

美杉だより

第137号
令和3年9月1日

発行：美杉総合支所

美杉中学校 1年生校外学習in松阪

6月2日(水)に松阪市へ校外学習に出かけました。

午前中に、北海道の名付け親である松浦武四郎の生誕地を訪れ、学芸員の方からお話をうかがいました。生徒たちは、一生懸命メモを取りながら三重県の偉人についてしっかり学んでいました。また、アイヌの民族衣装を試着させていただくなど、貴重な体験ができました。

午後は、松阪市内で班別行動を行いました。グループのメンバーと協力して歴史民俗資料館や旧小津清左衛門家などの施設を巡り、限られた時間を上手に使う見学や街歩きの良い経験ができました。

帰りは松阪駅から八知駅まで名松線を利用し、車窓を楽しみました。

好天に恵まれ、見学地の方々をはじめとするたくさんの人に親切に対応いただき、充実した活動になりました。



美杉中学校 国体出前授業開催！

7月12日(月)、三重とこわか国体事務局による出前授業が行われました。三重県バレーボール連盟の西田誠さんと、バレーボールのVリーグ、ヴィアティン三重で活躍する深草絵里奈選手、箴島由芽選手の3人に来校していただき、バレーボールの魅力や楽しさを実技を交えて伝えていただきました。プロの選手の強烈なアタックや見事なパスやレシーブに、生徒たちは目を奪われていました。3人の生徒がレシーブ体験をしましたが、思った以上に速いスピードに驚きながらもボールに向かっていました。最後には講師の3人の方から、バレーボールに取り組む中で成功したこと、挫折したこと、思い出等を話していただき授業を終えました。



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

美杉中学校 1年生校外学習in松阪	1
美杉中学校 国体出前授業開催！	1
和田Drの健康一口メモ	2
栄養パトロールから 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 ～六地藏～	3
がん検診・健康診査・ 結核健診のお知らせ	4
健康相談・栄養相談の お知らせ	4
名松線を守る会活動報告	5
奥津宿散策と アマゴつかみ大会	5
人権標語を募集します	5
美杉総合文化センター 会議室の利用制限について	5
ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。#2	6
津市美杉森林セラピー イベント紹介！	6
9月下之川健康相談	7
80・90・100歳の人に お祝い品を贈ります	7
一志病院だより	7
通行止め期間の延長 について	8
美杉幹部交番の 免許更新の手続き	8
行政相談・人権相談	8



和田Drの

健康一口メモ No.29 ～特定健診と後期高齢者健診～

皆さん、おかわりないでしょうか。『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。今回は特定健診(40歳以上75歳未満)と後期高齢者健診(75歳以上)についてお話します。糖尿病・高血圧等の生活習慣病は、内臓脂肪型肥満を要因として発症・重症化することが明らかになり、内臓脂肪を減らすことで、予防・改善できます。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診・保健指導を受けることで、より効果的に生活習慣病を予防・改善できます。特定健診の検査項目は、問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図です。胸部レントゲンが入っていません。後期高齢者医療健診は、QOL(生活の質)の確保と介護予防を主な目的としていますが、糖尿病・高血圧等の生活習慣病を早期発見することも重要であるとの考えから、特定健診とほぼ同じ項目で実施されます。なお特定健診、後期高齢者健診は、津市家庭医療クリニックで火・木曜日に実施しています。ご希望の方は、事前にご予約をお願いします。

※9月2日(木)は医師の都合により休診いたします。

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	竹原	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
【しっかり食べてフレイル予防】

欠食や栄養バランスの偏りは低栄養に繋がります

低栄養状態が続くと、体重が減少し、筋力の低下が進み、日常生活を送る上で誰かの支援が必要になったり、持病が悪化する危険性もあります。しっかり食べて低栄養を予防しましょう。

ご飯・パン 麺類	魚介類	肉類	牛乳
卵	緑黄色 野菜	大豆・ 大豆食品	
海藻	果物	油脂類	いも類

1日のうち、「ごはん・パン・麺類」以外で
7つ以上食べているとフレイル予防に効果あり！

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

《薬を飲み忘れた場合は…》

…1度に2回分を飲まないでください！！…

2回分を服用しても効果が期待できるわけではありません。副作用の症状が出る可能性が高くなり危険です。

食前・食後など、あえて理由があって服用のタイミングが決められているお薬は特に注意が必要です。例えば、糖尿病薬で食直前と決められているお薬を飲み忘れたからといって、食後に飲んでしまうと効果が出ない可能性があります。また、骨粗しょう症の薬は、起床時以外には服用できないので忘れた場合は翌日に服用しましょう。たくさんのお水で服用することを忘れずに！！

飲み忘れたことにより、症状が悪化したり、身体に支障を来してしまう可能性があるお薬もあります。

飲み忘れが予想されるような場合には、事前に医師や薬剤師に相談しておくことが大切です。また、もし飲み忘れてどうしたら良いか不安になってしまった場合にはすぐに相談することをおすすめします。



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

＋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工夫を取り入れましょう！

体を動かすと、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。まずは、一日10分多く(＋10)体を動かすことから始めてみませんか。

頑張りすぎなくても、大丈夫！！

⇒大切なのは、日常生活の中で

意識してこまめに体を動かすこと！！

家事や畑仕事も立派な運動です。



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～

今年の『中秋の名月(9月21日)』は8年ぶりに満月！！

中秋の名月の祭事は、平安時代に中国から伝わり、江戸時代には広く一般的なものになったといわれています。お月見で「すすき」は、「稲穂の代わり」や「魔除け」として飾られ、豊作・豊穰を願ってお団子などと共にお供えされます。お月見が終わるとそのすすきは捨てずに、庭や田んぼに立てたり、軒先に吊るしたりして災いから田や家を守る風習が残っている地域もあるようです。夜空を眺めるには良い気候になってきました。今年は中秋の名月を眺めてみてはどうでしょうか。

9月 7日(新月)、9月21日(満月)

＝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！

今後の予定

10月22日(金) 健康相談・栄養相談

11月26日(金)★料理教室

12月24日(金) 健康相談・栄養相談

1月28日(金)★味噌づくり・料理

2月25日(金) 健康相談・栄養相談

3月 4日(金) 座談会

★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

美杉の石造物 ～ 六地藏 ～

「お地藏さん」。その名前は私達が特に親しみを感じる仏の名前でしよう。

お地藏さんこと地蔵菩薩は様々な所で見ることができます。その内、墓地でよく見かける六地藏は、六道(地獄道・餓鬼道等)の人々を救済するために六体であると考えられています。

六地藏は、地蔵菩薩の姿を彫ったものをイメージしますが、下多気の漆墓地(写真)のように地蔵菩薩の名前を刻んだものもあります。漆墓地のものは自然石3基に地蔵菩薩の名前が2つずつ刻まれています。奥津の墓地では駒形に加工した石6基に名前と梵字が1つずつ刻まれています。

様々な所で私たちを見守ってくれる「お地藏さん」。出会ったらそっと手を合わせてみてはいかがでしょうか。(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、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。

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		
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	●	●		●	●				●	●
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。

■ 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日号と同時期に配布の冊子「がん検診と健康診査のご案内」をご覧ください。

(※1) 後期高齢者健康診査は今年度から自己負担金が無料です。「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を選択。結核健診は申し込み不要。

■ 日時、内容等は感染症の流行や悪天候等のため、変更または中止となる場合があります。最新の情報は、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

健康相談・栄養相談のお知らせ

住み慣れた地域でいつまでも健康でイキイキとした生活を送ることができるよう、生活習慣や食生活に関する相談等を保健師・栄養士がお受けします。お気軽にお越しください！

【日時】令和3年9月29日(水)9時30分から11時30分

【場所】下之川地域住民センター ※美杉地域の他の地域住民センターも10月～12月に巡回します。

【内容】簡単な体力測定(握力測定や体重測定などのフレイルチェック)

保健師・栄養士による健康相談

【持ち物】健康手帳・健診結果 ※お持ちの方

問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

名松線を守る会活動報告

名松線を守る会では、名松線の利用促進と地域の活性化のため取り組んでいます。その一環として去る7月23、24日に名松線親子ツアーと題して名松線に乗って魚つかみをしてもらうイベントを行いました。

2日間を通じて、102人、うち子ども60人が参加し、参加家族の皆さんには、名松線の旅と魚つかみや川遊びで歓声を上げたり、自分達で焼いたアマゴを食べたりと楽しんでいただきました。イベントでは、伊勢本街道協議会や町内の商店にご協力いただきました。



なお、名松線を守る会では、各地域で取り組まれているフジバカマ畑を巡るバスの運行を計画しています。運行予定日10月9日(土)、10日(日)詳しくは事務局にお問い合わせください。

問い合わせ: 名松線を守る会事務局 ☎272-8082

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

【応募締め切り】

10月8日(金)※必着

【提出先】

津人教美杉支部事務局(美杉教育事務所または、美杉人権センター)

★詳しくは、9月1日の新聞折込、または、各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: 津人教美杉支部事務局
(美杉教育事務所 ☎272-8091)

伊勢本街道を活かした地域づくり協議会主催 奥津宿散策とアマゴつかみ大会

7月25日に奥津宿散策、川上八幡宮・みそぎの滝の見学、アマゴつかみを開催し、県内の親子連れをはじめ39人の参加がありました。奥津宿のれん街を通り、雲出川にかかる宮城橋まで伊勢本街道の町並みを散策した後、中世には伊勢国司北畠氏の、近世には藤堂家の信仰が厚かった若宮八幡宮を見学し、美杉町の歴史に触れました。その後、大吉アマゴセンターでは雲出川の清流に触れ、アマゴ料理を楽しみました。

参加者からは「古い町並みが見られてとても良かった。」「水は冷たかったけど、とても楽しかった。」といった感想をいただきました。皆さんにとって美杉をまた訪れようきっかけになればと思います。



問い合わせ: 伊勢本街道を活かした地域づくり協議会
☎212-0168

美杉総合支所からのお知らせ 美杉総合文化センター会議室の 使用制限について

9月12日(日)に三重県知事選挙が執行されます。

そのため、美杉総合文化センターの「会議室1・会議室2」を8月27日(金)から9月11日(土)の間は選挙の期日前投票所、9月12日(日)は投票所として使用しますので、ご利用いただくことができません。

また、10月21日任期満了に伴う衆議院選挙も予定されていますので、その際にも同様にご利用いただくことができません。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

問い合わせ: 地域振興課 ☎272-8082

ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅。#2 ～下之川住民交流センター～

日本人と温泉との関わりは古く、縄文時代までさかのぼるともいわれ、記録に残る最も古いものでは、『古事記』に伊予の湯(道後温泉)が登場します。といった話はさておき、私は大きなお風呂、特に温泉が大好きです。日常とは違う、ちょっとした旅行気分が味わえるからです。テンションが上がりますよね？

今回は、最も身近で温泉が楽しめる「下之川住民交流センター」にお邪魔しました。こちらには火・木曜日を除いて「一志温泉やすらぎの湯」から何トンもの温泉水が運ばれています。泉質はアルカリ単純泉で、効能は自律神経不安定症、不眠症、筋肉・関節の慢性的な痛み・こわばり、冷え性などなど。大人300円、子供150円(6歳未満無料)でお手頃に天然温泉が利用できます。息子たちは、お湯につかると私の腕をさすり「パパ、つるつるやなあ。」と言い、自分で撫でてみると確かにとろ～とした感触がします。

当番のスタッフの方にお話をうかがうと「コロナ禍で、ご利用いただく方は少し減っていますが、皆さんに気持ちよくご利用いただけるようお声掛けをして、特に衛生面に気を付けています。」とのこと。



下之川自治会連合会長の石井清勝(76)さんは、「下之川に暮らして15年ほど。移住先は温泉のあるところが条件の一つ。ようやく叶いました。年末年始以外、ほぼ毎日利用しています。利用時間はいつも決まっていますが、たまに違う時間に来てみると、地域のいつもと違う顔に会える。下之川地域外の方とお話することもあり、交流の場にもなっています。」とのことでした。皆さんもちょっとした旅行気分を訪れてみてはいかがでしょうか。

次回は、「雪姫亭」へぶらり旅。

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082



津市美杉森林セラピーイベント紹介！

①アサギマダラとふれあう塚原ヒストリーコースウオーク

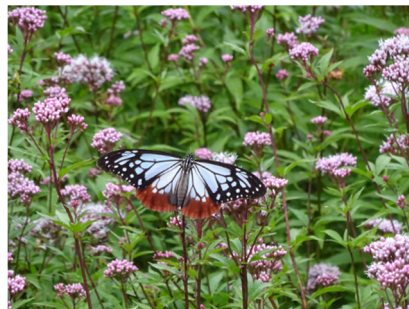
渡り蝶アサギマダラとフジバカマ畑を楽しんだ後は、温泉でリフレッシュ！

開催日時：10月10日(日) 10時～15時

募集期間：9月21日(火)～10月1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 里山を歩くウェルネスウオーキング⑤ ～君ヶ野ダム湖畔・SDGsツーリズム～

ダム湖畔のパノラマ風景を楽しみながら、歩いて食べて、寝っ転がって元気になる！

開催日時：10月11日(月・祝) 9時～14時30分

募集期間：9月21日(火)～10月1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。

③日神溪谷ウオークとアサギマダラと出会う旅(太郎生地内)

日神石仏群と日神大滝などを巡った後は、遙かな旅路に挑むアサギマダラに会いに。

開催日時：10月17日(日) 9時～15時

募集期間：9月21日(火)～10月1日(金)



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

9月下之川健康相談

下之川健康相談所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 9日(木)午後1時30分～午後4時30分

※23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 下之川健康相談所(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(市民福祉課)

80・90・100歳の人にお祝い品を贈ります

市内に1年以上居住している今年度中に80・90・100歳の節目を迎える人に敬老祝金等を贈り長寿をお祝いします。

80・90歳の人に商品券、100歳の人に祝金をお贈りします。

【対象】

○80歳:昭和16年4月2日～昭和17年4月1日に生まれた人

○90歳:昭和6年4月2日～昭和7年4月1日に生まれた人

○100歳:大正10年4月2日～大正11年4月1日に生まれた人



問い合わせ:高齢福祉課 ☎229-3156・市民福祉課 ☎272-8084

一志病院だより**～お薬相談室～**

一志病院 薬剤師 下村 慶太

Aさん「先生、便秘のお薬で酸化マグネシウムを飲んでいますが、なかなか出ないので増やしてもらえないですか？」

薬剤師「酸化マグネシウムですか。お薬のとき、お水はどのくらい飲みますか？」

Aさん「お水ですか？コップ3分の1くらいですね。」

薬剤師「なるほど。それでしたら、お薬の追加は、必要ないかもしれませんね。」

Aさん「そうなんですか？便、なかなか出てないんですよ？」

薬剤師「はい。酸化マグネシウムというお薬は、飲んだ水を蓄えて便を柔らかくして、出しやすくするお薬です。ですから、お薬を飲むときの水が少ないと、効果が弱くなってしまいます。たっぷりのお水で飲んでいただければ、しっかり出るかもしれないですね。また、こまめな水分補給も便秘改善に効果的ですので、試してみてください。」

Aさん「なるほど。ありがとうございました。早速、試してみますね。」



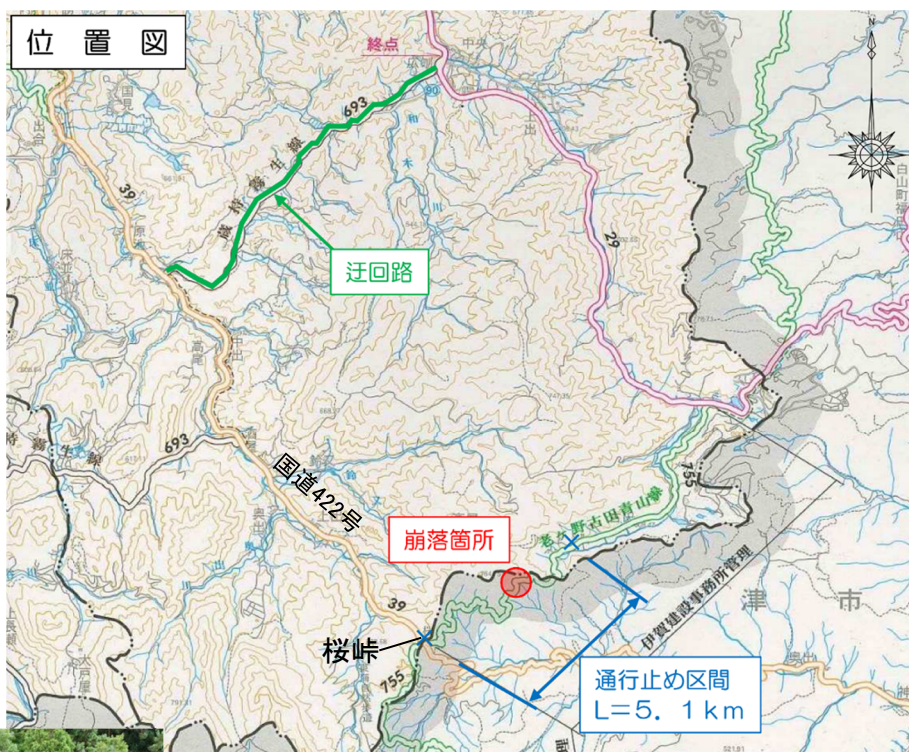
今日のポイント 便秘のお薬を飲む際は、多めのお水で飲みましょう。

問い合わせ:三重県立一志病院 ☎262-0600

美杉町八知地内における「県道老ヶ野古田青山線」の法面崩落に伴う 通行止め期間の延長について(お知らせ)

法面崩落により、令和3年7月3日正午より全面通行止めとしている「県道老ヶ野古田青山線(津市美杉町八知地内)」について、道路上の倒木及び土砂の撤去を完了しましたが、法面調査を行ったところ、法面が不安定な状態で再崩落の危険があるため、安全が確保されるまで通行止め期間を延長します。

今後、法面対策が完了した後に通行止め規制を解除する予定ですが、概ね1年間を要する見込みです。



問い合わせ: 三重県伊賀建設事務所 保全課
☎0595-24-8210

行政相談

日時: 10月14日(木)

午後1時30分～午後3時

場所: グリーンハウス美杉

問い合わせ: 地域振興課 ☎272-8082

人権相談

日時: 10月1日(金)

午後1時30分～午後3時

場所: 美杉人権センター相談室

《 お気軽にお越しください 》

問い合わせ: 美杉人権センター ☎272-8096

美杉幹部交番の免許更新の手続き

手続き日 9月7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

【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