

# 美杉たより

第126号  
令和2年10月1日  
発行:美杉総合支所

## 今年もアサギマダラの郷が完成しました

【美杉中学校 アサギマダラの郷づくりプロジェクト】

J R伊勢奥津駅東の休耕田をお借りして美杉中学生が整備しているフジバカマ畑が、地域の皆様のお力添えをいただき、今年もこの程完成しました。

10月中頃には多くのアサギマダラが海を渡ってこの畑に飛来し、お天気の良い日は沢山のアサギマダラが飛び交うことと思います。

17日(土)、18日(日)には、名松線を守る会の皆様にご協力を頂き、ささやかな記念品をお渡しできればと思っています。

ぜひ、美杉町の皆様に私たちが整備したフジバカマ畑で羽を休めるアサギマダラをご覧いただきたいと思います。

フジバカマの花は、切り花としてお渡しすることも考えています。

美杉中学校 ☎272-1191



担当:地域振興課  
電話:272-8080

### 目次

今年もアサギマダラの郷が完成しました	1
美杉町のフジバカマ畑をご紹介します	1
和田Drの健康一口メモ	2
美杉交番の免許更新手続き	2
「赤い羽根共同募金」がはじまります!	2
がん検診・健康診査・結核健診と健康相談・栄養相談	3
栄養パトロールからのお知らせ	3
子育てサークルそらまめのお知らせ	3
津市美杉森林セラピーイベント情報	4
美杉特産「まこも」の収穫始まる!	4
津薬剤師会からの健康情報	4
行政相談・人権相談	5
家庭ごみの分別について	5
都会になく美杉にあるもの	5
お知らせ	6

## 美杉町のフジバカマ畑をご紹介します



所在地 下之川三谷地内、仲山神社東  
活動団体 花の会 代表者 横山 和子さん  
内容 平成28年から畑を整備して毎年拡張



所在地 太郎生地内、太郎生殿橋北側  
名称 愛和園 所有者 中原 孝夫さん  
内容 平成30年から畑を整備



所在地 太郎生地内、猿子集会所川向い  
活動団体 太郎生道里夢 代表者 巨勢 利幸さん  
内容 平成29年から畑を整備 苗木販売有



所在地 伊勢地下前戸地内、下前戸集会所  
活動団体 結の会 代表者 橋本 和義さん  
内容 平成28年から畑を整備



所在地 伊勢地逢坂地内、逢坂ふれあい花広場  
活動団体 豊の会 代表者 中尾 安志さん  
内容 平成30年からふれあい花広場を整備

問い合わせ等は、各地域の出張所又は地域住民センターへお願いします



和田Drの

## 健康一口メモNo.18 ～ 帯状疱疹



皆さんおわかりありませんか。今回は帯状疱疹（たいじょうほうしん）についてお話しします。

帯状疱疹は、頭・顔・体・腕・足の左右どちらか一方に、帯状（おびじょう）に、ピリピリと刺すような痛みが起こり、これに続いて赤い斑点と小さな水ぶくれがあらわれる病気です。体の中にある神経にひそんでいた水痘（すいとう）・帯状疱疹ウイルスが、疲れやストレスなどで免疫力が下がったときに、再び活動を始めて起こります。この水痘・帯状疱疹ウイルスは、子供の頃に、水ぼうそうを起こすウイルスです。帯状疱疹は通常は生涯に一度しか起こりません。2回以上発症する人は全体の4%未満です。どの年齢でも起こりますが、50歳以上でよくみられます。年齢が上がるとともに発生しやすくなります。帯状疱疹の患者さんから、水ぼうそうにかかったことのない乳幼児などに、水ぼうそうとしてうつる場合があります。

帯状に、ピリピリと刺すような痛みが起こり、これに続いて赤い斑点と小さな水ぶくれがあらわれたら、すぐに内科や皮膚科の病院に受診してください。

また帯状疱疹の予防接種（自費）も実施していますので、気になる方はご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症流行の為、風邪症状や発熱のある方は、来院前に必ずお電話にてご相談いただきますよう、ご理解ご協力をよろしくお願ひします。

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

【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

【金・土・日・祝日は休診】

※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	/	伊勢地巡回	訪問・予約

## 美杉交番の免許更新手続き



美杉交番で行う10月の運転免許証更新手続きは、次のとおりです。

☆ 美杉町居住の方、限定です。

手続き日： 10月6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

## 「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。

みなさまのあたたかいご協力を、よろしくお願ひします。

問い合わせ

津市社会福祉協議会 美杉支部

☎274-0022

**がん検診・健康診査・結核健診 と健康相談・栄養相談**  
 ～定期的に、検（健）診を受けましょう～

発熱や風邪症状のない時に検（健）診を受診しましょう。また、コロナウイルス感染拡大予防のためにマスクを着用して受診するようにお願いします。

申し込み開始: 10月9日(金)から												健康相談 栄養相談			
がん検診・健康診査の申し込み先 三重県健康管理事業センター ☎221-5115 (8:30~17:15まで) 土日祝日、年末年始を除く												問い合わせ・申し込み先 美杉保健センター			
検(健)診 会場	日程	9:00 ~ 11:00	特定 健診 (※1)	後期 高齢者 健診	胃がん 検診	大腸がん 検診	子宮がん 検診	乳がん検診		前立腺がん 検診	胸部 レントゲン (※2)		肺炎 ウイルス 検診	日程	時間
								マンモ	エコー		肺がん 検診	結核 健診			
多気地域 住民センター	11月6日	9:00 ~ 11:00	●	●	●	●				●	●	●	●	12月9日  (水)	9:30 ~ 11:30
	(金)	13:30 ~ 15:30				●	●	●			●	●			

- 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。
- 対象者や内容等詳細については、受診券に同封されるご案内又は、広報津7月1日・16日合併号と同時期に配布の「がん検診と健康診査のご案内」(冊子)をご覧ください。  
 (※1) 特定健診とは、津市国民健康保険に加入中の40~74歳の人を受けられる健康診査のことです。  
 (※2) 65歳以上の方は、肺がん検診か結核健診のどちらかの選択となります。結核健診は申し込み不要です。
- 掲載の内容について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更または中止となる場合があります。最新の情報は、美杉保健センターまでお問い合わせください。  
 【問い合わせ先】 <特定健診>津市保険医療助成課 保険担当 ☎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 ☎229-3285  
 <がん検診・結核健診・健康相談・栄養相談>美杉保健センター ☎272-8089

栄養パトロールからのお知らせ



インフルエンザから  
身を守ろう!!

- ❁免疫細胞の原料となるタンパク質を意識して食べる(肉、卵、豆腐など)
- ❁夜更かしや睡眠不足を改善する
- ❁適度な運動を習慣化し体力を高める
- ❁インフルエンザは予防接種も効果的

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!

保健師・栄養士による  
健康相談・身体測定

日時: 10月23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♥

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089



10/25(日)セラピストにおまかせ！【募集期間：10/5～16】

渡り蝶アサギマダラに出会う森林浴～手作り窯で焼いた特製ピザも～

時間：9時～15時 定員：10人 参加料：3,000円（昼食、保険込）

11/3(火・祝)セラピストにおまかせ！【募集期間：10/12～23】

里山を歩くウェルネスウォーキング④～平倉～

時間：9時～15時 定員：10人 参加料：3,000円（昼食、保険込）

11/7(土)セラピストにおまかせ！【募集期間：10/22～30】

散策や安息で豊かなひとときを！大洞石畳コース！

時間：9時～15時 定員：10人 参加料：3,000円（昼食、保険込）

11/8(日)セラピストにおまかせ！【募集期間：10/22～30】

そば処庄庵のお食事と森林セラピーで過ごす休日

時間：9時～15時 定員：6人 参加料：4,500円（昼食、保険込）

11/14(土)セラピストにおまかせ！【募集期間：10/26～11/6】

森林セラピーと草木染で秋の美杉を楽しもう

時間：9時～15時 定員：10人 参加料：4,000円（昼食、保険込）

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

## 美杉特産「まこも」の収穫 始まる！

本格的な秋を迎え、太郎生地区で「まこも」の収穫が始まりました。

収穫されたまこもは、道の駅みすぎ、美杉地内のAコープ各店で販売されます。

新鮮なまこもは、炊き込みご飯に良し、天ぷらに良し、炒めてきんぴらに、サラダに、なかにはカリカリ感を楽しむため、生でかじる人もいます。

この時期にしか味わえない旬の食材を、お好みに合わせて調理できます。

まこもは癖が無くどんな料理にも使うことができます。皆さんも新しい調理方法にチャレンジしてみてくださいはいかがですか？

また、まこもの作付をしている「八十六石まこもの集い」のメンバーがお手伝いをさせていただき、1日(木)午前9時30分から、太郎生地内のまこもほ場田で、美杉小学校3・4年生による収穫体験を行う予定です。

子どもたちの農業体験の様子は、自由にご覧いただけます。皆様も是非お越しください。

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

## 津薬剤師会からの健康情報

### 薬と飲酒について

薬はお酒と一緒に服用すると、好ましくない反応が起きやすくなります。

例えば・・・

- ぼんやりしたり、忘れっぽくなる。
- よろよろしたり、頻繁に転ぶ。
- 昼間に眠くなる、夜眠れない。
- 不穏
- イライラする、悲しくなる、うつ状態になる。
- 食事の嗜好が変わる。
- 一人で居たがる時間が増える。
- お風呂を嫌がり、清潔が保てない。
- 会話を完結できなくなる。
- 集中力がなくなる。
- 物事への興味を失う。
- 家族や友達と疎遠になる。

お酒や薬にまつわる問題や不安を抱えていませんか？ぜひご相談ください。

問い合わせ：津薬剤師会 ☎255-4387

**行政相談・人権相談**

お気軽にお越しください

**行政相談**

日時：10月15日（木）  
午後1時30分～午後3時  
場所：多気地域住民センター



問い合わせ

地域振興課総務担当 272-8080

**人権相談**

日時：10月1日（木）  
午後1時30分～午後3時  
場所：美杉人権センター相談室



問い合わせ

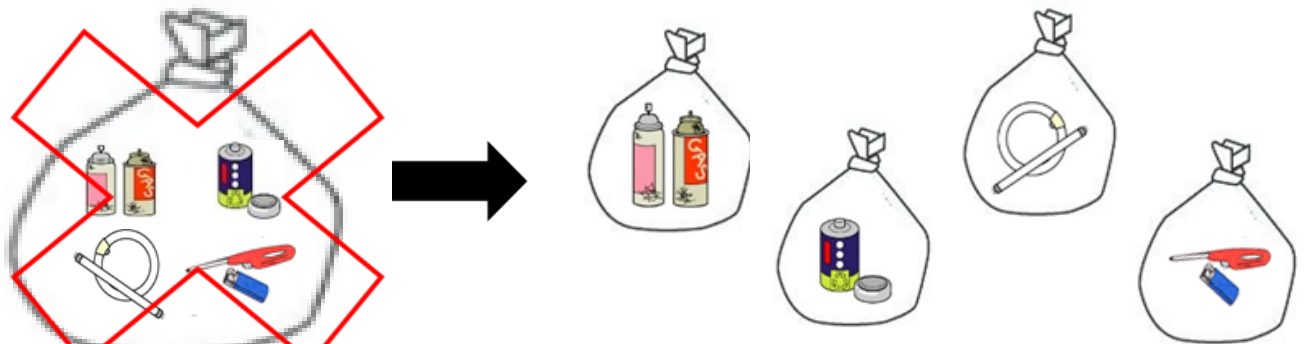
人権啓発担当 272-8096

**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（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。



問い合わせ 産業振興・環境担当 ☎272-8085

**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～

今月号では、火星大接近についてお知らせしたいと思います。6日に地球と火星との距離が6,207万キロとなることで、2018年話題になった大接近時の距離（5,759万キロ）ほどではありませんが、通常見ている火星の6倍の大きさに見えます。その明るさは-2.6等星となり、夜空で赤々と光る火星はひときわ明るく容易に見つけることが出来ると思います。大接近後は段々見かけの大きさが小さくなっていくので毎月観察していくと、10月6日の大きさがいかに大きく見えていたかということが分かると思います。

また、21～22日頃「オリオン座流星群」も見頃となりますので、秋の夜長に星空観測を満喫してみてください。

＝スカイランドおおぼら天体観測施設より＝

問い合わせ 産業振興・環境担当 ☎272-8085

1日	中秋の名月
2日	満月
17日	新月

## 10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。

**相談日は、毎月第2、第4木曜日(祝日の場合は、休業)**

**今月の相談日時は、8日(木)・22日(木)午後1時30分～4時30分となります。**

**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)

## 市民福祉課より

## シルバーエミカの利用について

◆三重交道路線バス⇒カード作成時に付与する2000ポイント(2,000円相当)を利用して乗車できます。

◆津市コミュニティバス⇒カードの提示で無料で乗車できます。

●**シルバーエミカの申請** ⇒マイナンバーカード、暗証番号が必要

※対象者：市内在住の65歳以上の方(令和3年3月末時点)

●**ポイントチャージ(更新)** ⇒シルバーエミカが必要

※対象者：令和2年3月末までにポイントを使用した方

(上限が2000ポイントになるように付与します。)

〈窓口〉○市民福祉課 平日 午前8時30分～午後5時15分

○各出張所 右表のとおり ※次回は2月の予定です

〈午前〉9時～11時30分 〈午後〉1時30分～4時

『2021年3月(予定)からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!』

☆ 就職・転職・住所変更しても健康保険証として使えます。(保険証の切替えの手続きは必要です)

☆ 医療機関・薬局で利用が順次できるようになる予定です。

◎マイナンバーカードを作るには、約1カ月かかりますので申請はお早めに!

## 11月の出張所 臨時窓口

月日	午前	午後
11/12(木)	下之川	竹原
11/17(火)	多気	八幡
11/19(木)	伊勢地	太郎生

●電子証明書の期限が切れている場合は電子証明書をまず更新してください(マイナンバーカードが必要)。  
※ 電子証明書の更新は出張所ではできません。

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

知っていますか?  
ピンクリボン

「ピンクリボン」とは・・・

乳がんの正しい知識を広め、定期的な乳がん検診を推進することなど、啓発を目的として使われるシンボルマーク。

9月の「がん征圧月間」に続き、10月は「乳がん月間」です。

乳がんは女性に最も多いがんで、30歳代から増え始め、40～50歳代をピークに、約10人に一人が乳がんにかかる可能性があります。早期発見・早期治療で9割が治癒します。早期発見するためには、月1回の自己触診とがん検診のダブルチェックが大切です。



ピンクリボン

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。