

海を渡る蝶 アサギマダラ 今年も美杉へ



今年も、美杉町の各所にあるフジバカマ畑では、開花の時期を迎えました。冷夏のためか美杉町内でも9月にはすでにアサギマダラの飛来が確認されています。アサギマダラは、春から夏にかけて日本本土を北上し、秋には南下、その際には遠く海を越え、台湾や中国大陆、南西諸島まで移動する例が知られていますが、集団での越冬や

移動の仕組みについては、まだまだ謎に包まれています。

アサギマダラは、ヒトをあまり怖がらずその美しい姿でふわりふわりと飛ぶ姿、移動距離が2,000kmを越える記録を持つたくましさなどから多くの人々に愛されています。

皆さんも、長い旅の途中、フジバカマに集まるアサギマダラをそっと見守ってみませんか。



地域医療を担う人材求む !!

三重大学医学部医学科推薦入試「地域枠B」の出願者を募集

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志がある出願者を募集します。出願には、市長の推薦が必要となります。

◆推薦枠募集人員 2名

◆申し込み期日 令和3年11月4日(木)17時15分(期限必着)

◆選考方法 面接試験(令和3年11月下旬を予定)

◆推薦要件

- 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者が津市美杉町に3年以上居住していること。
- ③卒業後、三重県内で地域医療に携わると確約できること。

詳しくは、下記までお問合わせいただくか、津市ホームページ・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



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

海を渡る蝶 アサギマダラ 今年も美杉へ	1
地域医療を担う人材求む!!	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
三重県交通安全協会から のお知らせ	3
ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。	4
津市美杉森林セラピー イベント紹介!	4
健康づくり推進員からの お知らせ	5
子育てサークル そらまめのお知らせ	5
都会になく美杉に あるもの	5
美杉の石造物 ～五輪塔について～	5
がん検診・健康診査・ 結核健診のお知らせ	6
健康相談・栄養相談の お知らせ	6
10月下之川健康相談	7
シルバーエミカの利用 について	7
ごみ出しルールの徹底の お願い	7
「赤い羽根共同募金」 が始まります。	8
行政相談	8
美杉幹部交番の 免許更新の手続き	8
令和3年度 美杉地域 防災訓練(八知地域)の 中止について	8



和田Dr.の

健康一口メモ No.30 ～がん検診～

皆さん、おかわりないでしょうか。『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。今回は【がん検診】についてお話します。

2019年の死因の第1位は「悪性新生物(がん)」で、死亡数は37万6,392人、全死亡者数の27.3%でした。2019年のがん死亡数の順位は、第1位は肺がん、第2位は大腸がん、第3位は胃がん、第4位は膵がん、第5位は肝がんです。

国が定めている【がん検診】は、①胃がん検診 ②子宮頸がん検診 ③肺がん検診 ④乳がん検診 ⑤大腸がん検診の5つです。実施するのは市町村になります。この他に津市では、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診も実施しています。がんは早期発見、早期治療が大切です。定期的のがん検診を受けましょう。当院では、大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を行っております。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

※10月～3月の間、一志病院の診療に出張の為、一時的に毎週火曜日を休診いたします。

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

※金・土・日・祝日は休診

伊勢地診療所巡回時は

☎090-9025-6632

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

栄養パトロールからのお知らせ

免疫力を強くしてウイルスに
負けないからだを作ろう!!



免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」がありますが、ウイルスに負けないからだ作りの為には**自然免疫を高めることが重要**です。

☆自然免疫を強くするポイント☆

食生活⇒幅広い食品をバランスよく!

腸内環境を整える⇒腸には免疫細胞が集まっています。腸内環境が整うと抵抗力もアップ!

唾液を分泌⇒食事はよく噛み分泌量アップ!

体温を上げる⇒筋力をつけて基礎代謝アップ!

運動⇒疲労感を感じない程度の運動を習慣に!

♡ストレスをためないことも大切です



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

ー医療用医薬品と一般用医薬品の違いー



医療用医薬品

(医師・歯科医師の処方せんや指示によるもの)

医療機関や保険薬局で調剤され、受け取る医療用医薬品は診察時の病状に合わせて種類や量が決められたものです。

医師から指示を受けずに、自分の判断で残薬を保管して使用したり、他の人に譲ったりしてはいけません。医師の指示通りに使用しましょう。

一般用医薬品(市販のくすり)

市販のくすりは医療用医薬品と同じ効果を表示している場合でも、成分が異なったり、含量が違ったり、効き方・効き目が異なることがあります。

用法・用量を守って正しく使用しましょう。

問い合わせ: 津薬剤師会 ☎255-4387

～三重県交通安全協会からのお知らせ～

『優良運転者表彰』を希望される皆様へ



三重県交通安全協会に加入し、永年安全運転に努めておられる方は、一定の要件の下、希望者からの申請により、『優良運転者表彰』（30年、40年、50年）を受けていただくことができます。

＜表彰の対象者＞

ご自身が令和4年（2022年）の表彰対象者かどうかは、『免許証』の取得年月日 で確認できます。

	二・小・原、他（運転免許取得年月日）
30年表彰	H3. 1. 1 ～ H3. 12. 31
40年表彰	S56. 1. 1 ～ S56. 12. 31
50年表彰	S46. 1. 1 ～ S46. 12. 31



★ここで確認できます。

＜資格要件＞

- ①運転免許証が有効であり、三重県交通安全協会に会員として加入していること。
- ②運転免許取得後、（30年、40年、50年）以上自己の責任による交通事故がないこと。
- ③過去5年以内に交通違反がないこと。
（令和4年1月中に発行された運転記録証明書の添付が必要です。）
- ④過去5年以内に罰金以上の刑に処せられたことがないこと。
- ⑤三重県に住所があること。

＜受付期間＞

- 表彰希望の電話での受付は、令和3年12月28日まで です。【第1段階】



【電話での受付後、申請書類を郵します。】

- 申請書類の書面での受付は、令和4年1月31日まで です。【第2段階】

表彰は2段階の手続きを要します。忘れないよう気をつけてください。

※表彰を希望される方、又は詳しくお知りになりたい方は交通安全協会までお問い合わせください。

問い合わせ：津南地区交通安全協会 ☎256-2010

三重県交通安全協会
シンボルマスコット
ストッピー



ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅。#3～名勝北畠氏館跡庭園～

今回は、「名勝北畠氏館跡庭園」にお邪魔し、庭園の管理をしてみえる北畠神社宮司の宮崎洋史さんにお話をうかがいました。宮崎さんは小学生の頃、毎朝登校前に御兄弟と庭園などの掃除を行っていたそうです。その頃の庭園は、今とは違い随分と荒れていて、復旧のために昭和31年から平成13年までに6度の整備工事が行われました。

平成4年の境界の板塀設置の際には、皆の自慢のお庭を見えなくして有料にするなんて！という地元の声もあったそうですが、庭園の保護のためには致し方なかったとのこと。

平成12・13年には過去最大規模の整備工事が行われ、崩れた護岸石組の復旧、支障木の切除、苔の移植、境界の板塀が生垣に変わるなど、庭園は見事によみがえりました。

庭園は、1528年北畠晴具の義父細川高国による作庭と伝えられ、約2,800㎡の空間に枯山水の石組、池泉を持ち、著名な専門家に「池、築山の枯山水、護岸、全て豪華にして手法傑出。」と評されています。

宮崎さんは、「紅葉の庭園も有名ですが、何より生命の息吹があふれる新緑の時期。そしてタイミングが難しいですが、静寂に包まれた雪の庭園も良いものです。年齢とともに管理も大変になってきましたが、できる限り自然豊かな庭園を守っていききたい。埋もれることなく今に伝わるお庭を見て北畠氏の歴史を感じて欲しい。」とのことでした。

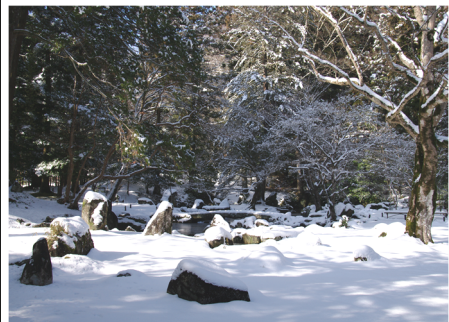
500年前に庭園を造った北畠氏と、長い時を経て現代へと庭園を守りつないできた多くの人に思いをはせながら、ご覧になってみてはいかがでしょうか。



昭和57年の整備工事の頃の宮崎さん



昭和初期の北畠氏館跡庭園



雪に包まれた庭園

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おまかせ！セラピー 楽しい草木染と竹原散策(竹原地内)

草木染の体験ができる！自分で染めた物を身につけて美杉を思い出しながらリラックス！

開催日時：10月23日(土) 9時～15時30分

定員：12人

参加料：4,000円(昼食、保険込)

募集期間：10月7日(木)～10月15日(金)(先着順)



②おまかせ！セラピー Autumn sky あなたも森でひと休み(大洞山石畳コース)

大洞山石畳コースを散策後、広場で外ヨガと青空ブックカフェ。秋空の下、とっておきの癒しのひとときを。

開催日時：10月26日(火) 9時30分～15時

定員：10人

参加料：3,000円(昼食、保険込)

募集期間：10月7日(木)～10月19日(火)(先着順)

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おまかせ！セラピー 手作りピザで満腹、秋の里山風景で心もいっぱい(塚原ヒストリーコース)

水彩画家の手作り窯で特製ピザを堪能！のんびり里山散策で至福の一日を。

開催日時：10月31日(日) 9時30分～15時

定員：10人

参加料：4,000円(昼食、保険込)

募集期間：10月11日(月)～10月22日(金)(先着順)

※受け付け時間は8:30～17:15です。

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

～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



ピンクリボン

10月は乳がん月間です

乳がんは、早期発見で治療が期待できるがんです。あなたの体と未来を守るため、月に1回の自己触診と定期的な乳がん検診を。

～乳がん自己触診の方法～

月経が終って1週間以内の乳房が柔らかい時に。閉経後の人は月に1回、日を決めて。

目で見てチェック

乳房や乳頭に異常がないかチェック！

- ☐ ひきつれ・くぼみ
- ☐ ゆがみ・ただれ
- ☐ 出血や異常な分泌液



腕を上げたり
下げたりして

触ってチェック

乳房やワキの下を触りチェック！

- ☐ しこり
- ☐ リンパ節の腫れ



指をそろえて
指の腹で

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

～40年以上宇宙を旅し続ける人工物 届け地球文明～

今月は少し趣向を変えて、人類の宇宙ロマンを紹介したいと思います。人類が作った人工物でもっとも遠く離れたところにあるものは、『ボイジャー1号』という宇宙探査機で、今も秒速約17km(時速約6万km/1日で150万km)で宇宙の旅を続けています。昭和52年9月5日に打ち上げられたボイジャー1号は、地球から230億km離れた場所を飛行しています。ボイジャー1号には『ゴールデンレコード』という地球文明(音楽、自然、景色、メッセージなど)が収録されたレコード盤が搭載されており、地球外知的生命体に地球の存在を伝える壮大なメッセージが積み込まれているのです。

いつの時代でも宇宙にはロマンが溢れています。みなさんも秋の夜長に宇宙をゆっくり眺めロマンを感じてみませんか？

新月・・・10月6日 満月・・・10月20日

＝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：10月22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・バスタオル

♡事前にお電話でご予約ください♡

10月は歯科衛生士による歯科相談も実施しています。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物 ～五輪塔について～

五輪塔は、現在の墓地でもよく見られるポピュラーな石塔です。万物を構成するとされる五大要素(地・水・火・風・空)を表し、室町時代に墓塔として造立数が急激に増加します。

美杉地域においても、お寺の境内の片隅などで古い五輪塔の破片などをたくさん見かけます。これらをよく調べると、稀に文字が刻まれたものがあり、多気地区では室町時代の年号を持つ非常に立派な童子戒名が刻まれた例が確認されています。

中世では庶民の墓塔というより社会的地位の高い人しか造れない特別な墓塔だったと考えられます。五輪塔をはじめ古い石造物が多数残されているということは、北畠氏が本拠を置いた頃の美杉地域の繁栄を物語る証拠になると考えられます。(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。

申し込み先: 三重県健康事業センター ☎059-221-5115			※受付開始日が場所により異なります。									
(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) 肺がん 検診	結核 健診	大腸 がん 検診	子宮 がん 検診	乳がん 検診 マンモ エコー	前立 腺がん 検診	肝 炎ウ イル ス 検診
美杉保健 センター	10月27日 (水) (受付中)	9:00 ～ 11:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
竹原地域 住民センター		13:30 ～ 15:00				●	●	●	●	●		
多気地域 住民センター	11月5日 (金) (10月5日 から受付)	9:00 ～ 11:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
太郎生多 目的集会所		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、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

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！

場所	日程	時間
美杉保健センター	10月19日(火)	9時30分 ～ 11時30分
八幡地域住民センター	10月21日(木)	
伊勢地域住民センター	10月28日(木)	

【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

10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 14日(木)・28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。)

場 所 下之川健康相談所(下之川地域住民センター内)

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：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)

～ シルバーエミカの利用について ～

◎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、年1回2,000ポイント(上限)までポイントをチャージすることができます。

※コミュニティバスのみの利用で、ポイントを使用していない場合はポイントチャージは不要です。

★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 来月11月は右表のとおり実施します。

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も右記まで



11月の予定

9日	火	午前	多気出張所
		午後	八幡出張所
11日	木	午前	下之川出張所
		午後	竹原出張所
12日	金	午前	伊勢地出張所
		午後	太郎生出張所

問い合わせ：市民福祉課 ☎272-8084

ごみ出しルールの徹底のお願い

最近、ごみ一時集積所において次のような事例が多数見受けられます。

- ×ごみ袋の中に他種のごみが混在している。
- ×危険ごみについて、蛍光管や乾電池を混在させている。
- ×スプレー缶の中身を使い切らずに出している。

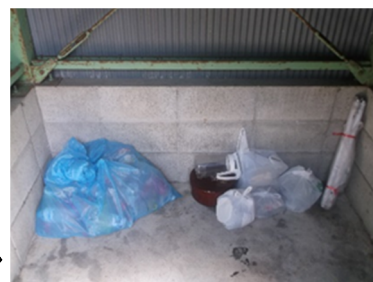
このようなことは、収集業者の混乱を招くだけでなく、リサイクルできるごみも出来なくなることもあるため、下記のとおりごみの分別収集のご協力をお願いします。

○ごみを正しく分別してください。(危険ごみの蛍光管や乾電池は必ず分けてください。)

○ごみは透明または半透明の袋に入れてください。

○ごみは「家庭ごみ収集カレンダー」「ごみ分別ガイドブック」を参考に「収集日の決められた時間までに」「決められたものを」「決められた場所に」出してください。

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8085



多種のゴミが集積所に混在



ゴミ袋の中に可燃、容プラなど他種のごみが混在

「赤い羽根共同募金」が はじまります！

集めさせていただいた募金は、主に美杉地域の福祉活動に使われています。

10月1日から赤い羽根共同募金運動を実施させていただきます。



皆さまのあたたかいご協力を、お願いいたします。

問い合わせ：津市社会福祉協議会 美杉支部
☎059-274-0022

行政相談

行政相談(市政相談)では、国や市の行政に関するご意見・ご要望を受け付けています。

こんな時は行政相談をお気軽にご利用ください！無料で相談でき、秘密は固く守られます。

- ・「どこに相談したらいいかわからない。」
- ・「窓口には行きづらい。」
- ・「役所に申請したが、手続きが進まない。」
- ・「公共施設が壊れていて危険」など

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

※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：地域振興課 ☎272-8082

美杉幹部交番の免許更新の手続き

美杉幹部交番で行う令和3年10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】10月5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】11月2日(火)予定

問い合わせ：美杉幹部交番 ☎272-0210

令和3年度 美杉地域防災訓練 (八知地域)の中止について

美杉地域の防災訓練については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止とすることが決定されました。

訓練は中止となりましたが、災害はいつ発生するか予測できません。避難行動の確認や非常持ち出し品の準備など、日ごろからの災害への備えをお願いいたします。



【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