

第131号  
令和3年3月1日

発行：美杉総合支所

**美杉地域の保護司の方が表彰されました**

日頃の更生保護活動を称えられ美杉地域の保護司の方が表彰されました。  
保護司の皆様は、日頃から皆さんが安心して暮らせる明るい社会を目指し、様々な活動をしておられます。

美杉地域の保護司【敬称略】

令和2年度 顕彰者【敬称略】

- ◆全国保護司連盟理事長表彰◆  
井村 千葉子
- ◆中部地方保護司連盟会長表彰◆  
福地 ひろみ
- ◆津保護観察所長表彰◆  
岡野 美次
- ◆三重県保護司会連合会会長表彰◆  
富田 健造

担当地区	氏名
竹原	岡野 美次
八知	服部 重衛
太郎生	福地 ひろみ 松本 壽次
伊勢地	山中 吉明
八幡	井村 千葉子
多気	富田 健造
下之川	向田 順子

担当：地域振興課  
電話：272-8080

目次

美杉地域の保護司の方が表彰されました 1

桜まつりイベントの中止について 1

「全国春の火災予防運動」実施中 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

美杉老人クラブ連合会からのお願い 3

子育てサークルそらまめのお知らせ 3

美杉交番の免許更新手続き 3

津市美杉森林セラピーイベント情報 4

多気の郷元気づくり協議会からのお知らせ 4

名松線を守る会が「景観整備活動」を行いました 5

あまご解禁情報 5

都会になく美杉にあるものお知らせ 6

**桜まつりイベントの中止について**

今般の新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、全国的にイベントや講習会等が中止されています。

美杉地域でも4月に予定されていた『君ヶ野ダム公園桜まつり』『三多気桜まつり』のイベントが中止されることになりました。

また、夜桜を照らすライトアップも中止となりますので、皆様のご理解をお願いいたします。

なお、イベントは中止となりますが、お花見をされる場合は、マスク着用等の感染防止対策をしていただきますよう重ねてお願いいたします。

問い合わせ 美杉総合支所地域振興課 ☎272-8085

**「全国春の火災予防運動」実施中**

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」**

3月1日から7日まで、全国一斉に春の火災予防運動が実施されています。春先は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。美杉地域の設置率が津市平均設置率より低いので設置をお願いします。住宅用火災警報器設置から10年が経過している方は、本体の交換をお願いします。

令和2年中の津市内火災件数103件、建物火災43件（内住宅火災27件）、林野火災3件、車両火災11件、その他の火災46件で死者は5名（内住宅火災4名）となっています。

問い合わせ：白山消防署美杉分署 ☎274-0200

和田Drの

健康一口メモNo.23～糖尿病の症状・合併症②



皆さんおわかりありませんか。今回は、糖尿病のもう一つの慢性合併症である小さい血管の障害についてお話しします。糖尿病で生じる小さい血管の障害は、糖尿病に特有のものです。目の網膜、腎臓、神経に生じ、それぞれ、糖尿病網膜症、糖尿病腎臓病、糖尿病神経障害と呼ばれます。糖尿病網膜症になるとものがみえにくくなり、時には失明することもあります。糖尿病と診断されたら、必ず眼科を定期的に受診する必要があります。糖尿病腎症になると、尿に蛋白が出てきます。進行すると腎不全になり、尿が出せなくなり、透析が必要になります。糖尿病神経障害になると、両方の足先から、しびれ、感覚低下、ジンジン感が始まり、次第に上行し、手の先にも症状が現れます。自立神経が障害されて、便秘、下痢、たちくらみを起こすこともあります。

これらの合併症は、糖尿病の治療である血糖のコントロールで、進展を防ぐことができます。糖尿病が疑われたら、病院を受診してください。早期発見、早期治療が大切です。また病院で糖尿病と診断されたら、かかりつけ医を作り、治療の継続および定期的な血液検査（HbA1cなど）をしてください。

※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申し上げます。当院ではPCR検査は実施していません。

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！～

【いまだからこそ摂りたい栄養素！！】



外に出かけないからお腹もすかないなあ。以前よりも食欲もないし…。少しやせたかな…？

筋肉を作るタンパク質と筋肉作りを助けるビタミンDをバランスよく。ビタミンDの活性化には日光浴も必要。



病気に負けないように免疫力をアップしたい！



栄養は貯めておくことができます。免疫力を高める食品を積極的に毎日の食事ですべて摂りましょう。

- ◆発酵食品
- ◆ビタミン豊富な野菜や果物
- ◆にんにく、しょうが等の薬味

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



！！誤薬してしまった！！

緊急性がある場合



- ◆意識がない、はっきりしない時
  - ◆脈が速くなりドキドキして苦しくなった時
  - ◆めまいやふらつき、吐き気がある時
- などの急性期症状(服用してすぐ現れる症状)が出たり、いつもと様子が違う時は安静にして、すぐに医師や薬剤師に連絡をして対応を相談してください。

危険な薬剤 //////////////////////////////////////  
抗不安薬、抗てんかん薬、抗パーキンソン病薬  
強心薬、抗不整脈薬、高血圧治療薬、糖尿病薬  
喘息治療薬、睡眠薬など

////////////////////////////////////  
薬剤によって、危険な薬剤と比較的安全な薬剤があります。ビタミン剤などは比較的安全ですが、何か症状があれば医師、薬剤師に連絡してください。

問い合わせ：津薬剤師会 ☎255-4387

## 美杉老人クラブ連合会からのお願い

### 65歳過ぎたら老人クラブに加入を・・・

老人クラブは各地区に1団体ずつあり、65歳以上の会員で構成されています。それぞれに社会貢献や保健体育などで士気向上を目的に活動しています。

各地区老人クラブは美杉老人クラブ連合会へ所属し、会員同士の交流を1番に、健康増進を目指した「さわやか運動会」、「ペタンク大会」、「グラウンドゴルフ大会」のスポーツ行事から、生涯学習の促進を応援する「老人大学」、年1回の会報「老連だより」にて文化的な活動に取り組んでいます！

高齢社会のなかで老人クラブは重要な役割があります！

未加入の方は、まだまだと言わずに、今回加入いただくようお願いいたします。

私たちと一緒にいきいきと楽しく過ごしましょう！

是非ご参加ください！



問い合わせ

津市社会福祉協議会美杉支部 ☎274-0022

### 美杉老人クラブ

### 会員募集



### 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！

### 座談会

日時: 3月5日(金)

10:00~12:00

場所: 美杉保健センター

内容: 来年度の計画についての  
話し合いと交流会

企画してほしい内容があれば、  
ぜひ、ご意見をお願いします！

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

### 美杉交番の免許更新手続き



美杉交番で行う令和3年3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: 3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4月6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！！



## 津市美杉森林セラピーイベント情報



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！

### 3/21(日)第9回ノルディックウオーキングフェスティバル

【募集期間：3/12(金)まで】（君ヶ野ダム湖畔コース）

ノルディックウオーキングで君ヶ野ダム湖畔コースを気持ちよく歩きましょう！

ゆったり楽しむ4kmコースと自己研さんの7kmコースがあります。

時間：9時～15時 定員：50人 参加料：1,500円（昼食、保険込）



### 3/26(金)淡墨桜と新緑ウオーク

【募集期間：3/8(月)～3/19(金)】（竹原地内）

竹原に咲く淡墨桜とウオーキングを楽しみませんか！

時間：10時40分～15時 定員：50人 参加料：1,500円（昼食、保険込）



※天候、新型コロナウイルス感染症等の状況により中止となる場合がございます。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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

## 多気の郷元気づくり協議会からのお知らせ

### 地域新聞の2年分総集版を発行

多気地区で地域活性化に取り組んでいる「多気の郷元気づくり協議会」が毎月1日に発行している地域新聞『多気の郷たより月刊T-age』の創刊から2年間分の総集版が、2月1日に発行されました。

80ページフルカラーで印刷された冊子には、平成29年6月から令和元年5月までの24回のニュース面の総集と、地域の頑張る団体を紹介した「元気の泉！」コーナー、多気に縁ある人が執筆した「リレーエッセイ」コーナーなどが収録されています。

協議会では、「この本で地域の歴史を住民みんなで共有し、次世代にも残していければと考えています。」と話していました。

この『多気の郷たより月刊T-age総集版I』は道の駅などで販売（1部、500円）されています。

問い合わせ 多気出張所 ☎275-0222



## 名松線を守る会が「景観整備活動」を行いました

令和3年1月31日（日）午前8時30分から、名松線を守る会の各地区の代表者が集まり、JR名松線伊勢竹原駅付近の雲出川沿いで景観整備活動を行いました。この活動は、名松線の車窓からの景観を良くしようと例年同じ場所で行っており今回も視界をさえぎる草や竹を刈り、枝打ちを行いました。作業当日は良いお天気で、風も少ない絶好の作業日和となりました。皆さん熱心に取り組んでいただいたおかげで、昼頃には目標の箇所全ての作業を終えることが出来ました。名松線に乗っていただければ、伊勢竹原駅から雲出川沿いに走る100mほどの美しい景観を眺めていただくことができます。

名松線を守る会では、今後も名松線の乗客の皆様素晴らしい景色を楽しんでいただけるよう取り組んでいきますので、ご支援をお願いします。さて、もうすぐ桜の季節がやってきますが、名松線の車窓からは随所に桜を見ることができます。特に伊勢竹原駅から家城駅までの雲出川沿いの桜は知る人ぞ知るポイントです。新型コロナウイルスの影響でお出かけしにくい昨今、今年は名松線沿いの満開の桜でお花見してはいかがでしょうか。【名松線を守る会事務局 ☎272-8080（地域振興課内）】



### あまご解禁情報

**【太郎生川】長瀬太郎生川漁協太郎生支部**  
 解禁日時  
 令和3年4月11日（日）午前5時00分  
 放流  
 令和3年4月10日（土）成魚 250kg  
 令和3年4月29日（木）成魚 80kg  
 問い合わせ  
 長瀬太郎生川漁協太郎生支部  
 ☎ 273-0198（支部長 浅尾和司）

**【坂本川（川上）】雲出川漁協川上学区**  
 解禁日時  
 令和3年3月28日（日）  
 解禁時間指定なし  
 放流  
 令和3年3月27日（土）  
 成魚 200kg  
 問い合わせ  
 雲出川漁協川上学区あまご管理委員会  
 ☎090-7606-5830（委員長 坂元博）

### 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～

新月の後、夕方の西空に見える上向きの月を見よう。  
 月の沈む角度は、季節によって変わっていきます。春は垂直に近く、逆に秋には真横にちかい斜めから沈んでいきます。  
 月は沈んだ太陽の光を受けて光っているように見えます。3月の月は照らされる位置が下方向からとなるため、上向きの三日月となります。  
 3月の三日月と9月の三日月を見比べてみるとその違いがよくわかると思います。できれば写真を撮っておくと比較しやすくなります。是非上向きの三日月を觀賞してみてください。

3月13日…新月  
 20日…春分  
 29日…満月  
 （ワームムーン）

**3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 11日(木)・25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)

**三重県立一志病院より [簡単な運動で筋力の維持を]**

このコロナ禍にあって外出を控えることが多くなり、皆さんも自宅内で座って過ごされる時間が長くなっているのではないのでしょうか。

体を動かすことが少なくなると筋力の低下につながります。足腰の筋力を低下させないために、屋内でも簡単にできる次の運動をお勧めします。

**おすすめの運動 <つま先立ち> 10回**

椅子の背を持ち、  
つま先立ちし、  
かかとを  
下げて戻す

**おすすめの運動 <スクワット> 10回**

胸の前で腕を交差して  
足を肩幅に開き、  
背筋を伸ばして  
椅子から立ち上がり、  
膝を曲げて座る



簡単な運動を習慣づけ定期的に行うことで、体の筋力低下を防ぎましょう!

**市民福祉課より****国民健康保険(国保)の加入・喪失の手続きについて**

～退職・就職や引っ越しなど異動の多い時期です。手続き忘れはないですか?～

**◎ 国保に加入する場合**

●職場の健康保険が喪失となったとき(退職や扶養非該当など)

手続きには、喪失証明書・離職票等喪失したことを証明するもの、印鑑が必要です。

●転入したとき……転入前の住所地で国保に加入していた方が転入し引き続き国保に加入する場合は、転入届と合わせて加入手続きをしてください。

※その他健康保険に加入していない場合は国保に加入する義務があります。

**◎ 国保の喪失について**

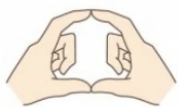
●会社に就職、家族の保険に扶養加入、転出、死亡など津市の国保に加入することが不要となったときは手続きが必要です。他の健康保険に加入した場合は新しい保険証をご持参ください。



問い合わせ 美杉総合支所市民福祉課 ☎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****筋肉の衰えを自分でチェック!指輪っかテスト**

筋肉の衰え・減少(サルコペニア)がないか指輪っかテストでチェックしてみましょう。

**指輪っかテストのやり方**

- ①両手の親指と人差し指で輪を作る
- ②利き足ではない方の足のふくらはぎの一番太い部分に軽く当ててみる



筋肉量が少ない人(隙間ができる人)は運動や食事に気を付けましょう。

【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。