

第134号  
令和3年6月1日

発行:美杉総合支所

担当:地域振興課  
電話:272-8080

### まこもの植え付けに挑戦!

4月23日(金)、太郎生地区で、美杉小学校3・4年生の20名が、まこもの植え付けに挑戦しました。



地域をはじめ県内外でも幅広く活動されている「八十六石まこものつどい」の皆さんにご指導いただきました。まず、まこものつどい代表の横川さんに、まこもに関するお話を聞かせていただきました。その後、田んぼに入って、まこもの苗を植え付けました。子どもたちは、はじめは田んぼに入った時の泥の冷たさや歩きにくさで悲鳴を上げていましたが、地域の皆さんに教えていただいて慣れてくると、手際よくまこもの苗を植え付けることができました。暖かい春の日ざしのもと、植え付け作業も、みんなで力を合わせてやりとげ、子どもたちは笑顔いっぱいでした。



まこもは、子どもたちの背丈をはるかに超えて2m以上に成長します。秋のまこもの刈り取りを、子どもたちは今から楽しみにしています。なお、収穫したまこもは、地域の食材として、給食の献立にも使われます。

### 樋口七海さん(17歳)、全日本陸上選手権大会室内競技 18才以下60m走で優勝!!(大会新記録7.47秒)

樋口七海(ななみ)さんは、毎日美杉町の自宅から四日市商業高校まで通学、陸上部の練習に励んでいます。七海さんは美杉中学校では、陸上部顧問の山口教諭のもと100m・200m走に取り組みました。短距離走を始めるきっかけとなり、高校でも陸上を続けようと思ったのは、山口教諭のおかげだそうです。



表彰台中央に立つ樋口七海さん

令和3年3月17日、大阪城ホールで行われた大会では、七海さんは全国から集まった精鋭21名の中、予選第一位の記録7.54秒で決勝に進み、決勝では大会記録を更新、日本一に輝きました。

七海さんは、「試合前は自分で考えながら練習することが多く、ベストコンディションで大会に臨むことができました。去年は、あと一歩のところまで優勝できなかったのが、今回優勝できてすごく嬉しかった。100mや200m走でも、昨年より良い記録が出せるという自信が持てました。練習が辛いと思ってもありますが、こうやって記録が出せたとき、陸上楽しいと思います。今後は、様々な大会に出て経験を積み、特に100m走ではリラックスして走ることが課題です。」と語ってくれました。

### 目次

まこもの植え付けに挑戦!	1
樋口七海さん全日本陸上選手権 60m走優勝!	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
家庭ごみの分別について	3
市民清掃デーについて	3
伊勢地地区で「石造物調査」を行っています	3
津市森林セラピー イベント情報	4
都会になく美杉にあるもの	4
子育てサークル そらまめだより	4
6月下之川健康相談所	5
〈高齢者の福祉紙おむつ等給付事業〉について	5
健康づくり推進員からの お知らせ	5
土砂災害から身を守ろう!!	6
美杉幹部交番の免許更新手続き	6
みすぎ秋まつり 中止のお知らせ	6
お詫びと訂正	6





和田Drの

## 健康一口メモ No.26 ~こむら返り~

皆さん、おかわりないでしょうか。ところで、こむら返りで困ったことはありませんか？こむら返りは、ふくらはぎ（こむら：腓腹筋）に、激しい痛みを伴って突然に生じる筋の収縮です。数分で自然軽快します。あらゆる骨格筋に生じますが、ふくらはぎに多いため、「こむら返り」と呼ばれます。健康な人でも起こります。

こむら返りの原因として、一時的に起こる場合は、**筋肉の疲労、水分不足、電解質異常（カリウム、カルシウム、マグネシウム、ナトリウムの異常）**などです。例えば熱中症では、水分不足、電解質異常をきたし、こむら返りが起こりやすくなります。こむら返りが繰り返す場合は、**神経の圧迫（椎間板ヘルニア）、末梢神経障害または筋障害（糖尿病、動脈硬化）、ホルモンの異常（甲状腺疾患、副甲状腺疾患）**などが原因となります。薬の副作用でこむら返りが起こることもあります。例えば**降圧剤、利尿剤、高脂血症の薬**などです。妊娠中はこむら返りが起こりやすくなります。原因が不明の事もあります。今回は、こむら返りの治療についてお話します。こむら返りで困ったらご相談ください。

**【お詫び】** 新型コロナワクチン接種予約につきましては、開始直後から多くの申し込みがあり、当診療所における予約数の上限に達したため、一時停止しております。ご予約の電話が通じない状態が続き、誠に申し訳ございませんでした。

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

※伊勢地診療所巡回時は

☎090-9025-6632

※金・土・日・祝日は休診

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

【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

~栄養パトロールからのお知らせ~

室内でも危険！熱中症対策をしよう

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出の機会が減り、暑さに慣れていない状態です。気温が上がりが始めるこの時期は、熱中症に特に注意が必要です。暑さから体を守る工夫を取り入れましょう！

&lt;熱中症予防のキーワード&gt;

**水分** こまめに水分補給をしましょう。**寝る前** コップ一杯の水分補給をしましょう。就寝中の温度・湿度も調節を。**服装** 吸湿性と通気性が良い衣服を着用しましょう。外出時は、日傘や帽子の用意を☺

周囲の人と十分距離をとり、マスクをはずし休憩しましょう。

**日光** すだれやカーテンで直射日光を遮りましょう。**エアコン** 温度や湿度を確認。必要性を感じなくても冷房を活用しましょう。**冷却** 保冷材・冷たいタオルなどを上手に活用して体を冷却するのも良いでしょう。

熱中症を予防し、元気に夏を乗り切ることが  
フレイル(高齢者の虚弱)予防にもつながります。

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-808

## 津薬剤師会からの健康情報

健康食品摂取による肝障害にご注意！

今回は実際にサプリメント摂取による薬物性肝障害と診断された事例をご紹介します。

体のだるさが続き、皮膚も黄色っぽくなったため病院を受診。血液検査の結果、肝臓や胆道の病気の变化を示す値が上昇していた。2~3か月前から3種類のサプリメントを摂取していた。摂取をやめたところ、これらの値は減少したが、サプリメントの影響を調べる血液検査の結果から、薬物性肝障害と診断され、1か月ほど入院となった。(70歳女性)

健康食品の摂取により、まれに薬物性肝障害を発症することがあり、重症化するケースも報告されています。倦怠感、食欲不振、発熱、黄だん、発疹、吐き気、嘔吐、痒み等の症状が続く場合は、摂取をやめ、速やかに医療機関を受診しましょう。その際は、健康食品やそのパッケージを持参し、医師へ正確な情報を伝えましょう。

◆健康食品は補助的なものです。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まずは日頃の食事、運動等に気を配りましょう。

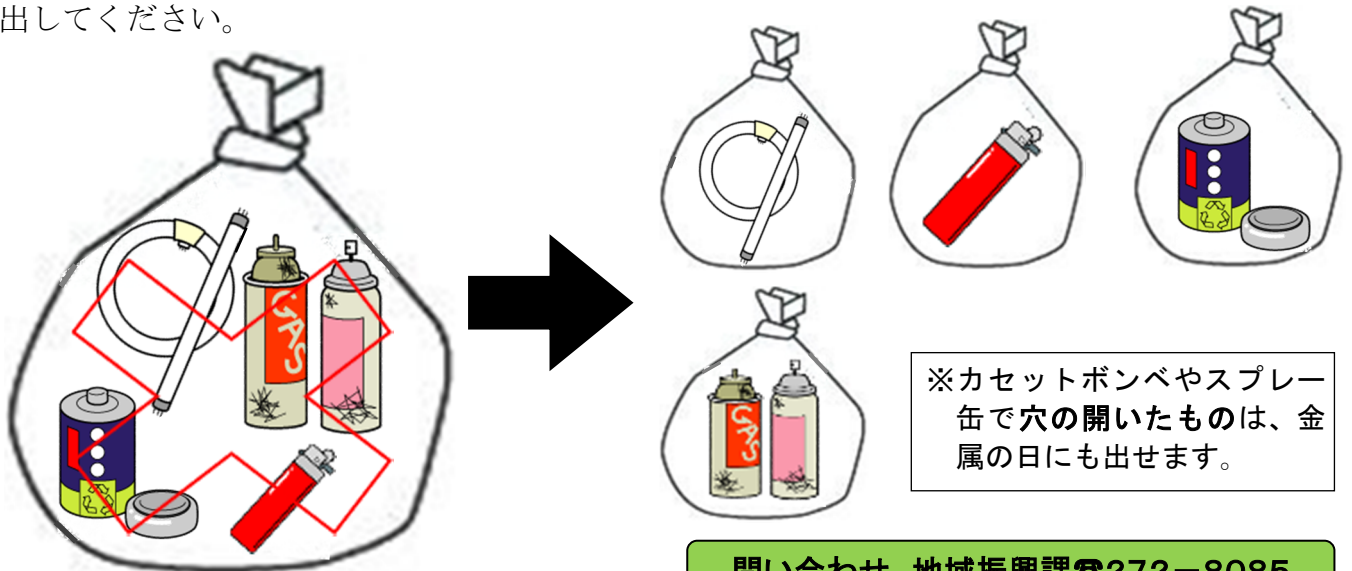
問い合わせ 津薬剤師会 ☎255-4387

## 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、**決められた日の朝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**絶対に混ぜず**に出してください。



問い合わせ 地域振興課 ☎272-8085

## 市民清掃デーについて

皆様にご協力いただいております市民清掃デー（クリーンアップデー）につきましては、例年6月の環境月間にあわせて実施しており、本年も**6月6日（日）**に予定していますが、美杉自治会連合会役員会において協議いただき、清掃活動については、**各自治会の判断で実施**していただくことになりました。

新型コロナウイルス感染症予防のため、**作業中はマスクの着用**や**他の作業者との間隔を2m以上開けて**ください。

また、収集された**ごみは分別**を行い、**一般ごみと同様にごみの収集日に集積所の中**に出してください。

ご理解の程よろしく願いいたします。

問い合わせ 地域振興課 ☎272-8085

## 伊勢地地区で「石造物調査」を行っています

私たち津市石造物調査会は、各地に点在する地域の歴史資産である石造物を記録し、後世に伝えるため、平成15年から津市白山町の石造物の調査を始めました。

白山町内の調査を終え、平成25年から美杉町多気地区、八幡地区の調査を行いました。

白山町の五地区や多気地区では調査の様子をまとめた報告書を発行し、現在は伊勢地地区の現地調査と八幡地区の報告書作成をしています。

調査は、昭和20年以前の石碑、石仏、石塔、道標、戦没者の供養塔などを対象としています。街道沿いや寺社、墓地などで石造物の大きさや銘文を記録し、写真を撮ります。調査しているところをお見かけになったら、お気軽に声をおかけください。

（津市石造物調査会）



## 津市美杉森林セラピーイベント情報



美杉で森林セラピーコースを歩いて健康なからだを作ませんか！



**6・7月開催の津市美杉森林セラピーイベントを紹介します！**

**6/27(日)みすぎんの森を守ろう (君ヶ野ダム湖畔コース)**

募集期間:6月7日(月)~18日(金)

時 間:9時~15時

定 員:30人

参加料:1,500円(昼食、保険込)



**7/23(金・祝)おまかせ！セラピー里山を歩くウェルネスウォーキング②(大洞山石畳・SDGsツーリズム)**

募集期間:6月28日(月)~7月9日(金)

時 間:9時~14時30分

定 員:10人

参加料:3,000円(昼食、保険込)

(前泊可能、前泊の場合は追加料金あり)



※天候や新型コロナウイルス感染症拡大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、申し込み先

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

### 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～

5月26日の満月(今年のスーパームーン)、皆既月食は観測されましたか？先月号に続き月に関する話題をお伝えしたいと思います。『月面X(エックス)』という言葉をご存知でしょうか？月面Xは、上弦の月(半月)の月面に現れるXに見える影が作り出す文字のことを言います。月の明るい部分と暗い部分の境目辺りに浮かび上がるXの文字。肉眼でみることは難しいですが、望遠鏡を使えば観測できるのでチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？月面Xの観測できる6月上弦の月の日は、6月17日(21時頃)となります。

10日・・・新月

25日・・・満月(ストロベリームーン)

＝スカイランド大ぼら天体観測施設より＝

### 子育てサークルそらまめ

のお知らせ



保健師・栄養士による  
健康相談・身体測定

日 時:6月25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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する場合があります。

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

## 6月下之川健康相談所

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 24日(木) 午後1時30分～4時30分

※10日(木)は、都合により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(市民福祉課)

### ①〈高齢者の福祉〉紙おむつ等給付事業について

#### ●対象者

津市内住所に居住しており、在宅において介護が必要で常時紙おむつを使用せざるを得ない在宅の高齢者(65歳以上の方)。

#### ●給付内容

種類は紙おむつ(テープタイプ)、リハビリパンツ(パンツタイプ)、尿取りパッド、また、それらの組み合わせたコースから選択でき、月に1回決まった数量を配達します。

#### ●利用料は無料です。

※生活保護の方は対象となりません。

※介護保険料に滞納がある方は給付できません。

#### ●申請方法、その他詳しい要件など市民福祉課へお問い合わせください。

### ②シルバーエミカの受付について

新規交付やポイントチャージなどの出張所における臨時窓口は次回は11月に実施予定です。詳細な日程は後日、掲載予定です。

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

6月4日は「むし歯予防の日」、4日～10日は「歯とお口の健康週間」です。お口の衰えは体の衰えと大きく関わっています。いつまでも丈夫で健康な歯を保つことは健康で豊かな生活につながります。丁寧に歯みがきをすること、よく噛むこと、よく口を動かすこと、に心がけてお口を健康にしましょう。

### あいうえお 体操



問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

# 土砂災害から身を守ろう！！

警戒レベル

4

避難指示で避難してください！避難勧告は廃止されました！

警戒レベル	新たな避難情報等
5 災害発生 又は切迫	<b>緊急安全確保</b> ※1 (津市が発令)
<警戒レベル4までに避難してください！>	
4 災害の おそれ高い	<b>避難指示</b> ※2 (津市が発令)
3 災害の おそれあり	<b>高齢者等避難</b> ※3 (津市が発令)
2 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁が発表)
1 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁が発表)

これまでの避難情報等
<b>災害発生情報</b> (発生を確認したときに発令)
・避難指示 (緊急) ・避難勧告
避難準備・ 高齢者等避難開始
大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
早期注意情報 (気象庁)



お知らせ

※1 市が災害の状況を把握できるものではない等の理由から、**警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。**

※2 **避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令**されることとなります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状態です。  
**警戒レベル5緊急安全確保  
の発令を待ってはいけません**

避難勧告は廃止されます。  
これからは、  
**警戒レベル4避難指示で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。**

避難に時間のかかる  
高齢者や障害のある人は、  
**警戒レベル3高齢者等避難  
で危険な場所から避難  
しましょう！**

## 美杉幹部交番の運転免許更新手続き

手続き日時：6月1日(火) 8:30～12:00

※美杉町居住の方限定です。

次回は7月6日(火)です。

詳しくは下記までお問合せください。

**問い合わせ 美杉幹部交番 ☎272-0210**

## みすぎ秋まつり中止のお知らせ

みすぎ秋まつり実行委員会により、令和3年度の  
みすぎ秋まつりは、新型コロナウイルス感染症拡大  
防止のため中止と決定されました。

**お詫びと訂正** 美杉だより5月1日号掲載の多  
気地域のこのぼりのご寄付の連絡先は、津市商  
工会美杉支所 ☎272-0080 です。

関係者にお詫びし、訂正いたします。

【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  
美杉保健センター 272-8089 美杉教育事務所 272-8091