

新たな挑戦！立ち止まってはられない！【多気の郷元気づくり協議会活動】

リモートこけ玉教室を開催しました

「こけ玉づくり教室をリモートでやってもらえませんか？」と介護施設「花袖（はなつむぎ）」さんから依頼があったのは、今年6月。コロナ禍でも施設の利用者さんが楽しめるようリモートで開催してもらいたいというものでした。多気の郷元気づくり協議会としても、利用者さんにとってこけ玉づくりは、「手先のリハビリ」、「自然のものに触れる懐かしさ」、さらには「家族とのコミュニケーションのきっかけ」になることから、是非やりたいと思いました。しかし、機材はもとより経験や知識もなく、「本当に出来るだろうか」という不安を抱えたまま、リモートでの体験教室開催に向けた挑戦を始めました。

ここ数年は、大都市でのPR活動だけでなく、公民館や一般企業からの依頼により「こけ玉教室」の場を広げてきましたが、昨今のコロナ禍で活動を全て停止していました。しかし、このまま「歩みを止めてはいけない」との思いもあり、リモートでの教室が今後の活動の大きな一歩となるとチャレンジしました。

こけ玉の材料を事前に送り、機材の設定、手順、説明方法、声の大きさ、カメラの角度や手元の見せ方など、施設スタッフとの綿密な打合せを繰り返し、不安を乗り越え何とか教室を開催することができました。

この経験から、リモート教室は、距離・旅費的な課題を一挙に解決することができるだけでなく、相手がバラバラの場所（例えば東京とハワイであっても）にいても一斉に教室を開催することもできるなどの利点を見出すことができました。美杉町（自宅）にいながら遠く離れた人達と手軽に交流ができるので、活動の範囲を広げることも可能だと思います。また、工夫次第で美杉町の風景や見どころを紹介することも可能で、なによりリモートでも参加された方々と共に楽しい時間が共有できると自信を持てたことが一番の成果でした。

これから世の中は非接触の文化が一層進むと思います。対面式の教室、リモート教室それぞれの良い点を最大限に生かしなが、コロナ禍であっても何ができるのか？どうすれば出来るのか？などといったことを協議会で話し合いながら歩みを止めず、多気だけでなく美杉町の素晴らしさを広めていければと考えています。

もし、この様な活動をお考えの方がいましたらぜひ一緒に挑戦していきましょう。

（問い合わせ：富田倍み 090-2683-0286）



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

リモートこけ玉教室を開催しました	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
健康づくり推進員からのお知らせ	3
子育てサークル そらまめのお知らせ	3
都会になく美杉にあるもの	3
美杉の石造物 ～山の神～	3
がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ	4
令和3年度美杉地区 敬老事業について	5
美杉地域お助け タクシーのご案内	5
高齢者生活福祉センター生活支援ハウス入居のご案内	5
ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。	6
津市美杉森林セラピー イベント紹介！	6
8月下之川健康相談所	7
福祉医療費受給資格証 更新のお知らせ	7
一志病院だより	7
名松線を守る会会員 募集！！	8
美杉幹部交番の 免許更新の手続き	8
県道久居美杉線落石 対策工事のお知らせ	8
各地区夏祭り中止のお知らせ	8
原爆パネル展のご案内	8



和田Drの

健康一口メモ No.28 ～健診と検診～

皆さん、お変わりないでしょうか。ところで、『健診』と『検診』の違いわかりますか？

『健診』は健康診断の略で、**自分の体が健康であるかを確認するもの**です。『検診』は、**がんなどの特定の病気を、早期に発見して早期に治療する事を目的**としています。

『健診（健康診断）』には、次のようなものがあります。【**特定健診**】40歳以上75歳未満の被保険者にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）対策として、**糖尿病などの生活習慣病の発症を予防することを目的**とした制度です。【**後期高齢者健診**】75歳以上の被保険者に**生活習慣病（糖尿病・高血圧など）の早期発見や介護予防につなげる**ための制度です。【**職場での健診**】労働安全衛生法で定められ、事業主が行う義務があります。定期健康診断は毎年実施されます。【**学校での健診**】学校保健安全法で定められ、身長と体重、栄養状態、視力、聴力、脊柱と胸郭の疾病・眼の疾病・耳鼻咽喉頭疾患・皮膚疾患・歯と口腔の疾病・結核・心臓の疾病の有無を調べます。

今回は特定健診について詳しく説明します。また、**当院で健診や大腸がん検診をご希望の方は、事前にご予約をお願いします。**

※新型コロナウイルス予防接種（64歳以下）について、9月中旬からの接種予約を8月2日から受付いたします。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

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

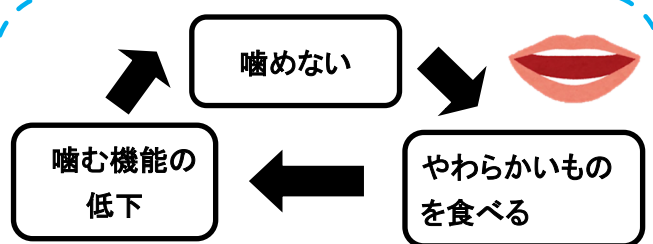
※金・土・日・祝日は休診

【診療科目】内科、外科、小児科、整形外科 ※検診・予防接種は要予約

栄養パトロールからお知らせ

オーラルフレイル（お口の中の虚弱）に注意しましょう

オーラルフレイルはどのように進行するの？



このサイクルはお口の機能の低下へ、そして

心身の機能の低下につながりとても危険です！

★「噛む力」+「飲み込む力」を強化しましょう！

噛みごたえのある食品の摂取を心がけましょう！

★義歯のお手入れと定期的なメンテナンス

を歯科受診で行いましょう！！



津薬剤師会からの健康情報

—高血圧の薬で歯ぐきがはれる？—



高血圧のくすりの中には、副作用として「歯肉肥厚（歯ぐきが腫れる）」を起こすものがあります。歯ぐきの腫れに炎症を伴うことが多く、放置していると重症化する危険があります。

重症化すると、噛みにくい、飲み込みにくい、噛み合わせに不具合が起こる、義歯をきちんと装着できない、喋りにくいなどの弊害が起こり、生活の質の低下をまねきます。

高血圧のくすりを内服しているとこのような副作用があることを知り、歯科受診をした時は内服していることを必ずお伝えください。



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

～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

レッツゴー！がん検診&健康診査！



新型コロナ対策が必要な今こそ、 生活習慣病予防対策を！

糖尿病などの生活習慣病は新型コロナウイルス感染症の重症化の原因になります。生活習慣病予防とがんの早期発見のため、あなたの健康習慣として、年に1回必ず受診しましょう。

地域巡回検診では、お近くの地域住民センター等で健康診査やがん検診を受けることができます。

詳しくは、本誌4ページ掲載の「がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ」をご覧ください。



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、ペルセウス座流星群をご案内したいと思います。1年のうち規模の大きな流星群が3つありますがその内1つが、この流星群です。過去には1時間で100個程の流星を見ることができ、とても見ごたえがあります。今年は8月12～13日か13～14日あたりが見頃(北東方向)で、月明かりの影響も少なく、観測条件は良いと思われます。帰省時期でもあるので、お孫さんたちに美しい美杉町の星空を見せてあげてください。

※万全の感染症対策をお願いします。

8月 8日(新月)、8月22日(満月)

8月18日(はくちょう座K流星群)

＝スカイランドおおぼら天体観測施設より＝



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:8月20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・フェイスタオル

♡事前にお電話でご予約ください。

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物 ～ 山の神 ～

山稼ぎで生計を立てる人びとは、山の神を自分たちの活動の場である「山」を守護し、常に「山」に居る神として信仰してきました。

その大半に共通する特徴として、先端がとがる自然石であること、木造の祠に納められるものが多いことがわかりました。また、その多くが人の生活の場と山の神の住まう場との「境界線」に位置しています。

丹生俣での調査では、二十七箇所の山の神を確認しましたが、それ以外の多気地区、調査を終えた八幡地区、現在調査中の伊勢地地区での確認数はそれほど多くありません。丹生俣地区の事例は、山間地に暮らす人びとの民俗として非常に興味深い事例であるといえるでしょう。

(津市石造物調査会)



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)診を受けることができます。是非ご利用ください。

検(健)診は発熱や風邪症状のない時に受診しましょう。また、受診の際は感染予防のためにマスクを着用しましょう。

申し込み受付中			三重県健康管理事業センター 電話059-221-5115まで (8:30~17:15) ※土日祝日、年末年始を除く										
場所	日程		特定 津市 国保 健診	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
						肺がん 検診	結核 健診			マン モ	エ コ ー		
八幡地域 住民センター	8月27日 (金)	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	●	●	●	●	●	●				●	●
伊勢地域 住民センター		13:30 ~ 15:00	●	●		●	●	●				●	●

8月11日(水)から受付			三重県健康管理事業センター 電話059-221-5115まで (8:30~17:15) ※土日祝日、年末年始を除く										
場所	日程		特定 津市 国保 健診	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
						肺がん 検診	結核 健診			マン モ	エ コ ー		
美杉保健 センター	10月27日 (水)	9:00 ~ 11:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
竹原地域 住民センター		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、受診券に同封の「津市がん検診等のご案内」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歳以上の人は、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……………☎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> 津市美杉保健センター……………☎272-8089

令和3年度美杉地区敬老事業について

☆各地区の敬老会は中止とします。

☆対象者の皆様へ敬老記念品をお配りします。

新型コロナワクチン接種の効果に期待するも、変異ウイルスの拡大が全国的に広がる中で完全な終息は見込めない状況となっております。

このような状況の中で皆様の健康・安全を第一に考えて、本年度は対象者の皆様に記念品をお配りしてご長寿をお祝いたします。

何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



問い合わせ：美杉地区社会福祉協議会
☎274-0022

美杉地域お助けタクシーのご案内

私たち美杉地域お助けタクシー運営協議会は移動手段にお困りの方のため、美杉地内限定で、7月1日からタクシーの運営を開始しました。是非ご利用下さい。

運行日時：月曜日～金曜日、8時30分～17時30分
(ご予約・お問い合わせも同様です)

※土日・祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く

運行範囲：美杉地内に限ります。

利用料金：500mにつき100円

※500m未満の端数は100円
乗車から降車までの走行距離で計測

利用方法：要電話予約

※利用希望日の1週間前から当日
利用時間の1時間前までに下記
までお電話ください。

問い合わせ：美杉地域お助けタクシー運営協議会事務局(八知歯科内) ☎272-7701

美杉高齢者生活福祉センター生活支援ハウス入居のご案内

美杉高齢者生活福祉センターでは、高齢等により独立して生活することに不安のある方にむけて、安心して健康で明るい生活が送れるよう支援するため、生活支援ハウスの運営を行っています。(定員14室17名)

❖入居条件

入居にあたっては、次の条件すべてに該当しなければなりません。

- 1 津市内に住所があり、65歳以上の一人暮らし、又は夫婦のみで構成される世帯
- 2 独立して生活することに不安のある方
- 3 自炊ができる方
- 4 養護老人ホームへの入所措置の基準に該当している方

❖利用料金

居室料	期間・入居人数	所得に応じた額
共益料	1ヶ月につき(1室1人)	10,000円
	1ヶ月につき(1室2人)	12,000円



問い合わせ・ご相談：市民福祉課 ☎272-8084・津市社会福祉協議会美杉支部 ☎274-0022

ぶっこの



美杉ええとこぶらり旅。#1 ～レークサイド君ヶ野～

今月号から『美杉のええとこ』を皆さんにご紹介するコーナーを始めました。記念すべき第1回は、レークサイド君ヶ野(火・水・年末年始休み。11時～14時30分ラストオーダー)です。料理長の新井篤さん(69歳)にお話をうかがい、お料理もいただきました。

料理長の新井さんは、関東のお生まれで、小学校の時に愛知県の江南市に移り、中学校を卒業後、地元のお寿司屋さんで料理のいろはを学んだ後、京都の料亭で懐石料理をはじめ京料理の修行をされたそうです。その後、中部の迎賓館と言われる名古屋市内で最も歴史のある某観光ホテルで20年間、和食料理を担当し、その後、京都でご自分のお店を持たれました。引退後は、知人に頼まれ、三重県に移り、あちこちのお店で料理の腕を振るい、令和2年3月にレークサイド君ヶ野の料理長に就かれました。趣味の御朱印集めは、コロナ禍で今は休止中ですが、奈良の寺院のメジャーどころはほぼ制覇したそうです。もう一つの趣味の食べ歩きは、料理の勉強になるからとのこと。

おすすめのお料理をたずねたところ、「君ヶ野御膳です!」と即答でした。確かに懐石料理を数十年以上作ってこられた方ならではのこだわりが、一品一品に感じられました。そのほか、最後までトンカツがサクサクのカツカレー(800円)、7月1日から始まった

冷やしそうめん。これ、私もおすすめです。そうめんにはコシがあるんです! さっぱりとした冷たいおつゆが、暑い時期、食欲がない方にもピッタリです。

料理長は、「君ヶ野御膳の焼き物や揚げ物などは季節ごとに少しずつ変わります。一人でも多く、特に美杉地域の方に召し上がっていただきたいです。」とのことでした。

次回は、「津市下之川住民交流センター」へぶらり旅。



新井料理長



君ヶ野御膳(税込み1,000円)



冷やしそうめん(税込み700円)

問い合わせ: 地域振興課 ☎272-8085

津市美杉森林セラピーイベント紹介!

①アマゴの郷 清流コースウォーク(平倉コース)

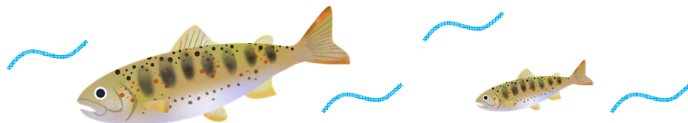
清流の女王・アマゴを育む雲出川の源流を歩きます。アマゴのつかみどりや料理も楽しめます!

開催日時: 9月5日(日) 9時～16時

募集期間: 8月16日(月)～8月27日(金)

定員: 30人

参加料: 2,000円(昼食、保険込)



②おまかせ! セラピー 大洞山石畳で涼しさを感じてネイチャーゲームを楽しもう!

苔むした大洞山石畳コースで森林安息やネイチャーゲームを楽しもう!

開催日時: 9月18日(土) 10時～15時30分

募集期間: 8月30日(月)～9月10日(金)

定員: 10人

参加料: 3,000円(昼食、保険込)



③おまかせ! セラピー 里山を歩くウェルネスウォーキング④～比津・SDGsツーリズム～

森林セラピーとノルディックウォーキングのいいところ!

比津峠を越えて、食べて、寝っ転がって元気になろう!

開催日時: 9月19日(日) 9時～14時30分

募集期間: 8月30日(月)～9月10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。



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

8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 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(市民福祉課)

福祉医療費受給資格証更新のお知らせ

※現在、受給資格がある人

受給資格証(妊産婦医療費を除く)の有効期限は8月31日(火)です。本人や保護者、扶養義務者等の前年中の所得を基準に毎年9月1日に更新されます。

※障がい者医療費・65歳以上障がい者医療費・一人親家庭等医療費・子ども医療費

令和2年中の所得が所得制限限度額未満であることが確認できる人には、8月中旬に新しい受給資格証を送付します。なお、一人親家庭等医療費の受給者は、児童扶養手当の現況届の状況によって、資格を失う場合があります。

※精神障がい者医療費

受給者は全員、更新手続きが必要です。更新手続きの案内を8月中旬に送付しますので、必要書類を添えて8月中に提出してください。

※妊産婦医療費

受給資格証の有効期間が出産月の翌月末日までになるため、更新手続きは不要です。

※詳しくは広報津8月1日号内の記事をご覧ください
 か、市民福祉課までお問い合わせください。

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084

一志病院だより

～食事から夏バテ予防を考えよう～

一志病院 管理栄養士 萩原 味香

1 バランスよく食べよう



毎回の食事に、主食(糖質)と主菜(たんぱく質)と副菜(野菜)をそろえて、1日1回は乳製品と果物を食べ、適量の油をとりましょう。暑いと食欲が落ちやすいので、料理や香辛料を利用して、たんぱく質が不足しないように注意しましょう。

【主な栄養素の供給源】

糖質	> ごはん、パン、麺、果物、砂糖
脂質	> 油、お肉の脂身、ごま、ナッツ
たんぱく質	> 肉・魚、卵、大豆製品、乳製品
ビタミン・ミネラル・食物繊維	> 野菜・海藻・キノコ

問い合わせ:三重県立一志病院 ☎262-0600

2 こまめに水分補給しよう



朝起きたとき、日中の活動中、お風呂の前、寝る前などこまめに水分をとりましょう。水や麦茶などカフェインを余り含まないものがおすすです。
 運動するときには、運動前から水分をとり、運動中も30分ごとにとりましょう。スポーツドリンクがおすすです。

1日に必要な飲む水分量…体重kg×30ml

※体重50kgの場合、1.5リットル必要

★暑さを避けることや、適度な運動、十分な睡眠も心掛けましょう。

名松線を守る会会員募集！！

平成21年10月8日の台風18号による被害から、美杉町のみなさんと名松線を守る会の懸命の活動により全線が復旧し、早いもので5年が過ぎました。

過疎化が進むこの地域の観光資源を生かして地域づくりを行うには、名松線の乗車促進を図り、一人でも多くの方に利用いただくことが重要です。そのためのPR活動や駅舎や沿線の景観保全など様々な活動を通じ、癒しの美杉町を皆さんと作ってまいります。

お一人でも多くの美杉地域のみなさまに当会へのご入会をお願いいたします。

また、町外にお住まいのお知り合いの方で、当会の趣旨に賛同いただける皆様に賛助会員としてのご入会をお勧めいたしますようお願いします。

問い合わせ 名松線を守る会事務局 ☎272-8082

美杉交番の免許更新の手続き

手続き日 **8月3日(火)** ※美杉居住の方限定

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**

※高齢者の方は**講習証明書**もお忘れなく。

問い合わせ 美杉幹部交番 ☎272-0210

県道久居美杉線落石対策工事のお知らせ

工事の特性上、期間中に八知地内柳瀬から比津峠入り口分岐の間で片側交互通行・時間通行止めが行われる日がありますので、御理解・御協力をお願いいたします。

工事期間：令和3年7月15日～令和4年2月18日

【交通規制】

①片側交互通行・徐行：7月15日以降

②時間通行止め

実施日は、現地の規制予定看板でお知らせします。(工事期間中、12日程度を予定)

【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

各地区夏祭り中止のお知らせ

令和3年度の夏まつり等の開催について、下記のとおり、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。皆様にもリバウンド防止に御理解・御協力をお願いいたします。

第31回みすぎ夏まつり納涼花火大会	中止
竹原納涼盆踊り大会	中止
八知納涼大会	中止
第19回えみ祭り	中止
太郎生夏祭り	中止
KT21夏まつり	中止
いせじ夏まつり	中止
かわせみ庵盆おどり	中止
高厳寺盆踊り	中止
丹生俣盆おどり・獅子舞	中止
下多気盆踊り	中止
下之川納涼盆踊り大会	中止

原爆パネル展のご案内

1945年8月、広島と長崎に原子爆弾が投下されました。この爆弾により、その年の年末までに広島では約14万人、長崎では約7万4千人の人が亡くなったと言われています。その後も放射線の影響でたくさんの人が死亡し、今もなお不安を抱えている人が多くいます。世界で唯一の被爆国として、この悲惨な出来事を忘れないよう後世に語り継ぎ、同じ過ちを二度と繰り返さないために各地で原爆パネル展が開催されています。

美杉地域では、美杉総合文化センターの通路壁面に常設展示していますので、センターにお越しの際には、ぜひご覧ください。



問い合わせ 美杉人権センター ☎272-8096