

美杉だより

第128号
令和2年12月1日

発行:美杉総合支所

❁ 今回も、美杉小学校の特色である「地域のひと・もの・ことから学ぶ地域学習」の取組をご紹介します ❁

担当:地域振興課
電話:272-8080

《紙すき体験》

10月6日(火)、「ミツマタを活かした地域づくり協議会」の皆さんにご指導いただき、1・2・3年生が紙すき体験をしました。

和紙になるのはミツマタとコウゾの樹皮繊維を柔らかく煮たものです。手作りのハガキサイズの紙すき枠で和紙のもとをすくい、枠を揺らしながら厚みを均等にしていきます。ゆるる加減が難しいですが、子どもたちは丁寧にすいていきました。すき終わったら、コンパネ板に貼っていきます。

これまでは乾燥からハガキ作りまで、会の皆さんにさせていただいていましたが、今回からは子どもたち自身で行います。板からはがす時の感触、出来上がりの感動を体験したことでしょう。

学校でハガキサイズの和紙を作り、スタンプを押してハガキを作りました。

「地域づくり協議会」のみなさん、貴重な体験をありがとうございました。



《グラウンド・ゴルフ》

10月13日(火)、1・2年生が下之川老人クラブの皆さんとの「交流会」をしました。今回は、グラウンド・ゴルフに挑戦しました。

初めてスティックを握る子どももいました。止まっている玉ですが、なかなかうまく当たりません。でも、クラブの皆さんが丁寧に教えてくださいました。「うまい、うまい」と励ましていただきながら、手取り足取り指導していただきました。おかげで最後には「コーン」といい音で「ナイスショット」がうまれました。

帰りはお土産までいただき、大満足の1日でした。
下之川老人クラブの皆さん、ありがとうございました。



目次

美杉小学校の	
紙すき体験	1
美杉小学校の	
グラウンド・ゴルフ	1
和田Dr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
美杉中学校の学校祭が	
開催されました	3
子育てサークル	
そらまめだより	3
令和元年における	
火災の状況について	3
第47回	
美杉木材まつり開催	4
「苔玉作り教室」の	
参加者募集	4
美杉交番の	
免許更新手続き	4
都会に無く	
美杉にあるもの	4
行政相談	4
大好評!	
津市美杉森林セラピー	
イベントを	
開催しました	5
つ・環境フェスタ開催	5
お知らせ	6



和田Drの

健康一口メモNo.20～带状疱疹の予防



皆さんおかわりありませんか。前回に続き带状疱疹（たいじょうほうしん）の予防についてお話しします。带状疱疹は、皮膚症状が治った後にも、痛みのみが長期間にわたって続くことがある（带状疱疹後神経痛）というお話をしました。50才以上で発症した人のうち2割の人がこの带状疱疹後神経痛になるといわれています。そのため、带状疱疹はなるべく予防したいものです。带状疱疹の予防には、2種類のワクチンがあります。一つは「水痘ワクチン」です。2016年に50歳以上の成人に対して带状疱疹の予防にも適応が認められました。もう一つのワクチンは、2020年1月に発売された带状疱疹ワクチン「シングリックス」です。シングリックスは2ヶ月間隔で筋肉内に2回接種します。予防効果は50歳以上の方で約97%、70歳以上の方で約90%と報告されており、水痘ワクチンよりも有効性が高いと考えられます。また生ワクチンではないので、免疫抑制をきたす治療を受けている方でも接種が可能です。ただし、シングリックスは2回の接種が必要で、費用は計5万円程度かかり、水痘ワクチンの費用は8千円程度です。50才以上で带状疱疹予防のワクチンを希望され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ため、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、ご協力をお願いいたします。

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

※12/29(火)~1/3(日)は年末年始の為、休診させていただきます

栄養パトロールからのお知らせ

感染リスクを下げながら年末年始を過ごそう



新型コロナウイルス感染症は主にクラスター（集団感染）を介して拡大します。

年末年始は、人が集まりマスクを外して会食する機会が多くなり、クラスター発生のリスクが高まります。

感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

- ・集まりは、少人数・短時間で
- ・箸やコップは使い回さず、1人ひとりで
- ・座る配置は正面や真横は避け、斜め向かいに
- ・会話をするときにはマスクを着用
- ・大声を出さず、会話は出来るだけ静かに
- ・換気を十分に
- ・感染症対策を遵守したお店で



冬です。鍋物に野菜や肉、魚を入れて美味しくバランス良い食事フレイル予防！！でも、箸などの共有はダメだよ！！

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



加齢による体の変化

- ・肝臓がお薬を分解する力、腎臓がお薬を体外へ排出する力が低下します。
- ・70歳の腎臓機能は、30歳の機能の半分になると言われています
- ・体内の水分量が少なく、脂肪の量が多くなるため、お薬が脂肪に溶け込む量が増えて体内に溜まりやすくなります。



という事は・・・

お薬の排泄に時間がかかったり、体内に長く溜まることで、お薬が強効すぎたり、副作用が起こりやすくなります。

お薬は、用法用量を守りましょう！

問い合わせ：津薬剤師会 ☎255-4387

美杉中学校の学校祭が開催されました

10月30日（金）、学校祭が開催されました。本年度はコロナウイルス感染症のため規模をかなり縮小し、午前が文化の部、午後が体育の部と2部構成で行いました。前期生徒会会長の田居響さんから、「コロナで行事がたくさんなくなったけど、学校祭ができることを嬉しく思います。みんなで楽しんでいきましょう。」とあいさつがありました。その後、ブラスアンサンブル部の演奏、後期生徒会役員からNo Media Dayに関するクイズ、学年別による「美杉連山のろし太鼓」演奏、有志によるダンス発表、展示見学等がありました。先生たちも射的をして、生徒とともに楽しむ姿もありました。午後からは、2つのチームに分かれてキンボールと玉入れをして盛り上がりました。

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: 12月18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

令和元年（1月～12月）における
火災の状況について

令和元年の火災について確定値がでました。

全火災の出火原因をみると、全国では1位たばこ、2位たき火、3位こんろ、三重県では1位たき火、2位火入れ、3位放火の疑い、津市では1位たき火、2位放火の疑い、3位たばこ・こんろとなっています。

冬の訪れとともに火の使用が多くなり、空気が乾燥して火災が多発する季節です。火気の取り扱いには十分注意してください。

また、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。

2020年度 全国統一防火標語

「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

美杉分署 ☎274-0200

第47回 美杉木材まつり開催

10月22日(木)、美杉木材協同組合の主催による第47回美杉木材まつりが“「三重の木」 “美杉の木” 国産材の復権をめざして!”をテーマに、有限会社美杉木材市場で開催されました。

買い付けには、多数の方が県内はもとより奈良・岐阜県等の遠方からみえ、会場である木材市場は活気に包まれていました。



美杉交番の免許更新手続き



美杉交番で行う12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： 12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

行政相談

日時：12月3日(木)

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

☎272-8082

お気軽にお越しください

「苔玉作り教室」の参加者募集

竹原公民館地域力創造セミナー

「ころん」とした球状の形が可愛らしく、癒しのアイテムとして人気の苔玉作りをしてみませんか!

日時：12月10日(木) 13時~14時

場所：竹原地域住民センター

内容：苔玉作り

講師：富田倍み さん

参加料：材料費500円

募集人員：20名

申込締切：12月7日(月)

持ち物：汚れてもよい服装(エプロンなど)
タオル

申込先：竹原公民館(☎262-3014)



都会に無く美杉にあるもの

~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~

今月は、3大流星群の一つである「ふたご座流星群」が見られるチャンスです。年によって流れ星の数は増減しますが、1時間で数十個ほど見ることができるかと思えます。

今年の「ふたご座流星群」の見頃は、13日または14日の深夜となります。2020年の締めくくりとして夜空で繰り広げられる天体ショーを是非観察してみてください。

時期的に屋外で観察するときは体を冷やさないように十分注意してください。

15日(火)・・・新月

30日(水)・・・満月

13日(日)~14日(月)ふたご座流星群

22日(火)~23日(水)こぐま座流星群

=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

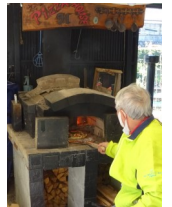
大好評！津市美杉森林セラピーイベントを開催しました！

- 10/18 西浦三ツ岩からの眺望とアサギマダラに出会う旅
「三ツ岩」から望む景色は絶景！



- 10/25 【セラピストにおまかせ！】

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～
石窯で焼くピザに舌鼓♪里山を歩いてリラックス！



- 11/3 【セラピストにおまかせ！】

里山を歩くウェルネスウォーキング④ ～平倉～
豊かな清流からの癒しとあまご料理に大満足！



- 11/7 【セラピストにおまかせ！】

散策や安息で豊かなひとときを！大洞石畳コース！
苔の緑と紅葉の素晴らしいコントラスト。
「ありのままのこの自分で満足、大丈夫！」



- 11/8 【セラピストにおまかせ！】

そば処庄庵のお食事と森林セラピーで過ごす休日
三多気蔵王コースでヨガとハンモックですっきりリフレッシュ！
お昼はおそばで大満腹♪



つ・環境フェスタ開催

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度の環境フェスタは新しい方法で開催します。

開催期間 令和2年12月16日（水）～令和3年2月17日（水）

ところ 市内全域（出展者の活動場所や環境学習センターなど）

内容 右の「QRコード」を読み取り、参加しよう



<イベント1：映像配信>

Web上にアップロードしている、出展者の紹介動画を見て、クイズに答えるビンゴゲーム

<イベント2：スタンプラリー>

市内各所を巡って、スタンプを集めるスタンプラリーゲーム

<イベント3：津がんばるマルシェ>

環境活動の紹介や、地産品を用いた商品の販売や紹介

- ・ビンゴゲームやスタンプラリーゲームに参加して、抽選会に応募して、景品をもらおう。
- ・スタンプカードは、津市役所6階環境政策課または各総合支所地域振興課でのみ配布予定です。
- ・ビンゴカードは、上記のほか津市のホームページからもダウンロードできます。
- ・出展場所や詳細は、津市HP「2020つ・環境フェスタ」をご確認ください。

※当イベント参加に伴う外出の際には、一人ひとりの感染症対策をお願いします。

【問い合わせ】 環境政策課 ☎229-3212

12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 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 下之川地域住民センター内

問い合わせ 相談日(午後1時30分～午後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」(令和2年度下半期)の開催中止について

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年度の健康教室につきましては、下半期(令和2年11月から令和3年3月)の開催も中止させていただくこととなりましたのでお知らせします。地域のみなさまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、当院の医師等による「出前講座」につきましては、これまでどおり承っております。小規模な自治会の集まりや地域のサロンなどの場において出前講座を希望される場合は、当院までお問合せください。

<出前講座問い合わせ先> 一志病院運営調整部 出前講座担当 ☎262-0600 (代)

市民福祉課より

～〈高齢者の福祉〉緊急通報装置設置事業について～

■緊急通報装置とは…ひとり暮らしの高齢者等が急病などの緊急時に速やかに連絡が取れるよう簡単な操作で通報できる装置です。

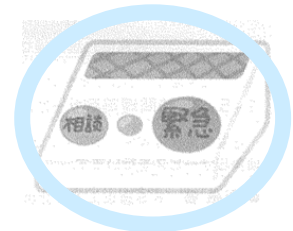
緊急ボタンを押すと緊急通報センターに通報が入り状況に応じた対応をします。また、月に1回、電話により安否確認をします。

■対象者…市民税非課税世帯の65歳以上で

ひとり暮らしの高齢者または寝たきりの者、障がい者を抱えひとり暮らしと同等と判断できる世帯が対象(詳しい要件はお問い合わせください)。

■利用料…無料(電話回線を利用しますので通話料はかかります。)

■協力員…近隣の方等2人以上の協力員が必要です。協力員の方には状況に応じて安否確認などご協力をお願いすることがあります。 <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

しっかり動いてフレイル予防！

体力が落ち足腰が弱ってきたらフレイルが忍び寄っているサイン?? 運動は心肺機能低下の防止や骨密度・筋力低下防止・認知症予防にもなります。

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

【足の指先運動】

転倒予防に最適！
外に出にくい寒い日に
家でもできますよ！！



- 1 椅子に座る
- 2 足の指先を開く(パー)
- 3 足の指先を閉じる(グー)
- 4 10回繰り返す

【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

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。