

## 土砂災害から身を守ろう！！

梅雨による大雨や台風など、水害や土砂災害の発生時期が近づいてきました。

皆様の地域が河川の氾濫や、がけ崩れ、土石流などが発生する危険な状況になった場合に、津市や気象庁から発表される防災情報でいつ避難を開始すればいいのかについて、改めてご説明します。

一刻を争う避難の時に、慌てなくていいように、防災情報の意味について今一度、ご確認をお願いします。

避難を指示する情報は、対象者と対象地域ごとに津市長が発表します。

全国的に警戒レベルとして統一した表現となった避難情報では、警戒レベル3で高齢者や障害をお持ちの人など、避難に時間を要する人に避難を呼びかけています。

また、より一層大きな被害が予想される場合には、警戒レベル4として、その地域に住む住民全員に対して避難を呼びかけます。

災害時には津市が発令する避難情報に注意して、自分の住む地域に警戒レベル4が出た場合は、安全な避難場所へ避難をお願いします。

**水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります**

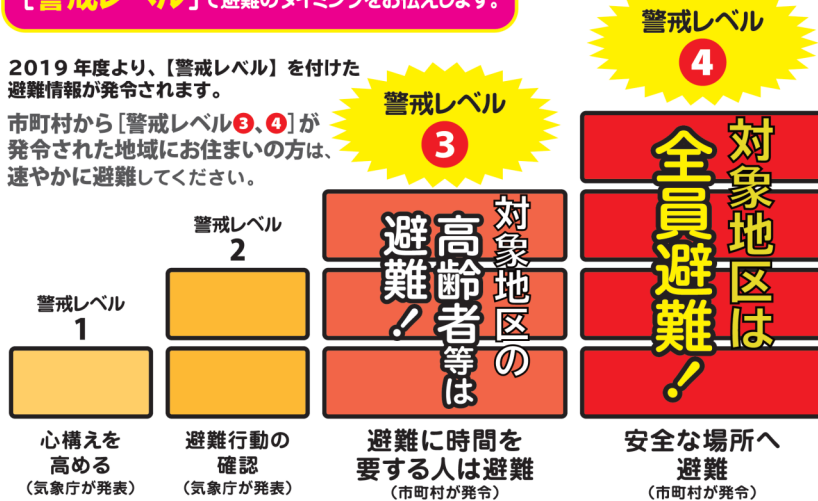
防災情報はいろいろあるけど  
いつ避難すればいいの？

**警戒レベル4** 対象地区は  
**全員避難!!**

[警戒レベル]で避難のタイミングをお伝えします。

2019年度より、[警戒レベル]を付けた避難情報が発令されます。

市町村から[警戒レベル3、4]が発令された地域にお住まいの方は、速やかに避難してください。



[警戒レベル5] (市町村が発令)は既に災害が発生している状況です。

担当:地域振興課  
 電話:272-8080

### 目次

土砂災害から身を守ろう	1
新型コロナウイルス感染症蔓延に伴う避難行動における注意事項	2
土砂災害警戒区域などを明示した看板を設置しました	2
子育てサークル そらまめだより	3
津薬剤師会からの健康情報	3
美杉交番の免許更新手続き	3
伊勢本街道奥津宿街道市	3
和田Drの健康一口メモ	4
栄養パトロールからのお知らせ	4
令和2年度三重県消防操法大会中止のお知らせ	4
コロナに負けるな!! 生活不活発に 気をつけよう!!	5
津市美杉森林セラピーコースご紹介	6
地域の食材「まこも」の植え付けが行われました	6
市施設のご利用について	6
家庭ごみの分別について	7
市民清掃デーの中止について	7
みずぎ夏まつり納涼花火大会の中止について	7
都会になく 美杉にあるもの	7
お知らせ	8

大雨、特に土砂災害警戒情報が発表され、避難所に避難する際には、三重県が指定する土砂災害警戒区域外の安全な避難所や津市が協定を締結している土砂災害避難施設に避難しましょう。

### 【土砂災害警戒区域外の避難所】

◎印は一時避難場所

※印は土砂災害避難施設

(多気地区)	(太郎生地区)	(下之川地区)
◎※町屋会館	太郎生多目的集会所	下之川地域住民センター
◎野登瀬公民館	(旧) 太郎生小学校	下之川体育館
※美杉ゴルフ倶楽部ロッヂ	◎※上太郎生西地区農業集落多目的集会所	◎ごんぼ会館
※天理教國司分教会	◎猿子自治会館	◎下動之口公民館
◎※中俣集会所	(竹原地区)	(八知地区)
(八幡地区)	竹原地域住民センター	美杉中学校
高齢者生活福祉センター	竹原多目的集会所	◎大御堂公民館 (柳瀬分館)
◎宮の本上集会所	竹原体育館	◎大御堂公民館 (箱根分館)
※浄土宗高巖寺	(伊勢地地区)	◎小田集会所
	※天理教八十八分教会	

◎印の一時避難場所については、地区の皆様のご協力により開設しています  
一時避難所に避難される場合は、各自治会役員様などの関係者にご連絡ください

### ※ 新型コロナウイルス感染症蔓延に伴う避難行動における注意事項

現在、世界的に感染が拡大している新型コロナウイルス感染症については、政府から全国を対象とした緊急事態宣言が出されるなど、大都市だけでなく、地方での感染拡大も懸念され、津市としましても、感染拡大防止に努めているところです。

大雨等の災害時に開設される指定避難所では、一般的に地域住民だけでなく不特定多数の人の避難が予想され、限られた避難所の中では避難者同士のスペースの十分な確保が困難な状況も想定されます。

津市では、指定避難所における感染症の拡大防止対策に取り組んでいるところですが、指定避難所において、3密(密閉、密集、密接)を避けるためには、皆様方のご協力が必要となってまいります。そのため、事前にハザードマップ等で危険なエリアをご確認いただいた上で、ご自宅内での上階への避難や、安全なエリアに住む知人や親せき宅に避難をしていただく等、各ご家庭での避難行動の工夫も大切となってきます。

また、指定避難所に避難する場合には、持ち物として「マスクや消毒液、手洗い石鹸、体温計」等をご準備いただき、自前の体温計によるこまめな体温測定を行う等、ご自身でできる感染予防対策を行ってください。

避難所で万が一に体調の異変を感じた場合には、ただちに市避難所担当職員に申し出てください。

## 土砂災害警戒区域などを明示した看板を設置しました

市では、一般財団法人日本宝くじ協会からの助成事業により、「道の駅美杉」を中心としたエリアの土砂災害警戒区域等を明示した現地表示看板を「道の駅美杉」に設置しました。

この看板設置により、住民のみならず、観光客の人々にも土砂災害ハザードマップを入手できない観光客の人々にも土砂災害警戒区域や避難場所を知らせることができ、有事の際の安全確保につなげることができます。

問い合わせ 危機管理担当 ☎ 272-8080





## 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：6月26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



※ 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

### 美杉交番の免許更新手続き



美杉交番で行う6月の運転免許証更新手続きは、次のとおりです。

手続き日： 6月2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】

写真と更新案内ハガキをご用意ください

高齢者の方は、講習証明書もお忘れなく

美杉幹部交番 ☎272-0210



## 津薬剤師会からの健康情報 ～お薬、飲み込みにくくないですか？



薬の内服について、高齢になると飲み込みが難しくなることがあります。

飲み込みにくいな・・・と感じたら医師、薬剤師にご相談ください。

種類は色々あります。ご紹介します！

### 🔴口に放入るとすぐに溶ける薬🔴

→サイズが大きいものもありますが、ラムネ菓子のように口の中でフワッと溶ける性質があるので喉に詰まらせる心配がありません。

### 🔴嚥下(えんげ)補助ゼリー🔴

→薬の飲み込みを補助してくれます。



このように、服用に使いやすく工夫された薬もありますので、状態に合わせて、お薬を内服するようにしてくださいね🔴

問い合わせ 津薬剤師会 ☎255-4387

## 伊勢本街道 奥津宿 街道市開催 のお知らせ

開催日：6月13日(土)

8:30～14:00

場 所：美杉町 奥津(川上口近く)

JR伊勢奥津駅うら国道368号沿い街道市の“のぼり”が目印です。

川魚の塩焼き・新鮮野菜の即売会など、会員が心を込めた街道市です。

なお、新型コロナウイルスの感染状況により中止にする場合がありますので、ご了承ください。



問い合わせ 八幡地域活性協議会 商工部長

中野 忠夫 090-7438-0992



和田Drの

## 健康一口メモNo.14～睡眠はとれていますか？④



皆さん、おかわりないでしょうか。今回から数回にわたって、前回ご紹介した、厚生労働省作成の「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」を説明していきます。

今回は、「適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。」について解説します。

「適度な運動を習慣づける」ことで、眠りにつきやすくなり、途中で目を覚ますことが少なくなります。

「しっかり朝食をとる」と朝の目覚めが良くなります。ただし寝る前の激しい運動や夜食は、入眠を妨げるので注意してください。**寝る前の飲酒・たばこは、睡眠が浅くなるため止めましょう。**なかでも、**寝る前3時間以内のカフェインの摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くするので控えた方が良い**です。またカフェインは尿を出す作用があり、尿意で目が覚める原因にもなります。カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなどに含まれます。

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	/	伊勢地巡回	訪問・予約

## 栄養パトロールからのお知らせ

## 熱中症から命を守ろう



新型コロナウイルス感染症拡大防止により、活動の機会が減っている方も多いと思います。日中の日差しも強くなってきました。暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症になるリスクが高まります。日頃から体調管理を心がけ、熱中症を予防しましょう。

## &lt;暑さに備えた体づくりをしよう!!&gt;

- ・規則正しい生活習慣を心がけましょう。
- ・十分な休養や睡眠を取って、体調を整えましょう。
- ・主食、主菜、副菜のバランスのとれた食事を。

## &lt;水分補給をしよう!!&gt;

- ・飲み物を持ち歩き、喉が渇く前に**こまめ**に飲みましょう
- ・家の中にいても、就寝中でも熱中症は起こるので、**家にいるときも、寝る前にも水分補給**をしましょう。
- ・運動や体を動かすときは、**30分に1回程度は休憩**を。
- ・たくさん汗をかくときは、**スポーツドリンクで塩分も補給**しましょう

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

## 令和2年度・三重県消防操法大会の中止について

三重県内消防団の模範的な消防操法を実施し、消防団員の技術の向上と意識の高揚を図るため、7月5日(日)に鈴鹿市の三重県消防学校において三重県消防操法大会の開催が予定されておりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止されることになりました。

津市消防団美杉方面団は、津市消防団代表として三重県消防操法大会に出場し優勝を目指すため、令和元年12月4日から美杉総合文化センター多目的ホールで毎週水曜日の夜に計18回の訓練を実施してきました。

今回は、三重県消防操法大会の中止決定を受け美杉方面団操法訓練も4月8日をもって中止となりましたが、次回開催の三重県消防操法大会でも優勝を目指しますので、今後とも美杉地域の皆様の消防団活動へのご理解、ご協力並びに応援をよろしくお願い致します。



コロナに負けるな！！生活不活発に気を付けよう！！



**フレイル(高齢者の虚弱)の進行を予防し、いつまでも元気！**



フレイルの進行を予防するには・・・

- ・しっかり食べて、バランスの良い食生活
- ・お口を清潔にし、しっかり噛んで、動かすこと
- ・積極的に体を動かし、足腰の筋肉を維持すること
- ・家族や友人との交流

(感染予防のため直接会うことはなかなか難しいので、電話やメールなどを利用し積極的に会話を楽しんでくださいね♪)

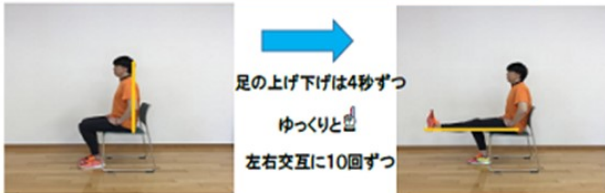


などが大切になってきます。  
いつでも家で行える簡単な体操をご紹介します。  
動かない時間を減らし、運動で体を守りましょう。



の～んびり  
簡単★椅子トレーニング★

①太もも全体のトレーニング



足の上げ下げは4秒ずつ  
ゆっくりと  
左右交互に10回ずつ

1. 背もたれから離れ、背筋を伸ばして座ります。
2. 片足をゆっくり前に上げて、元の位置にゆっくりもどします。  
→②背中が反ると腰痛の原因になりますので注意しましょう。

②太もも、お腹のトレーニング



足の上げ下げは  
4秒ずつ  
ゆっくりと  
3回程度

1. 背もたれから離れ、背筋を伸ばして座ります。
2. 両手で椅子のふちを持ちます。(少し前の方)
3. 両足をゆっくり引き上げる。(少し前傾すると効果的)  
→②太ももを意識し、ひざはまっすぐ上に引き上げましょう。

③太もものトレーニング



4～8回の反復で  
行いましょう

1. 背もたれから離れ、背筋を伸ばして座ります。
2. 両足をゆっくり前に上げて、つま先を前後に動かします。  
→②ひざをゆっくりと十分に伸ばして行います。  
腰痛の人は無理をしないようにしましょう。

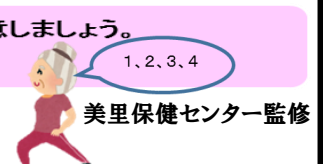
④ふくらはぎ、つま先のトレーニング



10回程度  
ゆっくりと

1. 両足をそろえて立ちます。
2. ゆっくりとかかとを上げてゆっくりと下ろします。  
→②かかとの上げ下げはゆっくりと行いましょう。  
椅子に寄りかからないように注意しましょう。

トレーニングを行うときは普段の呼吸を意識し、呼吸を止めないように注意しましょう。  
筋肉に負荷をかけるときに息を吐きながら行うと、効果的です。



美里保健センター監修

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

美杉の魅力  
再発見!

## 津市美杉森林セラピーコース ご紹介

## ? 森林セラピーとは

科学的・医学的根拠に裏付けされた森林浴です。自然の風景、香り、音色、肌触り、生命力などを人間が持つ五感で感じ取り、様々な自然環境を活用しながら人々の「こころ」と「からだ」の健康維持・増進、病気の予防を図るものです。

## ●大洞山石畳コース（おおぼらやまいしだみコース）

全長：5.6km（うち石畳約2km）高低差：約300m

路面：登山道、一部石畳 トイレ：有 ◎：有

スカイランドおおぼらキャンプ場を基点として、大洞山雄岳・雌岳の縦断と大洞山中腹を横切る石畳歩道を組み合わせたコース。体力に自信がある方向け。登山に自信がない方は、石畳歩道だけを歩くのがおススメ。石畳の美しさを是非堪能してください。



## ●三多気蔵王コース（みたけざおうコース）

全長：5.4km（うち登山道約5km）高低差：約400m

路面：登山道、一部舗装・石畳 トイレ：有 ◎：有

日本桜名所100選の「三多気の桜」を基点に大洞山の山麓を歩くコース。桜並木、真福院の大櫨、蔵王公園、蔵王堂など魅力満載！ハイキングコースとしてもおススメ。



【お知らせ】新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月の津市森林セラピー基地運営協議会主催イベントは中止となりました。大変申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## 地域の食材「まこも」の植え付けが行われました。

毎年、太郎生地区のほ場では美杉小学校の3年生・4年生によるまこもの植え付け作業の体験をしていただいています。

しかし今年も、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、残念ながら児童の体験学習は中止となりました。

そのため、地元「八十六石まこもの集い」グループは5月2日（土）、美杉小学校教諭、JA三重中央農協、三重県津地域農業改良普及センター、美杉総合支所等とともにまこもの植え付けを行いました。

小学生の皆さんには、苗の成長に合わせ夏休み前に観察をしていただき、10月に収穫体験をしていただく予定です。

まこもは、9月から10月に収穫され、地域の食材として市内の学校給食に使われたり、旬の食材としてJA三重中央の他、道の駅美杉や道の駅伊勢本街道御杖、また市内各地の直販所等で販売されることとなります。

問い合わせ 八十六石まこもの集い 代表 横川 惣吾 ☎090-9198-8199



## 市施設のご利用について

現在、市施設のご利用を再開しておりますが、ご利用については新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、**3密（密閉・密集・密接）**に十分ご注意ください、**マスクの着用、手指の消毒、手洗い**等のご協力をお願いします。

問い合わせ 地域振興課 ☎272-8080

**家庭ごみの分別について(お願い)**

美杉だより2月号(第118号)でも皆様をお願いをしておりますが依然として時折、ご家庭でのごみの未分別や収集日以外の集積場所への搬入が見受けられ、収集作業に支障をきたしています。

今一度、市からお配りしています「ごみ分別ガイドブック」や「家庭ごみ収集カレンダー」を参考にさせていただき、決められた日(朝7時30分まで)に決められたごみを出してください。

決められた日の前日等にごみを出されると、鹿やカラス、アライグマ等の野生動物が餌として集積場の周辺に居座り、農作物や果実などに被害を及ぼすおそれもあります。また、夜間の放火火災の原因にもなりかねません。

特にスプレー缶や卓上カセットボンベに穴を開けずに「金属ごみ」として出される方がみえますが、爆発や火災等の原因となり非常に危険となります。

これら可燃性ガスのボンベ容器については、穴等を開けずに「危険ごみ」の日にお出しいただくようお願いいたします。また、ご自身で容器に穴を開けて中の残留ガスを完全に排出していただきますと「金属ごみ」としてお出しいただくことも可能です。

家庭ごみの収集日は、種類によって細かく決められていますので、ご不明な点は地域振興課産業振興環境担当までご相談ください。

また、ご家庭でごみを焼却されることは環境に影響を及ぼすため、法律で禁止されています。

問い合わせ 地域振興課産業振興環境担当 ☎272-8085 美杉分署 ☎274-0200

**市民清掃デーの中止について**

例年6月の環境月間にあわせて皆様にご協力をいただいております市民清掃デー(クリーンアップデー)につきましては、本年6月7日(日)に予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となりました。

すでにご準備等を進めていただいております自治会様には誠に申し訳ありませんが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

問い合わせ 地域振興課産業振興環境担当  
☎272-8085

**みすぎ夏まつり納涼花火大会の中止について**

毎年恒例となっておりました「みすぎ夏まつり納涼花火大会」は、8月8日(土)に実施する計画を進めておりましたが、新型コロナウイルス感染症防止の観点から、誠に残念ではありますが中止を決定させていただきました。

来年は、皆さま方により感動を与えるべく、実施に向けて取り組みを進めたいと考えておりますので、その際はご協力賜りますようよろしくお願いいたします。

問い合わせ みすぎ夏まつり実行委員会事務局  
☎272-8085 (地域振興課)

**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～**

6月21日(日)は日本各地で部分日食が見られます。この日食は夕方西の空に沈んでいく太陽光が月によってさえぎられることによって太陽が部分的に欠けてみえる現象です。

午後4時30分頃から欠けはじめ、午後5時頃をピークに午後6時頃まで見ることができます。

ただ、観察していただく場合は日食グラスを利用するなどし、決して直接太陽を見ないように注意してください。天気天候が良ければぜひ観察してみてください。

6月6日(満月)・6月21日(新月)・6月21日(部分日食)・6月21日(夏至)

＝スカイランドおおぼら天体観測施設より＝

**6月下之川健康相談**

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 11日(木)・25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)

**三重県立一志病院健康教室**

予約不要・参加無料

“健康”について 一緒に 楽しく 学びましょう!

前期第3回 **健康寿命のために今日からできること**

講師:岩佐 紘(一志病院 医師)

日時 6月9日(火) 午後1時～午後2時

場所 一志病院診療棟2階会議室

問い合わせ 三重県立一志病院 外来 津市白山町南家城616

☎262-0600(内線110) F A X 262-3264 電子メールihos@pref.mie.lg.jp



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止になることがあります。

**市民福祉課より****～〈高齢者の福祉〉紙おむつ等給付事業について～**

●対象者 津市内住所に居住しており、在宅において介護が必要で常時紙おむつを使用せざるを得ない在宅の高齢者(65歳以上の方)。

●給付内容 種類は紙おむつ(テープタイプ)、リハビリパンツ(パンツタイプ)、尿取りパッド、またそれらを組み合わせたコースから選択でき、月に1回決まった数量を配達します。

※ **シルバーエミカの受付(新規交付やポイントチャージ)について、出張所における臨時窓口は次回は8月に実施予定です。詳細な日程は7月号に掲載予定です。**

●利用料は無料です。

※生活保護の方は対象となりません。

※介護保険料に滞納がある方は給付できません。

●申請方法、その他詳しい要件など市民福祉課へお問い合わせください。

問い合わせ 市民福祉課 ☎272-8084

**～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****～咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで～**

6月4日は「むし歯予防の日」、4日～10日は「歯とお口の健康週間」です。お口の衰えは体の衰えと大きく関わっています。いつまでも丈夫で健康な歯を保つことは健康で豊かな生活につながります。「丁寧に歯みがきをすること、よく噛むこと、よく口を動かすこと」に心がけてお口を健康にしましょう。

**あいうえお 体操**

いつもよりしっかり大きく口を動かして、大きな声ではっきりと!!



問い合わせ 美杉保健センター☎272-8089

【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

保健センター 272-8089

教育事務所 272-8091

※その他の電話番号などは美杉総合支所へお問合せください。