

美杉だより

第110号
令和元年6月1日

発行:美杉総合支所

こいのぼり、春風受けて悠々と！！

津市商工会美杉支所多気地区の会員の皆さんにより、毎年ゴールデンウィークを中心とした時期に揚げています。

色とりどりのこいのぼりが爽やかな風を受け、多気にお越しいただいた方々を楽しませています。



鯉のぼりを御寄付頂ける方、津市商工会美杉支所までご連絡ください。

津市商工会美杉支所 ☎ 272-0080

担当:地域振興課
電話:272-8080

目次

こいのぼり	
春風受けて悠々と！！	1
まこもの植え付け	
に挑戦！	1
和田Drの健康一口メモ	2
美杉高齢者生活福祉センター利用のご案内	2
行政相談・人権相談	2
津市森林セラピー基地からのお知らせ	3
土砂災害防止月間	3
「介護者教室」のご案内	4
農業委員及び農地利用最適化推進委員の委嘱	4
たろっと寄席開催のお知らせ	4
伊勢本街道奥津宿街道市子育てサークル	
そらまめだより	5
骨こつ健康相談	5
市民清掃デーへの参加のお願い	5
家庭ごみの分別について	5
おおぼら天体観測施設からのお知らせ	5
お知らせ	6

まこもの植え付けに挑戦！

5月9日(木) 太郎生地区で、美杉小学校3・4年生の子どもたち15人がまこもの植え付けに挑戦しました。

今年も「八十六石まこもの集い」の皆さんにご指導いただきました。地域の方々もお手伝いに来てくださいました。最初に「八十六石まこもの集い」の代表、横川さんにまこもに関するお話を聞かせていただきました。

その後、田んぼに入りました。児童たちは最初、どろの冷たさやぬるぬるした感触に歓声を上げていましたが、慣れるにしたがって、手際よくまこもの苗を植え付けることができました。

5月のさわやかな空の下、水面に輝く光のようなキラキラした笑顔が田んぼの中のあちこちで見られました。こうして地域の方々に見守られながら、美杉の子どもたちは育っていきます。

秋には、まこもの刈り取りにも取り組みます。自分たちの背丈をはるかに超える(なんと、まこもは2mくらいに成長するそうです。)まこもの刈り取り、今から楽しみです。まこもは、地域の食材として、給食の献立にも使用されます。



編集の記

少し前に植えられた稲の苗も初夏の日差しを浴びて伸びのびと育っています。間もなく暑い夏を迎えますが、夏バテしないように今から適度の運動と食事で体調を整えておきましょう。



和田Drの

健康一口メモNo.2

急に腰が痛くなったらどうしますか？

津市家庭医療クリニックの和田です。今回は『腰痛』についてお話ししたいと思います。

「重い物を持ち上げた時」、「腰をひねった時」などをきっかけに、強い腰の痛みが出たことはありませんか。その場合、『ぎっくり腰』が考えられます。

【原因】 背中や腰の筋肉の損傷、背骨（椎間関節）のねんざや損傷、靭帯の軽い損傷などで、はじめは腰の痛みが強くなりますが、数日から数週間で自然によくなります。



【対応】 ①まず強い痛みがあれば、痛み止めを飲みます。痛み止めは市販薬でかまいません。②必ずしも安静にしておく必要はありません。動ける範囲で日常生活を行います。③寝るときは横向きが楽な姿勢です。起き上がるときは腰に負担がかからないように、横向きの姿勢のまま腕の力で起き上がるようにします。通常は2～3日で強い痛みは改善します。

痛みがなかなか治まらなかったり、いったん治っても再び強い痛みが起こったりしたら病院で受診しましょう。腰痛椎間板ヘルニア、骨粗鬆症による圧迫骨折などの可能性があるためです。

腰痛について気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

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
午前8時30分 ～11時30分	○	○	○	○
午後1時～4時	訪問診療 予約診療	/	伊勢地 巡回診療	訪問診療 予約診療

※金・土・日・祝日は休診

美杉高齢者生活福祉センター利用のご案内

津市美杉高齢者生活福祉センターは、おおむね65歳以上の方やボランティア団体の方などが自由にご利用いただける施設です。

施設内には65歳以上の方の健康増進や体力向上のための健康器具等を設置しています。また、健康マッサージチェアも設置していますのでご利用いただけます。

なお、センター内のお風呂を下記のとおり開放していますのでぜひご利用ください。

利用できる曜日	利用時間
月・水・木	午前9時30分～午後4時
火・金	午後0時～午後4時



※健康器具等、健康マッサージチェア、お風呂は無料でご利用いただけます。

施設に関する問い合わせ 市民福祉課 ☎272-8083・高齢者生活福祉センター ☎274-0022

行政相談・人権相談

行政相談 日 時： 6月3日（月）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 地域振興課総務担当 ☎272-8080

人権相談 日 時： 6月3日（月）午後1時30分～午後3時
場 所： 美杉人権センター相談室（美杉総合支所内）
問い合わせ 地域振興課人権啓発担当 ☎272-8096



お気軽にお越しください

津市森林セラピー基地からのお知らせ

里山ウェルネスウォーキング参加者募集

体に無理のない運動で美杉の里山を歩きます。
下之川地区で森林浴と森林安息してリラックス。
終了後は温浴施設で汗を流せばスッキリします。

日 時 7月7日(日) 9時から

集合場所 ごんぼ会館駐車場

コース 塚原ヒストリーコース

参加料 3,000円

募集人数 15人

募集期間 6月3日(月)～6月28日(金)

申し込みや問い合わせは

津市森林セラピー基地運営協議会事務局まで

☎272-8082



暑さに負けない!高束山ウォーク参加者募集

見晴らしの良い高束山に登り、心地よい汗をかいてリフレッシュ。夏の暑さを吹き飛ばすパワーを大自然からもらいましょう。

日 時 7月14日(日) 9時から

集合場所 レークサイド君ヶ野

コース 高束山コース

参加料 1,500円

募集人数 50人

募集期間 6月10日(月)～7月5日(金)

申し込みや問い合わせは

津市森林セラピー基地運営協議会事務局まで

☎272-8082



6月は「土砂災害防止月間」です

防災一口メモ

◎土砂災害から身を守るために知っていただきたいこと

台風や大雨の際は土砂くずれ、土石流、地滑りなどの土砂災害に注意してください。

土砂災害は、予測の難しい災害ですが、土砂災害から身をまもるために皆様にご存知の事についてお知らせします。

【1】自分のお住まいを知る

お住まいが、土砂災害警戒区域内にあるかを確認しましょう。過去に発生した土砂災害や地形などを調査して、三重県が「土砂災害警戒区域や土砂災害特別警戒区域」を指定しています。

普段からお住まいの場所が土砂災害警戒区域等に指定されているか、「土砂災害ハザードマップ」で確認しましょう。(すでに全世帯に配布していますが、必要な方はご連絡ください。)

・・・大雨が降り始めたら・・・

【2】土砂災害警戒情報や雨量の情報に注意する

大雨による土砂災害発生の危険度が高まった時には「土砂災害警戒情報」が発表されます。雨が降り出したら、津市から出される土砂災害警戒情報に注意しましょう。津市や三重県のホームページはもちろん、テレビやラジオ等の報道機関で発表されます。

【3】豪雨になる前に

大雨警報や洪水警報、土砂災害警戒情報が発表された際には早めに避難してください。特に夜間に大雨が予想される際は警報などの発表が無くても、暗くなる前に避難することが大切です。

崖下や溪流沿いなどにお住まいの方は、特に雨の降り方や川の水量に注意して、早めに近くの指定避難所などの安全な場所に避難しましょう。

※市が発表する避難準備情報などに注意して、早めの避難を心がけましょう。

なお、避難に遅れて避難所への避難が危険と判断される時は、近くの頑丈な建物に避難するか、自宅の崖から離れた部屋や2階など、少しでも安全な場所に移動しましょう。

問い合わせ 地域振興課危機管理担当 ☎272-8080



「介 護 者 教 室」の ご 案 内

美杉町八知729-1
 社会福祉法人 明光会
 理事長 東 明彦
 ☎ 272-8800

開催日 6月22日(土)

【場 所】 特別養護老人ホーム笑美の里 【受 付】 9時20分より

【時 間】 午前10時～11時30分(予定) 【参加者】 どなたでもご参加頂けます。

講演 「いつまでも元気に過ごすために・・・パート2」



津市社会福祉協議会美杉支部 竹森陽香様

※講演終了後、質問やご相談を受け付けます



主 催 社会福祉法人明光会・特別養護老人ホーム 笑美の里
 笑美の里デイサービスセンター・笑美の里ショートステイセンター

農業委員及び農地利用最適化推進委員
 が委嘱されました

主に担当する地区において、担い手への農地利用集積、遊休農地の発生防止・解消などの農地利用の適正化の推進活動（農地パトロールや農地相談）農地法に基づく許認可に伴う現地調査を行っていただきます。
 3年間よろしく申し上げます。

【敬称略】

職 名	氏 名	担当地区
農業委員	結 城 晋 三	美杉全域
最適化推進委員	服 部 忠 司	竹 原
最適化推進委員	藤 田 武	八 知
最適化推進委員	中 川 和 雄	太郎生
最適化推進委員	岸 野 隆 夫	伊勢地
最適化推進委員	中 野 忠 夫	八 幡
最適化推進委員	平 岩 美八子	多 気
最適化推進委員	脇 谷 登	下之川

たろっと寄席 開催のお知らせ

笑って、心も体もスッキリ！！

笑 門 来 福

開催：6月9日(日)

開場：午後1時00分

開演：午後1時30分

出演：桂 文 鹿(ぶんろく)さん

：桂 ひろば さん

木戸銭：おひとりさま 1,500円

(お茶・お菓子付き・椅子席)

先着：80人(入場には、チケットが必要です。)

チケットのお申し込みは たろっと三国屋

☎273-0001(午前10時から午後3時まで)

※水曜、木曜日はお休みです。

主催 太郎生地域づくり協議会



伊勢本街道 奥津宿 街道市開催のお知らせ

開催日：6月8日(土) 午前8時30分～午後2時

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。是非お立ち寄りください。

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





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28日(金)

午前9:30~12:00

※受付は、午前11:00まで

場所: 美杉保健センター

持ち物: 母子手帳

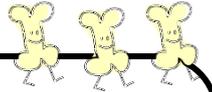


問い合わせ先 美杉保健センター ☎272-8089

骨こつ健康相談のお知らせ

骨密度の測定ができます！

骨密度は20~30歳代で最大になり、年齢とともに減少します。いつまでも、元気で丈夫な骨を保つためには、骨によい生活習慣を取り入れて、骨密度の低下をゆるやかにすることが大切です。この機会にあなたの骨の様子をチェックしてみませんか？



(日時) 6月28日(金)

受付: 午前9時30分~11時30分

(場所) 美杉保健センター

(対象) おおむね20~64歳の人

(持ち物) 健康手帳

* 素足で超音波をかかとにあてて測定します。

(申し込み日) 5月22日(水)から(予約制)

(申し込み先) 美杉保健センター

☎ 272-8089

「市民清掃デーへの参加のお願い」

総合支所からののお知らせ

美杉地域では、環境月間にあわせて6月の第1日曜日(今年は6月2日)を「市民清掃デー」として、町内清掃にご協力ください。皆様方のご参加をお願いいたします。

当日に都合が悪い場合は、6月中に実施していただきますようご協力をお願いいたします。

「家庭ごみの分別について」

家庭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」を参考にいただき、決められた日に決められたごみを出してください。

また、スプレー缶や卓上カセットボンベを穴を開けずに「金属ごみ」として出される方がみえますが、爆発や火災等の危険があります。「必ず穴を開けて中の残留ガスを完全に排出して金属ごみ」として出していただくか、「穴を開けずに危険ごみ」として出してください。

スカイランドおおぼら天体観測施設からののお知らせ

6月の新月・・・3日(月)
6月の満月・・・17日(月)

7月および8月の主な流星群の紹介

流星群の名前	時期(流星のピーク)	1時間当たりの流星数
みずがめ座δ(デルタ)流星群	7月28日(日)	10~30個
やぎ座α(アルファ)流星群	7月31日(水)	5~10個
ペルセウス座流星群	8月12日(月)~14日(水)	30~100個
はくちょう座κ(カッパ)流星群	8月18日(日)	5~10個

【お詫び】美杉だより第109号での5月19日新月の記載は満月の間違いでした。お詫びして訂正します。

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。

4月から相談日が変更となっておりますのでご注意ください！！

日時 13日(木)・27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 (美杉総合支所市民福祉課)

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 「めまい」で困っていませんか?

講師：和田 健治(一志病院 医師)

日時 6月11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.jp

**市民福祉課より 【高齢者福祉】 はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業**

寝たきりにならないための予防対策として、保険適用外のはり・きゅう・マッサージの施術にかかる費用の一部を助成しています。

- ◎ 対象者：4月1日現在で70歳以上の市内に住所を有する人
- ◎ 助成内容：1枚1,000円分の助成券の交付
 - ※助成券は年間6枚以内ですが、6月以降の申請では5枚以内となります。
 - ・1回の施術につき1枚使用できます。
 - ・1回の施術にかかった費用から、津市と施術所がそれぞれ1000円ずつ助成します。
- ◎ 申請者：本人または家族(本人確認書類が必要です)
- ◎ 申請に必要なもの 健康保険証・印鑑
- ※ 指定された施術所にて施術する際に助成券を使用できます。
- ※ 申請、お問い合わせは下記までお願いします。

問い合わせ 市民福祉課 ☎272-8084

～森もり元気になろう！美杉～ (健康づくり推進員) からのお知らせ

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」

～いつまでも 続けんこう 歯の力～

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。むし歯と歯周病を予防して、生涯自分の歯でおいしく食べるために歯と口をよい環境に保ちましょう。

ウォーキングのお知らせ

7月に川上地域でのウォーキングを計画しています。ぜひご参加ください。詳細は美杉保健センターまで。

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。