒に踊ることができました。

子どもたちは、保護者の皆様に応援してもらいながら、最後の種目「全校リレー」まで、力を出し切りがんばっていました。





和田Drの

健康一口メモ No.27～こむら返りの治療～

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は**こむら返りの治療**についてお話しします。こむら返りは、ふくらはぎなどに、激しい痛みを伴って、**突然生じる筋の収縮**です。数分で自然軽快します。**治療は、けいれんが生じている筋を伸ばすこと**です。ふくらはぎの場合は、膝を伸ばしながら足のつま先を足の甲へ曲げます。**塩分欠乏**や**脱水**が原因であれば、スポーツドリンクなどで補給します。原因として疑わしい薬があれば中止して症状が改善することを確認します。こむら返りの治療薬には、**漢方薬の芍薬甘草湯**があります。人によっては、これを服用すると直ぐに効くこともあります。こむらがえりの予防は、**運動の前後や就寝前に筋のストレッチを行うこと、適切な水分・ミネラルの補給をすること、過度の疲労をさけること**です。こむら返りで困ったらご相談ください。

※新型コロナワクチン予防接種について、8月中旬からの接種予約の受付を7月1日より再開いたします(高齢者優先)。ワクチンの入荷状況により、ご希望の接種時期に添えずお待ちいただく場合がございます。誠に申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

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

※伊勢地診療所巡回時は

☎090-9025-6632

※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	/	伊勢地巡回	訪問・予約

美杉中学校スポーツ祭開催！！

5月15日(土)、美杉中学校スポーツ祭が開催されました。天候が心配されましたが、当日は曇りで開催中は雨も降らず、無事に終わることができました。当日までの3週間、生徒は紅組と白組の2チームに分かれ、全校でそれぞれの練習に取り組みました。

生徒会種目の「情熱大陸inミスチュウ」では、2人で運ぶ段ボール箱を途中で落としながらも全力で走っていました。また玉入れでは、かごの高さが5メートルで玉を投げるのにも苦勞をしていましたが、全員が楽しく玉を上に向けていました。ジャベリックスローでは、3年生の松本沙季さんが校内新記録となる28m85cmを投げました。



コロナ禍で大声での応援はできませんでしたが、生徒は敵・味方なく拍手を送り、最後は紅組168点、白組178点と10点差で、白組の優勝となりました。



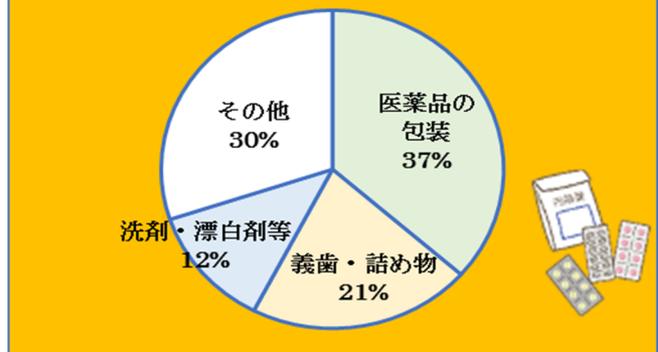
津薬剤師会からの健康情報

— 高齢者の誤飲・誤食ご注意を！ —

高齢者の方が、医薬品の包装などを誤飲したという事例が多く報告されています。



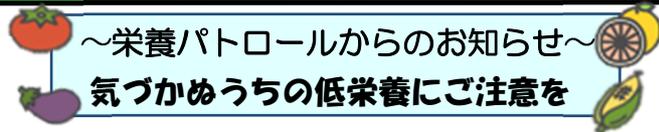
高齢者の誤飲内容



【事故防止のためのアドバイス】

薬の包装シートは誤飲防止の為、1錠ずつ切り離せないよう、あえて横または縦の一方のみミシン目が入っています。1錠ずつ切り離さずに保管し、服薬時に薬剤を押し出して薬剤のみを服用しましょう。

問い合わせ 津薬剤師会 ☎255-4387



～栄養パトロールからのお知らせ～ 気づかぬうちの低栄養にご注意を

「低栄養」の人ほど、要介護状態や死亡のリスクが高くなることが分かってきています。様々な食材を食べて多くの栄養素をとりましょう！

偏った食生活に注意！

欠食などの偏った食生活は栄養状態を悪化させます。3食バランスよく食べましょう。

粗食は健康！は間違い

肉や魚からエネルギーとタンパク質をしっかり摂り、筋肉量や筋力を保ちましょう。

噛めないことを放置しない！

「噛む力の衰えは低栄養に繋がります！！」
定期的に歯科医療機関を受診し、歯と口、入れ歯の状態を確認してもらいましょう。

10食品群のうち、1日7点以上とりましょう！

- ① 魚介類 ② 油脂類 ③ 肉 ④ 乳製品 ⑤ 野菜
⑥ 海藻 ⑦ いも類 ⑧ 卵 ⑨ 大豆製品 ⑩ 果物

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

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、夏の代表的な星座である「こと座」を紹介したいと思います。こと座の1等星「ベガ」は、はくちょう座の「デネブ」、わし座の「アルタイル」を結んで出来る三角形『夏の大三角』の一つです。日本では古来より「織り姫星」として親しまれている星です。地球から25光年離れた場所にあり、太陽より2.5倍大きく表面温度も1万度近いと言われていています。

また、ベガは将来(約12000年後)、現在の北極星ポラリスに代わり、北極星となることが予想されています。美杉町では星空を見上げると天の川が見えるのがごく当たり前ですが、日本人の7割は自宅周辺で天の川を見ることが出来ないそうです。是非この夏は、贅沢な星空を存分に堪能しましょう。

7月10日(新月)、7月24日(満月)
7月30日(みすがめ座δ(デルタ)流星群)
7月30日(やぎ座α流星群)

＝スカイランドおおぼら天体観測施設より＝

もしかして、 控えていませんか？！

- ☑ 4か月児・10か月児健診などの乳児健診
- ☑ 1歳6か月児健診・3歳児健診
- ☑ 予防接種

コロナ禍により、病院への受診や健診を控えてはいませんか？乳幼児健診は、医師、保健師に相談できる良い機会です。こどもの健康状態を定期的に確認し、育児で分からないことや悩んでいることは遠慮せず何でも聞きましょう。また、乳幼児の予防接種は時期を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症にかかるリスクが高まります。適切な時期に受けることが大切です。

美杉保健センター

☎272-8089



美杉の石造物

私たち津市石造物調査会では、平成25年から30年に多気地区の石造物調査を行いました。この調査では、丹生保、上多気、下多気の約640基の石造物の大きさ、材質や書いてある文字(銘文)を記録し、一点一点について写真を撮りました。年号がわかるもので最も古いものには北畠氏が活躍した1400年代のものが確認され、この成果は『美杉の石造物 多気地区編』として刊行されています。

現在は八幡地区の現地調査を終え、『美杉の石造物—八幡地区編—』を作りながら、伊勢地地区の現地調査を行っています。美杉町地域の石造物調査に興味がある方は、美杉図書室で報告書をぜひご覧ください。

ご購入(1冊1,500円)をご希望の方は下記までお問合せください。



問い合わせ 美杉教育事務所 ☎272-8091

国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険のお知らせ

◆『国民健康保険高齢受給者証』の更新は7月末です

◎『国民健康保険高齢受給者証』とは国保に加入されている方で70歳になられた翌月から対象となり、自己負担割合が2割になります（現役並み所得者は3割）。医療機関で受診する際には保険証とともに必ず提示が必要です。

◎有効期限が7月末ですので、8月からの新しい受給者証は7月下旬に郵送されます。

※『限度額適用認定証』または『限度額適用・標準負担額減額認定証』の有効期限も7月末です。

更新手続きは7月8日（木）から総合支所または出張所でできます。

（申請に必要なもの：本人確認書類）

◆『後期高齢者医療被保険者証』・『限度額認定証』の更新は7月末です

◎『後期高齢者医療保険被保険者証』は有効期限が7月末です。8月からの新しい被保険者証は、郵便（簡易書留）で7月中旬に送付されます。

★『限度額適用認定証』または『限度額適用・標準負担額減額認定証』をお持ちの方で8月以降も交付対象となる方には、8月からの認定証を7月下旬に三重県後期高齢者医療広域連合より郵送します。

※認定証が届かないなど、ご不明の点がありましたら下記までお問い合わせください。



◆『介護保険負担限度額認定証』の更新時期です

『介護保険負担限度額認定証』をお持ちの方は、有効期限が7月末となっています。

引き続き必要な方は、更新手続きを総合支所、または出張所で行ってください。

なお、これまで介護保険負担限度額認定証をお持ちの方には、6月下旬に案内通知を発送しました。また、今回の更新から対象者の要件、食費の限度額が変更となっていますので、詳細については**広報津7月1日号**内の記事をご覧ください。



◆7月は保険料納入通知書等の発送月です

前年中の所得が確定し各保険料の納入通知書等が順次発送されます。

受け取られたら、氏名等誤りがないか内容を確認してください。

◎国民健康保険料額決定通知書（納入通知書）は加入世帯の世帯主宛てに発送されます。

◎後期高齢者医療制度保険料額決定通知書（納入通知書）は被保険者一人一人に発送されます。

◎介護保険料額決定通知書（納入通知書）は被保険者一人一人に発送されます。

※納付書によるお支払いの方は納期限までに、市役所窓口や金融機関でお支払いいただくようお願いします。期限が過ぎると経過期間に応じ督促手数料や延滞金が加算されます。

がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ

～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・結核健診を実施します。

検(健)診の対象者で受診券をお持ちの方は、申込開始日から三重県健康管理事業センター(電話059-221-5115)までお申し込みください。身近な会場で、検(健)診を受けることが出来る機会です。是非ご利用ください。

下記日程の他については、美杉だよりで改めてお知らせします。

申し込み開始日：7月6日(火)

検(健)診の申し込み先：三重県健康管理事業センター 電話059-221-5115
(8:30～17:15まで) 土日祝日、年末年始を除く

場所	日程	特定 津市国 健診保	後期 高齢者 健診 (※1)	胃がん 検診 (X線)	胸部 レントゲン (※2)		大腸 がん 検診	子宮 がん 検診	乳がん検診		前立 腺がん 検診	肝 炎ウ イル ス 検診
					検 肺がん	健 結核			マン モ	エ コー		
太郎生 多目的集会所	7月27日 (火)	9:00 ～ 11:00		●	●	●	●			●		
		13:30 ～ 15:00			●	●	●	●	●			
		9:00 ～ 11:00	●	●	●	●	●	●			●	●
八幡地域 住民センター	8月27日 (金)	13:30 ～ 15:00			●	●	●	●	●	●		
		9:00 ～ 11:00	●	●	●	●	●	●			●	●
		13:30 ～ 15:00				●	●	●	●	●		
下之川地域 住民センター	9月10日 (金)	9:00 ～ 11:00	●	●	●	●	●	●			●	●
		13:30 ～ 15:00	●	●		●	●	●			●	●

- 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(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については、受診券に同封されるお知らせ又は、広報津6月16日号同時期に配布の「がん検診と健康診査のご案内」(冊子)をご覧ください。
(※1) 後期高齢者健康診査は今年度から無料になります。「後期高齢者健康診査受診券」はがん検診の自己負担金全額免除の証明書類として使用できません。
(※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。
- 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。
- **問い合わせ先**
 <津市国保特定健診>津市保険医療助成課 保険担当 電話059-229-3317
 <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059-229-3285
 <がん検診・結核健診>津市美杉保健センター 電話059-272-8089

7月下之川健康相談所

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 8日(木)午後1時30分～4時30分

※ 22日(木)は、祝日のため休業させていただきます。

☆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(市民福祉課)

～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

熱中症予防 × コロナ感染防止

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう

【マスク着用時は・・・】



- ・ 激しい運動は避けましょう
- ・ 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。



- ・ のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

周囲の人と十分に距離をとりマスクをはずし休憩しましょう

竹原公民館地域力創造セミナー
「元気づくり教室」のご案内

～生活不活発予防体操でいつまでも
元気に過ごそう～

日時: 7月21日(水) 10時～12時

場所: 竹原地域住民センター

内容: 健康体操

(保健センター職員及び健康運動実践指導者)

募集人員: 20名

参加料: 100円(材料費)

申込締切: 7月12日(月)

◎生活不活発予防体操のほか健康で長生きするための料理の作り方の説明と試食(持ち帰り)があります。多数のご参加をお待ちしています。

申し込み: 竹原公民館 ☎262-3014

〈高齢者の福祉〉
緊急通報装置設置事業について

●緊急通報装置とは

ひとり暮らしの高齢者などが急病などの緊急時に速やかに連絡が取れるよう簡単な操作で通報できる装置です。緊急ボタンを押すと緊急通報センターに通報が入り状況に応じた対応をします。また、月に1回、安否確認をしています。

●対象者 市民税非課税世帯の65歳以上で、ひとり暮らしの高齢者もしくは寝たきりの者を抱えた高齢者の世帯、障がい者を抱えた世帯が対象(詳しい要件はお問い合わせください)。

●利用料 無料(電話回線を利用するため通話料はかかります。)

●協力員 近隣の方等2人以上の協力員が必要です。対象者の状況によりご協力をお願いすることがあります。

問い合わせ: 市民福祉課 ☎272-8084

「桜であふれる街づくり」苗木贈呈式

伊勢地地域づくり委員会は、(株)伊藤園が展開する「わたしの街に、未来の桜を植えよう」プロジェクトに参画し、ミツマタの群生地に至る道脇に寄贈された桜の若木を植樹しました。

委員会により、令和2年4月27日、令和3年5月27日の2ケ年にわたり(株)伊藤園からソメイヨシノ、シダレザクラの若木計26本が寄贈されました。

これらの寄贈目録の贈呈式が6月15日(火)に植樹が行われた場所で(株)伊藤園主催により開催されました。委員会では「春はミツマタの群生地と併せて桜を観光資源と位置付け誘客を図り、住民に潤いをもたらす活気ある地域づくりを目指していきたい。」とのことです。



津市美杉森林セラピーイベント紹介!

おまかせ!セラピー 里山を歩くウェルネスウォーキング③

(日神西浦・SDGsツーリズム)

開催日:8月8日(日)

時間:9時から14時30分

募集期間:7月19日(月)~30日(金)

定員:10人

参加料:3,000円(昼食、保険込)

※前泊可能:別途追加料金が必要です。

※SDGs(エスディーゼーズ)とは、「持続可能な開発目標」の略称で、2015年の国連サミットで採択され、2030年までに達成を目指すものです。目標には「すべてのひとに健康と福祉を」などの17の目標と、169の実施手段が決められています。



第9回夕涼みウォーク(北畠歴史探索コース)

開催日:8月21日(土)

時間:15時から20時

募集期間:7月30日(金)~8月13日(金)

定員:50人

参加料:2,000円(夕食、保険込)

※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

〈 新型コロナウイルスワクチンと人権 〉

ワクチン差別!?

「接種しないなら退職してくれ」

「打たないなら別居を考える」



ワクチンを接種しない人たちが浴びせられた言葉です。

ワクチン接種が進む中、「早く打ちたい」という声が目立つ一方、持病やワクチンへの不安などから接種しないという人たちもいます。そんなワクチンを接種してない人や接種できない人達に対して心無い言葉が聞こえてくるようになってきました。

【接種できない人】

- ◆明らかに発熱している人(通常37.5℃以上)
- ◆重い急性の病気にかかっている人
- ◆ワクチン成分に対しアナフィラキシーなどの重度の過敏症を起こしたことがある人 など

【接種に注意が必要な人】

- ◆血液が止まりにくい病気の人
- ◆血液をさらさらにする薬を飲んでる人
- ◆心臓、血液、腎臓、免疫の病気で治療中の人
- ◆けいれんを起こしたことがある人
- ◆ワクチンの成分でアレルギーが起きるおそれがある人



差別は許されない!!

ワクチン接種に関して、差別・偏見・いじめは許されません。新型コロナウイルスワクチンの接種を受けることは強制ではなく、接種を受ける方の同意がある場合に行われます。周りの方などへの接種の強制や、接種を受けてない人への偏見や差別につながる行為、人権侵害、誹謗中傷などは絶対に行わないでください。



問い合わせ 美杉人権センター ☎272-8096

伊勢本街道ウォークとアマゴつかみ大会

ボランティアガイドとともに奥津宿ウォーキングや若宮八幡宮の見学、大吉でのアマゴつかみ大会を行います。

日時 令和3年7月25日(日)9:00~14:30

場所 伊勢本街道奥津宿・大吉あまごセンター

集合場所 伊勢奥津駅前観光案内交流施設

ひだまり前(9:00~受付)

定員 先着40人

参加費 1,000円(アマゴ三匹分含む)

申し込み期間 7月6日(火)~7月15日(木)

申し込み方法 下記まで電話またはファックス

※川に入れる服装、着替え、サンダルの用意、帽子や暑さ対策などをお願いします。

問い合わせ・申し込み

主催:伊勢本街道を活かした地域づくり協議会
電話・ファックス 212-0168

美杉交番の免許更新の手続き

美杉交番で行う令和3年7月の運転免許更新手続きは、次のとおりです。

※美杉居住の方限定です。

手続き日: 7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】8月3日(火)予定

問い合わせ 美杉幹部交番 ☎272-0210

【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
美杉保健センター 272-8089 美杉教育事務所 272-8091

名松線 親子アマゴつかみツアー

名松線に乗って親子で夏休みの思い出を作ろう! 車窓からの景色、清流でのアマゴつかみ、忘れられない楽しさいっぱい!

【日時】令和3年7月23日(金・祝)・24日(土)の各日

※伊勢奥津駅着8:59、11:02にご乗車ください。

【場所】伊勢奥津駅前受付、駅前からバスで魚つかみ会場まで送迎します。

【定員】1列車あたり30名(先着)

※県内在住の小学生親子が対象です。

【参加料】1人あたり500円(アマゴ1匹付)

【申し込み】下記連絡先へ電話で申し込み

【受付期間】令和3年7月9日(金)まで

【その他】

警報発令など天候によっては、中止とする場合があります。新型コロナまんえん防止重点措置地域に在住の方はお申し込みいただけません。

当日、発熱や体調不良の方は参加を見合わせてください。その他不明な点は事務局までお問い合わせください。

申し込み:名松線を守る会

事務局(美杉総合支所内)電話272-8080

美杉自治会連合会役員改選

◆令和3年度の美杉自治会連合会役員が次のとおり改選されましたので、お知らせします。

会長	岸野 隆夫 (伊勢地地区) (敬称略)
副会長	横谷 周 (竹原地区)
会計	中林 則孝 (太郎生地区)
理事	松田 隆男 (八知地区) (新任)
理事	岡野 正男 (八幡地区) (新任)
理事	磯田 勉 (多気地区) (新任)
理事	石井 清勝 (下之川地区)

自治会連合会の活動にご尽力いただきます。よろしく申し上げます。

◆(退任) 山本節生様 (八知地区)、鏡二三男様 (八幡地区)、海住 昭二様 (多気地区)
長年のご活動ありがとうございました。