



# 美杉だより

第129号  
令和3年1月1日  
発行:美杉総合支所

## 2021 謹賀新年



あけまして おめでとう ございます



今年はいよいよ6年生!



美杉小の代表として

飛躍の1年になるように



何事にも

チャレンジしていこう!



### 美杉小学校5年生

担当:地域振興課  
電話:272-8080

目次	
2021 謹賀新年	1
市県民税・ 所得税等申告相談会	2
和田Drの健康一口メモ	3
栄養パトロール からのお知らせ	3
津薬剤師会からの健康情報	3
新型コロナウイルスの 感染リスクが高まる 「5つの場面」	4
八幡公民館講座 「お菓子作り教室 受講生募集」	4
ご存知ですか? 「1月10日は 110番の日」	4
行政相談	5
コミュニティバス等の 路線・ダイヤが変わります	5
危険ごみの出し方に ご協力ください!	5
編集の記	5
大盛況! 津市美杉 森林セラピーイベントを 開催しました!	6
子育てサークル そらまめだより	6
美杉交番の免許更新手続き	6
令和2年度人権作文・ ポスター・標語優秀作品	7
今年も「上太郎生 イルミネーション」	7
都会になく美杉にあるもの	7
お知らせ	8



## 市県民税・所得税等申告相談会 ※詳しくは広報津1月16日号折り込みチラシをご覧ください。

三重県教育文化会館(住所:津市桜橋2-142 ☎228-1122)と市内23ヶ所の出張会場で、申告相談が開催されます。

新型コロナウイルス等感染症の防止のため、会場の分散利用・e-taxや郵送での申告にご協力ください。

市民税課、各総合支所市民福祉課及び各出張所窓口では申告相談は行いませんので、申告相談がある方は各申告会場へお越しいただきますようお願いいたします。

また、次の申告は、申告相談会場では受けることが出来ませんので、税務署が開設する三重県教育文化会館での所得税確定申告会場で行ってください。

- ①青色申告 ②損失申告 ③株式や土地など譲渡所得・山林所得・先物取引に係る雑所得のある申告
- ④初めて住宅借入金等特別控除を受ける申告 ⑤津市に住民票のない人の申告 ⑥亡くなった人の申告
- ⑦外国籍の人の申告 ⑧外国に住んでいる親族を扶養に入れる申告
- ⑨個人事業者の消費税・地方消費税・贈与税の申告
- ⑩特定支出控除の適用を受ける申告 ⑪相続等に係る生命保険契約書等に基づく年金の申告

◎ 申告に必要な主なもの ※申告内容によっては、他に書類が必要になることがあります。

- 本人確認書類(マイナンバー(個人番号)の番号確認ができるものと身分確認および代理権の確認ができるもの)
- 印鑑(認め印) ●利用者識別番号を取得している人は、利用者識別番号がわかるもの
- 給与、公的年金等の源泉徴収票、各種支払調書など収入の分かるもの(金額に関係なく全て必要)
- 営業、農業、不動産等の収支内訳書(事前に作成しておいてください)
- 各種控除の証明書(生命保険・地震保険の控除証明書など)
- 各種保険料納付済通知書(国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療保険、国民年金保険料納付証明書、任意継続保険料領収書など)
- 寄附した団体から交付を受けた寄附金の受領証など
- 令和2年中の医療費控除に関する明細書(事前に作成しておいてください)、医療費通知等
- 所得税等が還付になる人は、申告者本人名義の口座番号がわかるもの

◎ 美杉地域での申告相談会日程

月 日	時 間	会 場	時 間	会 場
2月1日(月)	9時00分 ～11時30分	八幡地域住民センター	13時30分 ～16時00分	多気地域住民センター
2月2日(火)	9時00分 ～11時30分	下之川地域住民センター	13時30分 ～16時00分	竹原地域住民センター
2月4日(木)	9時00分 ～11時30分	伊勢地地域住民センター	13時30分 ～16時00分	太郎生多目的集会所
2月9日(火)	9時00分 ～12時00分	美杉総合文化センター 会議室1.2	13時00分 ～16時00分	美杉総合文化センター 会議室1.2

◎ 公的年金受給者のための所得税等  
確定申告事前相談会

日時:2月3日(水)・4日(木)10時00分～16時00分

会場:津市一志町田尻605-2 一志高岡公民館

☆問い合わせ

・市県民税 市民税課 ☎229-3130

美杉総合支所市民福祉課 ☎272-8083

・所得税等 津税務署 ☎228-3131

新型コロナウイルス等感染症の感染拡大防止についてご協力をお願いします。

※申告会場へお越しになる場合は、発熱や咳など感染が疑われる症状がある方は、来場を見合わせてください。

(あらかじめご自宅で検温を行い、体温が37.5度以上の場合には、来場をご遠慮ください)

※受付時の検温、アルコール消毒液による手指の消毒にご協力ください。 ※マスクは、常時着用してください。

※会場内の混雑緩和のため、時間内の受付人数を制限します。



和田Drの

健康一口メモNo.21～糖尿病の基礎知識

皆さんおわかりありませんか。今回から数回にわたって糖尿病についてお話しします。今回は、糖尿病の基本的な質問をあげて、その回答をしていきたいと思います。

Q1:糖尿病はどんな病気？

A:糖尿病は**慢性的に血糖値が正常範囲を超えて高くなる病気**です。

Q2:血糖値とは？

A:血糖値とは**血液内のブドウ糖の濃度**のことです。ブドウ糖は食物中の三大栄養素の一つである炭水化物から作られます。

Q3:糖尿病の診断に用いられる指標は何ですか？

A:血液検査で、**血糖値**と**HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)**をみます。糖尿病の診断基準は、**空腹時血糖値が126以上**または**随時血糖値が200以上**です。**HbA1cでは6.5以上**が糖尿病の診断基準になります。

Q4:HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは？

A:肺で受け取った酸素を全身に運ぶ血液の成分が赤血球です。その赤血球の赤い色の成分がヘモグロビンです。Hbにブドウ糖が結合したものがHbA1cで、**過去1～2ヶ月の血糖値の状態**がわかります。

※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

【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



栄養パトロール

からのお知らせ



ノロウイルス・細菌性食中毒に注意！

冬に多く発生するノロウイルス。感染すると1～2日ほどで、強い吐き気・嘔吐・腹痛などを起こします。新型コロナウイルス同様、感染しないための予防策を徹底しましょう！

調理器具は定期的に塩素系漂白剤で殺菌

85℃以上・90秒以上の加熱調理

手洗い

冬だからと油断しないで！！細菌性食中毒は

●つけない●増やさない●やっつける

ノロウイルス同様の予防策を！冬でも冷蔵庫保存が基本。冷蔵庫には詰め込みすぎないで！！また電子レンジで加熱するときは時々かき混ぜまんべんなく熱を通しましょう！

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

～飲み忘れを防ぐには～

飲み忘れ防止で大切なのは、**服用したかどうかを後から確認できることです。**

よく活用されているのは・・・



- ・お薬カレンダー
- ・空箱の中を区切って1週間分の薬をセットする
- ・薬を飲んだら、カレンダーに印を付ける
- ・ご自身のお薬手帳に小さなカレンダーを貼り付けて、書き込んでみる

- ・「特別に何かをするのは面倒」という方は、服用した薬のシートや袋をすぐに捨てずに食卓のテーブルなど決めた位置にとっておく方法があります。(空のシートや袋はその日のうちに捨ててくださいね！！)

問い合わせ 津薬剤師会 ☎255-4387

## 新型コロナウイルスの感染リスクが高まる「5つの場面」

※『三重県指針』ver.7より引用

大切な家族や友人の“命と健康”を守る為にはまず感染予防を行った上で  
“持ち込まないこと” “広げないこと” が大切です！！

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- ・飲酒の影響で気分が高揚し、注意力低下・聴覚が鈍り大声になりやすい。
- ・回し飲みや箸などの共用が感染リスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間に及ぶ飲食

- ・短時間の飲食と比較し、長時間・大人数の飲食は飛沫が飛びやすく感染リスク高まる。

### 場面③ マスクなしでの会話

- ・飛沫感染のリスクが高い。昼カラオケなどで感染事例が報告されている。
- ・車やバスも注意。



### 場面④ 狭い空間での共同生活

- ・閉鎖空間が長時間共有される事で感染リスクが高まる。
- ・寮の部屋やトイレなどの共用部分で感染が疑われる事例が報告。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- ・居場所が切り替わると気の緩みや環境変化で感染リスクが高まることも。
- ・休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が報告。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、皆様には「新しい生活様式」を実践されてみえることと思います。  
ここに、感染リスクが高まる「5つの場面」をお示します。是非参考に感染予防をしてくださいね。

問い合わせ 受診・相談センター ☎223-5345(9時～21時 土日祝も対応)

## 八幡公民館地域力創造講座

## お菓子作り教室受講生募集

平成4年発行の「美杉の味」から

★子供の頃のなつかしい お菓子を、作ってみませんか。

日時：1月22日(金) 午前9時30分～正午頃 場所：八幡地域住民センター

講師：坂本 朝江 さん

受講料：無料(別途食材費500円程度必要)

募集定員：10名(定員になりしだい締切り)

申し込み：1月15日(金) 午後5時までに八幡公民館へ

問い合わせ 八幡公民館 ☎274-0222

## ご存知ですか? 「1月10日は110番の日」

警察に通報する110番は、事件や事故等の緊急電話です。

110番の電話回線数には限りがあり、緊急通報以外は、事件等の発生時の迅速な対応に支障をきたす恐れがあります。緊急用件ではない相談や運転免許の更新等のお問い合わせは、各警察署の専用電話、または警察相談電話「#9110」(通話料は有料です)をお願いします。

美杉幹部交番 ☎272-0210

**行政相談**

日時：1月14日（木）午後1時30分～午後3時

場所：伊勢地地域住民センター

お気軽に、お越しください  
お問い合わせ 地域振興課総務担当 ☎272-8082

**コミュニティバス等の路線・ダイヤが変わります**

津市では、コミュニティバス及び自主運行バス（※1）を運行しておりますが、令和3年4月1日から、新たな路線・ダイヤに変わりますので、ご利用の際はご注意ください。

コミュニティバスの新路線図・新時刻表につきましては、令和3年3月の「広報つ」への折り込みチラシや津市ホームページにてお知らせします。

※1 収支の悪化等により廃止となった一般路線バスを津市が維持しているもの【多気線（竹原～井関・とことめの里）名張奥津線（奥津駅前～敷津・飯垣内）】

地域名	旧ルート	新ルート
美杉地域	川上ルート	美杉東ルート
	丹生俣ルート	美杉西ルート
	逢坂・飼坂ルート	美杉南ルート
		美杉循環ルート

問い合わせ 交通政策課 ☎229-3289 美杉総合支所地域振興課 ☎272-8080

**危険ごみの出し方にご協力ください！**

問い合わせ 産業振興・環境担当 ☎272-8085

下記の危険ごみを集積所に出す場合は、次のことに注意して出しましょう。

**中身の残ったカセットボンベ・スプレーなどの缶**



中身の残ったカセットボンベ・スプレー缶だけを透明・半透明の袋に入れて



危険ごみの日に出す  
（3ヶ月に1回）



穴の開いたものは、金属の日にも出せます

**石油ストーブ**



灯油、乾電池を完全に抜いて



金属の日に出す



危険ごみの日に出す  
（3ヶ月に1回）



残った灯油は、販売店にご相談ください

**編集の記** 新年あけましておめでとうございます。

皆様には、新しい年を迎えられ、お健やかなお正月をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症に日本中が振り回され、美杉町でも盆踊り等の各地域での行事や秋祭り等の慣例イベント全てが中止となる等、寂しい1年となりました。

今年はある限り早くに新型コロナウイルス感染症が終息して、各種イベントで町民の皆様にお会いできることを楽しみにしています。  
美杉総合支所職員一同

**大盛況！津市美杉森林セラピーイベントを開催しました！(11・12月)**

## ●11/14 【セラピストにおまかせ！】

津市森林セラピー基地運営協議会事務局(☎272-8082)

森林セラピーと草木染で秋の美杉を楽しもう

秋空のもとセラピーを楽しみ、秋の植物を使ったオリジナルの草木染に大満足！

## ●11/22 君ヶ野湖畔コースウォーク

秋色に染まった君ヶ野湖畔を元気にウォーキング！

## ●11/22 【セラピストにおまかせ！】

森林セラピストと歩く日神西浦コース(晩秋)

赤、黄色に彩られた地面の上でウォーキング&amp;安息体験！

## ●11/29 【セラピストにおまかせ！】

晩秋の植物とふれあうセラピーウォーク

平倉コースを散策しながら植物とふれあい、

壁飾りのスワッグ作りに挑戦！

## ●12/6 【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⑥～丹生俣～

シリーズ最後はセラピストオリジナルコースの丹生俣で森林セラピーを堪能しました。

★次回開催は2/21(日)「アロマな1日～アロマとからだを動かしてリフレッシュ～」です。(募集期間：2/1～2/12)

**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、集まっています。  
ぜひ、気軽にお越しください！**みそ作り****日時：1月22日(金)****10:00～12:00頃****場所：美杉保健センター****持ち物：参加費(1家族 1500円)****エフロン、三角巾、タオル、飲み物****定員：10組程度****託児あり****申込メ切****1月15日(金)****美杉交番の免許更新手続き**

美杉交番で行う令和3年1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： 1月5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。

【※次回は2月2日(火)の予定です。】

美杉幹部交番 ☎272-0210

# 令和2年度人権作文・ポスター・標語優秀作品

## 人権ポスター



美杉小6年 木村 咲也さん



美杉中3年 三浦 桃子さん

## 人権作文

まずは自分から  
気持ちを伝える大切さ  
当たり前の違い  
※一二月六日に開催した「美杉人権を考えるつどい」で  
発表していただきました。

## 人権標語

いけないよ 見て見ぬふり ダメだよ 無視するのは

大丈夫」安心できる 仲間がいるよ

変わろうよ 見て見ぬふりする 自分から

一人で悩まないで 君の周りには みんないる

人がもつ 権利も義務も 皆同じ

差別なくして 住みよい地域

美杉小6年 井爪 奏さん

美杉中2年 松本 沙季さん

美杉中2年 木村 斗也さん

美杉中2年 木村 斗也さん

美杉中2年 木村 斗也さん

美杉小4年 中川 玲臣さん

美杉小4年 中川 玲臣さん

美杉小6年 木村 咲也さん

美杉小6年 木村 咲也さん

美杉中1年 今井 利鳳さん

美杉中1年 今井 利鳳さん

美杉中2年 木村 斗也さん

美杉中2年 木村 斗也さん

美杉町八知 関山 タカ子さん

美杉町八知 関山 タカ子さん

## 今年も「上太郎生イルミネーション」

12月13日（日）から2月末まで、上太郎生地区の国道368号沿いにイルミネーションが設置されています。

「上太郎生地域の21世紀を考える会」（通称：KT21）が地域の活性化のため、平成13年から始め、令和の時代も引き続き活動しています。

今年は、20年の活動経験を活かしたイルミネーション作品に加え、「太郎生こども会」の児童、生徒が、263個のペットボトルを使って作った『エコツリー』も参加しています。

上太郎生のイルミネーションにぜひお立ち寄りいただき、楽しんでください。



## 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～

令和3年の主な天体イベントのスケジュールをお伝えいたします。

- 【 1月】 3日しぶんぎ座流星群
- 【 4月】 22日こと座流星群
- 【 5月】 6日みずがめ座流星群  
26日満月（スーパームーン）  
26日皆既月食
- 【 7月】 28日みずがめ座流星群  
31日やぎ座流星群
- 【 8月】 13日ペルセウス座流星群  
18日はくちょう座流星群
- 【 9月】 1日ぎょしゃ座流星群  
21日満月（中秋の名月）
- 【10月】 9日りゅう座流星群  
21日オリオン座流星群
- 【11月】 6日おうし座南流星群  
12日おうし座北流星群  
17日しし座流星群  
19日満月（部分月食）

＝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 14日(木)・28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「出前講演」のご案内について

一志病院の医師や看護師等の職員が皆さんの集会・学習会などにお伺いし、講演を行います。家庭医療や、病気の予防、健康増進に関する事など、医療に関するさまざまなテーマについてお話ししますので、希望される場合は、当院までお申込みください。

- ・対象は、各種団体等が開催する概ね15人以上の方が参加する集会等です。
- ・講演の時間は1時間程度です。また、職員の派遣に係る経費は無料です。
- ・希望するテーマは、一志病院ホームページに掲載の「テーマ一覧」からお選びください。また、「テーマ一覧」にないものでも、可能であれば対応しますので、ご相談ください。(ホームページは、「三重県立一志病院 出前講演」で検索願います。)

問い合わせ 一志病院 運営調整部 ☎262-0600(代)

## 市民福祉課より

## ～シルバーエミカの申請受付について～



◆三重交通路線バス、津市コミュニティバスを乗車するときに利用できます。(詳しくは市民福祉課まで)

●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: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: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 ※次回は来年度4月下旬ごろの予定

〈午前〉9時～11時30分 〈午後〉1時30分～4時

## 2月の出張所 臨時窓口

月日	午前	午後
2/16(火)	竹原	下之川
2/18(木)	八幡	多気
2/24(水)	太郎生	伊勢地

問合せ:市民福祉課

☎272-8084

## ～森もり元気になろうに!美杉～(健康づくり推進員)からのお知らせ

## ずっと元気に過ごすため、人や地域とつながろう!

外出、交流、活動などで社会関係が豊かな人ほど健康寿命が長くなると言われています。外に出るきっかけをつくり、人や地域とつながりましょう。

でも、何事も無理は禁物です。自分のペースで頑張りすぎず、無理なくつながりましょう。

去る11月13日、紅葉真っ盛りの多気地域でウォーキングを楽しみました。

これからも、皆さんとつながり、楽しむ行事を計画しますので、是非ご参加下さい。

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。