



第130号
令和3年2月1日

発行:美杉総合支所

懸案事項を三重県に要望 津市自治会連合会美杉支部

津市自治会連合会美杉支部は、三重県知事に対して美杉町における様々な懸案事項の解消や改善を図るため、昨年10月に下記事項(美杉町分を抜粋)を要望しました。三重県全域の要望事項については、三重県自治会連合会役員が2月2日(火)に三重県知事と懇談を行うと共に、津市からの要望事項は、津市自治会連合会の代表者が2月25日(木)に三重県の各担当部局と意見交換会を行い3月下旬に回答を頂くことになっています。

- 1 国道368号下太郎生地内、奥立川地内及び石名原地内の道路狭隘箇所を早期拡張し、第2次緊急輸送道路でもある重要幹線道路の整備を。
- 2 県道39号(県道青山美杉線)の久居美杉線交差点から桜峠間の道路狭隘箇所を早期に改良して、車両が安全に走行できる道路整備を。
- 3 横断歩道や一時停止線等の道路標示が経年劣化により消えた、また見にくい箇所の改修等、適切な維持管理を。
- 4 三重県が管理する雲出川等の一級、二級河川、及び八手俣川等の中小河川について、計画的な雑木伐採や川床浚渫(しゅんせつ)の実施を。
- 5 山間部において倒木により発生する停電を防止するための樹木伐採と、砂防ダムの堰堤内に堆積した土砂撤去を計画的に行い災害時の被害軽減を。

津市美杉森林セラピーで健康増進!

森林セラピーを利用することで免疫力の向上、NK(ナチュラルキラー)細胞の活性化、ストレスの緩和など健康への有効な効果が期待されます。

この森林セラピー効果は約1カ月続くと言われております。

津市美杉森林セラピーコースは全部で12コースあり、いつでも自由にご利用いただけます。

森林セラピーコースを気持ちよく歩いて健康なからだ作りをしませんか?

◎NK(ナチュラルキラー)細胞とはリンパ球に含まれる免疫細胞の1つで、癌細胞やウイルス感染細胞などの異常細胞を見つけると直接攻撃する働きがあります。



<津市美杉森林セラピー全12コース>

- | | |
|------------------|--------------------|
| ①君ヶ野ダム湖畔コース(竹原) | ②高束山コース(竹原) |
| ③霧山コース(多気) | ④三多気蔵王コース(三多気~太郎生) |
| ⑤三多気大洞山コース(三多気) | ⑥大洞山石畳コース(八知) |
| ⑦日神西浦コース(太郎生) | ⑧平倉コース(川上) |
| ⑨塚原ヒストリーコース(下之川) | ⑩伊勢本街道コース(奥津~多気) |
| ⑪北畠歴史探索コース(多気) | ⑫火の谷温泉コース(八知) |



☆ 森林セラピーパンフレット及びマップは美杉総合支所・各出張所・観光施設に設置しています。

担当:地域振興課
電話:272-8080

目次

懸案事項を	
三重県に要望	1
津市美杉森林	
セラピーで健康増進!	1
和田Drの	
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
市県民税・所得税等	
申告相談会日程	3
人権相談を	
ご活用ください	3
子育てサークル	
そらまめのお知らせ	4
「元気づくり教室」	
のご案内	4
『下之川ごんぼまつり』	
の行事が縮小されます	4
美杉交番の	
免許更新手続き	4
名松線を守る会が	
駅の景観美化活動を実施	5
令和2年度・	
名松線を守る会会員数	5
都会になく	
美杉にあるもの	5
お知らせ	6



和田Drの

健康一口メモNo.22～ 糖尿病の症状・合併症①動脈硬化

皆さんおわかりありませんか。今回は、糖尿病の症状と合併症についてお話しします。

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。血糖値の上昇が軽度であれば、ほとんど自覚症状はありません。検診で血糖値が高いと指摘され、病院を受診し、はじめて糖尿病と診断されることがよくあります。また慢性的に血糖値の高いことで生じる合併症により、糖尿病であったんだとわかることもあります。

その合併症は、血管の障害です。大きな血管が障害される場合と小さな血管が障害される場合があります。大きな血管の障害は、動脈硬化です。動脈硬化の原因は、糖尿病、高血圧、高脂血症、喫煙、肥満などです。動脈硬化が進むと、心筋梗塞、脳梗塞、足の閉塞性動脈硬化症、足の皮フの潰瘍・えそなどを起こします。心筋梗塞が起きると突然死することもあります。脳梗塞が起きると片マヒになって歩けなくなることもあります。糖尿病、高血圧があっても、早めに治療を始めれば、心筋梗塞や脳梗塞は防ぐことができます。

検診で、高血糖、高血圧を指摘された方は、必ず病院を受診してください。健康長生きを目指しましょう！

※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

～目指せ！フレイル（虚弱状態）予防！～

12月24日（木）伊勢地地域住民センターで男の健康料理教室が開催されました。

今回は感染対策を取りながら、栄養バランスの学習とクリスマスケーキ作りをしました。



ケーキはひとり1個、飾り付けしました。「みんな上手やな～」「クリームの塗り方がさすが大工さんやな！」など、楽しそうな声が聞こえてきました。出来上がったケーキを携帯で写真におさめている方も◎！森もりボランティアクラブのみなさんお手製の味ご飯と吸い物を食べ、お手製のケーキは持ち帰りました。

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》

～点眼、適切にできていますか？～

年齢を重ねると、点眼が困難に感じることがあります。

【理由】

- 老眼などの症状で目薬自体がぼやけて見えにくい。
- 座ったまま、あるいは立ったまま、首をのけぞらせることが難しくなる。

【対処法】

- ◎「寝転んで点眼」
⇒寝た姿勢なら自然と眼球が天井を向くので目薬を何度も失敗してしまう方におススメ！
- ◎「家族に点眼してもらう」

【注意点】

- ★目薬の先はまぶたに触れないように！
- ★開封後、1ヶ月経過したら新しい目薬に替えよう！
- ★2種類以上の目薬を続けてさす場合は5分間程度の間隔をあげよう！

問い合わせ：津薬剤師会 ☎255-4387

市県民税・所得税等申告相談会日程 ※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。

美杉だより1月号でもお知らせしましたが、下記のとおり申告相談会が開催されます。

新型コロナウイルス等感染症の感染拡大防止のため、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、土地等の譲渡所得等の申告は美杉町の申告会場では受けることが出来ませんので、税務署が開設する所得税確定申告会場で行ってください。

◎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

◎税務署が開設する確定申告会場 ※詳しくは、津税務署(☎228-3131)へお問い合わせください。

●日時:2月16日(火)～3月15日(月)の月～金曜日(平日)9時00分～17時00分(会場への入場には「入場整理券が必要です」※ただし、2月21日(日)・2月28日(日)に限り、開設します。

●会場:三重県教育文化会館 本館5階(津市桜橋二丁目142)

※マイナンバー(個人番号)、身元確認及び代理権の確認ができるものを必ずご持参ください。

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。

問い合わせ 市民税課☎229-3130 美杉総合支所市民福祉課☎272-8083

★人権相談をご活用ください★

美杉人権センターでは、下記のとおり人権相談を受け付けます。近隣の人間関係や様々な人権侵害などお困り事がある方は、人権擁護委員がお話を伺いますので、お気軽にお越しください。なお、相談は無料で、秘密は厳守します。

日 時 2月4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

相談したいけど
どうしようかなあ

ささいな事でも
もっこうです
ので1度お
話してみてください!





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：2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・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

『下之川ごんぼまつり』 の行事が縮小されます

今年の下之川ごんぼまつりの行事は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を考慮し、密集・密接を避けるため、次のように内容を縮小して実施することとなりました。

例年多くの人にご参加、ご観覧を頂いていましたが、現況をお察し頂き、ご理解をお願いいたします。

- 「お弓神事」・「まな板行事」については、氏子総代等関係者のみで行われますのでご観覧はご遠慮ください。
- 「みこし」は実施されません。
- 「祭ごんぼ」の販売は行われません。
- 「甘酒・玄米あずき粥のふるまい」などは行われません。

なお、仲山神社への参拝は通常どおり可能となっておりますので、マスク着用等の感染防止対策をしていただき、お参りください。

日時：2月11日(木・祝) 10時~

場所：仲山神社(美杉町下之川5293)

「元気づくり教室」のご案内 竹原公民館地域力創造セミナー

~栄養パトロール~フレイル予防で
いつまでも 元気に過ごそう~

日時：2月16日(火) 10時~12時

場所：竹原地域住民センター

内容：

★健康講話 【保健センター】

「栄養パトロール~フレイル予防で
いつまでも元気に過ごそう」

★体力測定(無料) 【保健センター】

★減塩料理(調理方法の説明・試食)

参加料：材料費100円

募集人員：20名

申込締切：2月8日(月)

申し込み：竹原公民館 ☎262-3014

◎体力測定・フレイル予防の健康講話のほか健康で長生きするための減塩料理の作り方の説明と試食(持ち帰り)があります。多数のご参加をお待ちしています。

美杉交番の免許更新手続き



美杉交番で行う令和3年2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：2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。

【※次回は3月2日(火)の予定です。】

美杉幹部交番 ☎272-0210

無くそう・振り込め詐欺被害！！

名松線を守る会が駅の景観美化活動を実施

ご存知でしょうか？昨年12月5日(土)は、名松線が伊勢奥津駅まで開通して85周年となる記念日でした。名松線を守る会では、昨年から85周年記念として様々な取り組みを行ってまいりました。

昨年12月12日(土)には、景観美化活動として、伊勢奥津駅、伊勢八知駅、伊勢竹原駅の3駅に花苗を植栽したプランターを設置しました。それぞれの駅の10鉢のプランターには、久居農林高校生が丹精込めて育てた「葉ボタン」、「ビオラ」、「パンジー」を購入して植栽しました。また、植栽に使用した培養土は、三重中央農業協同組合様に御寄付いただきました。

今後も名松線を守る会では、会員様や地域住民の皆様にご支援を頂きながら沿線の景観整備や、名松線のPRに努めると共に、年々乗車数が減少する名松線の現状をとらえて、美杉町の重要な交通手段として先人が「乗って残そう名松線」のキャッチフレーズに込めた多くの思いを現在も引き継ぎながら活動していきます。

皆様もお時間があれば名松線をご利用頂き、のんびりと走る列車の車窓から改めて美杉町の美しさ、素晴らしさを実感してください。



【伊勢奥津駅】



【伊勢八知駅】



【竹原コミュニティ防災センター】



令和2年度・名松線を守る会会員数

令和2年度「名松線を守る会」にご入会頂きました会員数は、3,242人（正会員2,921人、賛助会員321人）でした。【令和2年12月末日現在の会員数】

多くの方々にご加入いただきありがとうございました。今後とも名松線を守る会への温かいご支援をお願いいたします。
名松線を守る会役員一同

※参考（ ）は正会員数

令和 元年度・3,363人（2,852人） 平成30年度・3,666人（3,281人）

平成29年度・3,614人（3,277人） 平成28年度・3,922人（3,262人）

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～

暦と天文は密接に関係しています。「鬼は外！福は内！」豆まきをする『節分』もその一つです。多くの方が節分は2月3日だと思われるでしょう。しかし、2021年の節分は2月2日(火)となります。

これは、「節分は立春の前日」と定義されており、今年は立春になる瞬間が2月3日23時59分となります。そのため立春が2月3日となり、節分はその前日であることから、2月2日(火)となります。暦上、この巡りあわせは非常に珍しいことで2月3日が節分でないのは、37年ぶりで2月2日が節分になるのは124年ぶりです。

問い合わせ 地域振興課 ☎272-8085

2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 **25日(木)午後1時30分～4時30分**

※ 11日(木)は、祝日のため休業させていただきます。

☆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

一志病院の医師や看護師などの職員が、みなさんが主催される集会・学習会などにお伺いして講演を行います。一定数の参加者がある集会等が対象となりますが、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をさせていただきますので出前講演を希望される場合は、当院までお申し込みください。

☆ 対象は、各種団体等が主催され、概ね15名以上の方が参加される集会等です。

☆ 当院職員の派遣に係る経費は無料です。(交通費等も不要です。)

☆ 講演時間は、原則として1時間程度ですが、短縮を希望される場合は相談に応じます。

☆ 希望するテーマは、当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。

テーマ一覧にないものであっても、可能な範囲で対応いたしますので、ご相談ください。

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・チャージの受付について～**

◆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るカードです。(詳しい利用の仕方は市民福祉課まで)

●**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年に1回付与できます。

〈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

問い合わせ:

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**スカットボールで楽しく運動!**

日時:①**2月10日(水) 9時30分～**

②**2月19日(金) 13時～**

場所:美杉高齢者生活福祉センター(①②とも)

持ち物:動きやすい服装・靴、飲み物、参加費100円

申し込み:2月8日(月)までに美杉保健センターへ

**目指せ、フレイル予防!**

いつまでも元気に過ごすために重要なのがフレイル(虚弱状態)の予防です。年齢とともに生じる心身の衰え、それがフレイルです。しっかり栄養をとり、しっかり運動をし、社会とのつながりを持つことがフレイル予防や改善に大切です。スカットボールを一緒に楽しみましょう。

問い合わせ・申し込み 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。