

## 美杉地域の保護司の方が表彰されました！

日頃の更生保護活動を称えられ美杉地域の保護司の方が表彰されました。保護司の方々には、日頃から皆さんが安心して暮らせる明るい社会を目指し、様々な活動をしておられます。以下のとおりご紹介いたします。(敬称略)

法務大臣表彰	井村 千葉子
中部地方保護司連盟会長表彰	山中 吉明
三重県保護司連合会会長表彰	松本 壽次

### 美杉地域の保護司

担当地区	氏名
竹原	岡野 美次
八知	服部 重衛
太郎生	松本 壽次 福地 ひろみ
伊勢地	山中 吉明
八幡	井村 千葉子
多気	富田 健造
下之川	向田 順子



更生ペンギンの  
ホゴちゃん サラちゃん

## 春の訪れを告げる「ミツマタ」を是非ご覧ください！

3月に入ると、甘い香りとともに、黄色い花が山一面に咲き誇り、まるで金色の絨毯を敷き詰めたような幻想的な風景を楽しむことができます。

伊勢地地域づくり委員会では来訪いただく方々のために、案内看板の設置や、ミツマタの木に掛かった杉の葉などを取り除く作業を行い、また本年はちょっと休憩していただくための東屋も完成し、来訪いただく皆様をお待ちしております。咲き始めが3月上旬、見頃は4月中頃までです。お車は、堀井モータースさん前の広場・伊勢地出張所前の駐車場をご利用ください。

なお、毎年、会員(境光司さん)が、開花情報をホームページで更新しておりますので、来訪時の参考にしてください。



開花情報は、  
QRコードから



写真は令和3年3月  
撮影のものです。

お越しの際は、新型コロナウイルス感染症対策をお願いいたします。

担当：地域振興課  
電話：272-8080

### 目次

美杉地域の保護司の方が表彰されました！	1
春の訪れを告げる「ミツマタ」を是非ご覧ください！	1
和田Dr.の健康一口メモNo.35	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
みんなで元気！非浦さわやかサロン泉会	3
コミュニティバスの運行、ご存じですか？	3
ゴミ出しのルールの徹底のお願い	3
ぶつちの美杉ええとこぶらり旅。#7	4
津市森林セラピーで心も体もリフレッシュ！	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～六地蔵の持物～	5
美杉老人クラブ連合会からのお知らせ	6
「全国春の火災予防運動」実施中	6
引き続き、新型コロナウイルス感染症対策をお願いします!!	6
3月下之川健康相談	7
国民健康保険(国保)の加入・喪失の手続きについて	7
シルバーエミカの新規発行・ポイントチャージを停止します	7
あまご解禁情報	8
乗って残そう、名松線！	8
美杉幹部交番の免許更新の手続き	8
桜まつりイベント中止のお知らせ	8



和田Dr.の

健康一口メモ No.35 ~ 乾皮症、<sup>かんびしょう</sup> 皮脂欠乏性<sup>ひし</sup> 湿疹<sup>けつぽうせい しっしん</sup> ~

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、乾皮症、皮脂欠乏性湿疹についてお話します。冬になると向こうずね(膝から足首にかけての前の部分:下腿伸側)が乾燥してかゆくなることがあります。皮ふの水分を保持する機能が低下し、皮ふが乾燥した状態が、乾皮症です。皮ふが乾燥するとかゆみが出てきます。乾皮症は、中年以降から出現し、年をとるにつれて増えてきます。かゆみがひどくなると皮ふをかいてしまい、ついに湿疹になります。これが皮脂欠乏性湿疹です。予防としては、皮ふの乾燥を防ぐことが大切です。入浴時の高い湯の温度、長時間の入浴、強い擦り洗いは、乾燥を引き起こすため避けてください。また暖房温度が高いと高温低湿度になるため加湿や換気をしてください。治療は、保湿剤のヘパリン類似物質やワセリンを、朝の着替え時と入浴後(20分以内)に塗ってもらいます。湿疹になった場合は、ステロイド外用薬も塗ってもらいます。乾皮症で困ったらご相談ください。

※新型コロナウイルスワクチン予防接種について、市からのワクチンの入荷が少ないため、お問い合わせいただいた多数の皆様には、ご希望に添えず大変ご迷惑をおかけいたしております。今後のワクチンのお荷の目途がたっていないため、受付を一時中断しております。再開の目途がたちましたら窓口にてお知らせいたしますので、あらかじめご了承いただきますようお願いいたします。

【診療科目】内科、外科、小児科、整形外科、心療内科 ※健診、予防接種は要予約

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

～目指せ！フレイル（虚弱状態）予防！～

【寒い時期でも水分摂取を忘れずに！】



冬は特にのども渴かないし、あまり水分を摂っていないなあ。たくさん飲むとトイレにも行きたくなるしね。

年を重ねると、身体の水分量の減少や、のどが渴いたと感じる力が低下するため水分をあまり摂らなかつたり、トイレを我慢するために水分量を控えるなどの理由により脱水を起こしやすいと言われてしています。こまめな水分摂取に努めましょう。

1日にどれくらい水分摂取しているかな？



【1日の摂取目安量】

コップ1杯(約180ml)のお茶かお水を8杯分！  
起床時、朝食時、午前、昼食時、午後、夕食時、入浴後、就寝前 といった具合にこまめに飲むようにしましょう。



※心臓や腎臓に持病がある方は、主治医から水分制限の指示が出ている場合があります。そのような場合は、水分摂取について主治医へ確認が必要です。

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



くすりや病気などについてご相談を

薬剤師は、くすりをお渡しするだけでなく、次回の病院の診療までに、必要に応じて薬の使用状況を把握したり、指導をおこないます。

初めて服用するくすりや、量・内容に変更があった場合などには、体調の変化などを電話等で確認し、必要があれば医師に報告します。くすりを服用した後に、副作用などの問題があれば早く対応して、安心してくすりを服用していただけるようにしています。

薬剤師から、電話などで連絡がありましたら、病気やくすりのことについて、遠慮なくご相談ください。



※長らくお読みいただきました津薬剤師会からの健康情報は今号で終了いたします。ありがとうございました。

問い合わせ：津薬剤師会 ☎255-4387

## みんなで元気！ 非浦さわやかサロン泉会

川上地区非浦の有志の皆さんが、津市社会福祉協議会の「ふれあいいきいきサロン」を実施しています。代表の谷郷さんは「泉会の活動は、ご近所で暮らす皆さんが集まってお互いを見守る機会になっています。コロナ禍でも活動できるよう野外でお花を植えたり、イルミネーションを飾ったりして体を動かすので健康づくりにも役立っています。」とのこと。メンバーのお一人は「イルミネーションを見ると、うちに帰ってきたな、とホッとします。」と話し、季節ごとに咲く花が皆さんの張り合いにもなっているそうです。



## コミュニティバスの運行、 ご存じですか？

美杉地域では、津市コミュニティバスは、4つのルートを確認して運行しています。ご利用の際は、あらかじめご確認のうえご利用ください。土・日曜日の運行はありませんので、ご注意ください。

### 【月・水・金曜日】

- ・美杉西ルート：川上～伊勢地・奥津～白山町
- ・美杉東ルート：丹生俣～下之川～白山町

### 【水曜日】

- ・美杉南ルート
  - ①太郎生～三多気～丹生俣
  - ②八知～三多気
  - ③八知～三多気～丹生俣

### 【火・木曜日】

- ・美杉循環ルート
  - ①奥津～多気(左回り)～竹原八知(右回り)
  - ②敷津～奥津



問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082

## ごみ出しのルール徹底のお願い

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。

- ・ごみ袋の中に収集日以外のごみが混在している。
- ・ストーブ等の灯油類、電池を取り除かずに出している。
- ・混在等により回収されなかったごみ(イエローカードが貼られたもの)を集積所に放置している。

「ごみ分別ガイドブック」や「家庭ごみ収集カレンダー」を参考にいただき、決められた日(朝7時30分まで)に決められたごみをきちんと分別して出してください。

また、危険ごみについては爆発や火災等の危険がありますので、他のごみと混ぜずに出してください。

### 分別をおねがいします



問い合わせ：地域振興課 ☎272-8085

※カセットボンベやスプレー缶の中身を使い切り、穴を開ければ、金属ごみにも出せます。

ぶっちの



## 美杉ええとこぶらり旅。#7 ~美杉図書室~

今回は、美杉図書室にお邪魔して司書の井藤さんにお話をうかがいました。司書は図書館で図書の貸出や、収集・整理・保管などを専門に行うお仕事です。司書の資格を取られたきっかけは「大学時代、国文科で学んでいたとき、図書館などでいろいろな資料を調べてまわるうち、司書の仕事に興味を持ったから。」だそうです。「一人での業務で責任を感じますが、地域にお住いの利用者さんとちょっとした会話を通じて交流できるのが嬉しいです。皆さんに気持ちよく利用いただけるよう心掛けています。」とのこと。

無人島に1冊だけ持っていけるとしたら？と聞くと「ん〜、サバイバルの本ですかねえ。」と笑いながら返され、「そうですね〜。」と私もつい笑ってしまいました。

昔「巨人の肩に乗る」という言葉を聞いたことがあります。個人が見聞きできる範囲は限られたもので、巨人（先人が積み重ねてきた知識や経験）に乗れば遙か彼方が見渡せるという例えだそうです。図書館は遙か遠くをみることが出来る最も身近な場所ではないでしょうか。津市図書館の所蔵は全部で約110万冊。美杉図書室にも7千冊以上の蔵書があり、新刊が毎年100冊ほど。司書は図書の貸出だけでなく調べたいこと、知りたいことのお手伝いもしてもらえます。また、毎月変わるお薦めのコーナーは、司書の裁量だそうです。

私が最近読んだ本を伝え、読みやすくて泣ける時代物の小説をとたずねると、葉室麟さんの『辛夷の花』がお薦めとのこと。九州のとある藩のお家騒動に関わるお話で、ページをめくるたび一喜一憂しながら一気に読んでしまいました。

井藤さんは「読みたい本や知りたいこと、いつでも気軽に聞いてみてください。」とのことでした。今度は家族でお邪魔して、おススメを聞いてみたいと思います。

※貸出図書は、殺菌・消毒の機械があり、安心してお家で読んでいただけます。



問い合わせ：美杉図書室 ☎272-8092 開館9:00~17:00 休館：火曜・毎月最終木曜



## 津市森林セラピーで心も体もリフレッシュ!



津市美杉町の自然は2008年に東海3県で初めて森林セラピー基地に認定されました。森林セラピーコースをゆっくりと歩き、“五感(味覚・聴覚・触覚・嗅覚・視覚)”を働かすことで、リラックス効果や免疫力向上効果など心身ともに健康になれる様々な効果が得られます。また、森林セラピーで得られた効果は、約1か月間続くと言われています。

コロナ禍が落ち着いたら、是非森林セラピーを体験して心も体も元気になりましょう! 美杉町の森はいつでも変わらずあなたを待っています。



平倉コース



大洞山石畳コース



三多気蔵王コース

問い合わせ：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



#### 脳をイキイキ！脳機能アップ！



コロナ禍、不活発な生活の日々は、周囲への無関心や意欲の低下をまねき、うつ状態や認知機能の低下を引き起こしやすくなります。感染予防に気をつけて、散歩をしたり、なるべく人と話す機会を持つなどし、脳を活性化して認知機能の低下を防ぎましょう。

#### やってみよう！頭の体操



① 100から7ずつ引いた数を言ってみましょう。  
5回引くまでやってみよう。

② 次の言葉を逆から言ってみましょう。  
「今日も元気」  
「おいしく食べよう」

今日出来なくても大丈夫！失敗しても大丈夫！楽しんでやってみよう。

「あいうえお」「かきくけこ」◎  
こと座 ①93、86、79、72、65

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089



### 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！

## 座談会

日時：3月4日(金)

10:00～12:00

場所：美杉保健センター

内容：来年度の計画についての話し合いと交流会



企画してほしい内容があれば、ぜひ、ご意見をお願いします！

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 ～

夜空を見上げると明るい、暗い、赤い、白いなど星一つ一つの個性を感じることができるでしょう。今月は、夜空に輝く星の中でも一際明るく輝く星「1等星」と呼ばれる星を紹介していきたいと思ひます。無数に感

	なまえ	星座
1	シリウス	おおいぬ座
2	カノープス	りゅうこつ座
4	アークトゥルス	うしかい座
5	ベガ	こと座
6	カペラ	ぎょしゃ座
7	リゲル	オリオン座
8	プロキオン	こいぬ座
9	ベテルギウス	オリオン座
10	アルタイル	わし座

(上位10位まで)

新月・・・3月3日 満月・・・3月18日

令和3年12月頃美杉町で撮影した星空を映像にしました。一度ご覧になってみてください。



## 美杉の石造物～六地藏の持物～

以前に文字を刻んだ六地藏を紹介しましたが、今回は地蔵菩薩の姿を彫った六地藏に注目します。6体は同じ姿に見えますが、実は持物が異なります。六地藏信仰は11世紀後半頃からあるとされ、初期は6体とも同じ姿でしたが、やがて別々の物を持つようになります。

主な持物には、錫杖、宝珠、幢幡(旗のようなもの)、香炉、蓮華、数珠等があり、印を結んだものや合掌の場合もあります。

三多気霊園の六地藏の内の1体(写真)は、錫杖と数珠を持っています。ただし、6体の持物の組み合わせは一定ではなく、様々です。六地藏を見かけた際は、その手元に注意して見てみましょう。

(津市石造物調査会)



## 美杉老人クラブ連合会からのお願い

～65歳を過ぎたら、未加入の方はご加入をお願いします～

老人クラブは、各地区に1団体ずつあり、65歳以上の会員で構成されています。それぞれに社会貢献や保健体育などで士気向上を目的に活動しています。

各地区老人クラブは美杉老人クラブ連合会に所属し、会員同士の交流を1番に、健康増進を目指した「さわやか運動会」、「ペタンク大会」、「グラウンドゴルフ大会」のスポーツ行事から、生涯学習の促進を応援する「老人大学」、年1回の会報「老連だより」にて文化的な活動に取り組んでいます！

高齢社会のなかで老人クラブは重要な役割があります。

**是非ご参加ください！**

**私たちと一緒にいきいきと  
楽しく過ごしましょう！**



問い合わせ：津市社会福祉協議会美杉支部  
☎274-0022

### 「全国春の火災予防運動」実施中

2021年度全国統一防火標語

「**おうち時間 家族で点検 火の始末**」

3月1日から7日まで、全国一斉に春の火災予防運動が実施されています。空気が乾燥するこの季節、火の取り扱いには十分に注意しましょう。

住宅火災での逃げ遅れによる死傷者を無くすために、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。まだ設置されていない方は、設置をお願いします。

設置から10年が経過している方は、本体の交換をお願いします。

かまど・ストーブで煙突を使用されている方は、煙突と壁や屋根の接合部分の確認と定期的な煙突内の清掃をお願いします。



問い合わせ：美杉分署 ☎274-0200

### 引き続き、新型コロナウイルス感染症対策をお願いします！！

ご自身と大切な人を守るため、マスクの着用・三密の回避・手洗い・消毒などポイントをおさえた感染予防対策を徹底しましょう。



#### ◆換気について◆

換気のために窓を開けると、一時的に室温が下がってしまいます。短時間に窓を全開にするより窓を少し開いて常時換気の方が効果的です。その際、暖房器具の近くの窓を開けると室温の低下を防ぐことができます。

ワクチン接種後も、引き続き感染対策を行いましょう。

発熱など体調に異変を感じたら、まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話で相談しましょう。

**3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。血压測定や尿検査、栄養指導も受けられますので、是非ご利用ください。

日時 10日(木)・24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～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)

**国民健康保険(国保)の加入・喪失の手続きについて**

～退職・就職や引っ越しなど異動の多い時期です。手続き忘れはないですか?～

**◎ 国保に加入する場合****● 職場の健康保険が喪失となったとき(退職や扶養非該当など)**

手続きには、喪失証明書・離職票等喪失したことを証明するもの、ご自身の身分証明が必要です。

**● 転入したとき**

転入前の住所地で国保に加入していた方が転入し引き続き国保に加入する場合は、転入届と合わせて加入手続きをしてください。

※その他健康保険に加入していない場合は国保に加入する義務があります。

**◎ 国保の喪失について****● 津市の国保への加入が不要となったとき**

会社に就職、家族の保険に扶養加入、転出、死亡などは手続きが必要です。

※他の健康保険に加入した場合は新しい保険証をご持参ください。



問い合わせ：市民福祉課 ☎272-8083

**津市高齢者外出支援事業****シルバーエミカ**

システム改修のため

**新規発行・ポイントチャージを停止します****停止期間 令和4年3月1日から令和4年3月22日**

新規発行をご検討の方、令和3年度のポイントチャージがお済みでない方は上記期間外に美杉総合支所で手続きしてください。

問い合わせ：市民福祉課 ☎272-8083

### あまご解禁情報

#### 【太郎生川】長瀬太郎生川漁協

解禁日時 令和4年4月3日(日) 午前5時00分  
放 流 令和4年4月2日(土) 成魚300kg

問い合わせ:長瀬太郎生川漁協  
☎ 273-0198(担当 浅尾和司)



#### 【坂本川(川上)】川上学区あまご管理委員会

解禁日時 令和4年3月27日(日)  
※解禁時間指定なし  
放 流 令和4年3月26日(土) 成魚200kg

問い合わせ:川上学区あまご管理委員会(雲出川漁協)  
☎090-7606-5830(委員長 坂元博)

### 美杉幹部交番の免許更新の手続き

美杉交番で行う令和4年3月の運転免許更新手続きは、次のとおりです。

※住民票の住所が美杉町の方限定です。

【手続き日】 3月1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】 4月5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

### 乗って残そう、名松線!

地域の貴重な移動手段であるJR名松線。家城駅から延伸され、伊勢奥津駅まで開通したのが1935年の12月。そして2009年10月の台風18号による土砂災害等により、6年半の長期にわたる運休。奇跡の復活と言われる運転再開が2016年3月でした。名松線の存続のためにも、これからも皆様のご利用をお願いします。

2016年3月26日  
復旧記念イベント



1935年12月  
開通式  
(伊勢奥津駅前)

問い合わせ:地域振興課 ☎272-8082

### 桜まつりイベント中止のお知らせ

三重県内での新型コロナウイルス感染症の感染者の報道を聞く日々が続いています。



美杉地域でも4月に予定されていた『君ヶ野ダム公園桜まつり』・『三多気桜まつり』のイベントが中止されることになりました。

また、夜桜のライトアップも中止となりますので、皆様のご理解をお願いいたします。

お花見をされる際は、マスクの着用・三密の回避・手洗い・消毒などポイントをおさえた感染予防対策を徹底しましょう。

問い合わせ:地域振興課 ☎272-8082