

10月6日 マコモタケ収穫！

美杉小学校3・4年生がマコモタケの収穫をしました。今年の4月23日に植えたマコモは、2メートルを超える高さまで成長していました。田んぼ一面に育っているマコモを目の前にして、子どもたちの気持ちも高まりました。

「八十六石まこもの集い」の方々から、刈り取り方法や作業中に気をつけること等について説明をしていただき、一人ひとり鎌を使って手際よく収穫していきました。1株から5～7本ほどのマコモタケが収穫でき、この日だけで500本ぐらいのマコモタケが収穫できました。

そのあと、葉を取り除き、長さを切りそろえる作業も体験しました。お土産としていただいたマコモタケは、各家庭に持ち帰り、マコモカレーや、きんぴらなどにしておいしくいただきました。



春に植えたマコモがこんなに大きく！



葉を取り除いて切りそろえよう！



鎌を使うときは気を付けて



大洞山を背景に。とったど～!!

八十六石まこもの集い

耕作放棄地の解消と地域農業の活性化のために、平成21年からマコモの地域適応性が検討され、平成22年に「八十六石まこもの集い」は結成されました。現在、会員は横川惣吾代表をはじめ10名。マコモの作付拡大と販路拡大を目指し活動が続けられています。活動を通じて学校給食への供給や、JAみえなかの協力によりマコモカレーが商品化されています。

担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

10月6日 マコモタケ収穫！	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
万羽鶴大作戦	3
ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。#4	4
津市美杉森林セラピー イベント紹介！	4
健康づくり推進員からの お知らせ	5
子育てサークル そらまめのお知らせ	5
都会になく美杉に あるもの	5
美杉の石造物 ～石碑「霧山城址」～	5
がん検診・健康診査・ 結核健診のお知らせ	6
健康相談・栄養相談の お知らせ	6
11月下旬之川健康相談	7
シルバーエミカの利用 について	7
令和3年度北畠氏館跡庭園 ライトアップ事業の中止について	7
民生委員(八知地区) 交代のお知らせ	8
人権相談	8
美杉幹部交番の 免許更新の手続き	8
行政相談	8





和田Dr.の

健康一口メモ No.31 ~骨粗鬆症~

こつぞしょうしょう

皆さん、おかわりないでしょうか。今回から骨粗鬆症についてお話します。

骨粗鬆症とは、骨の量(骨量、骨密度)が減少したり、骨の質(骨質)が劣化したりして、骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。転んだり、尻もちをついたりすることで骨折しやすくなります。

骨折が生じやすい部位は、背骨(脊椎椎体骨折)、手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折)などです。骨折が生じると、骨折した場所が痛くなり、背骨や太ももの付け根の骨を骨折した場合は、動けなくなります。背骨を骨折した場合は、背中が丸くなったり、身長が縮んだりします。骨粗鬆症は閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。

※10月~3月の間、一志病院の診療に出張の為、一時的に毎週火曜日を休診いたします。

診療受付時間	月	火	水	木	※金・土・日・祝日は休診
8:30~11:30	○	×	○	○	伊勢地診療所巡回時は ☎090-9025-6632
13:00~16:00	訪問・予約	/(竹原)	/(伊勢地)	訪問・予約	

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

栄養パトロールからのお知らせ

◆健康長寿のための3つのフレイル対策！
年齢とともに生じる心身の衰え、それをフレイルと言います。3つの対策でフレイル予防を！

栄養(食・口腔)

- ・1日3食
- ・バランスよく食べる
- ・歯磨き、義歯の清掃

運動

- ・畑仕事
- ・ラジオ体操
- ・ウォーキング

社会参加

- ・1日1回は誰かとおしゃべり

◆足の指先運動で転倒予防！
転倒しそうになった時、力を入れて踏ん張ることが出来るよう、足指を柔らかくしておきましょう。

- ①足の指先を開く(パー)
- ②足の指先を閉じる(グー)
- ③10回繰り返す

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

~お肌のお手入れは優しく~

肌の乾燥具合は体質により人それぞれですが、年齢を重ねると水分保持力や保湿成分の量が低下します。

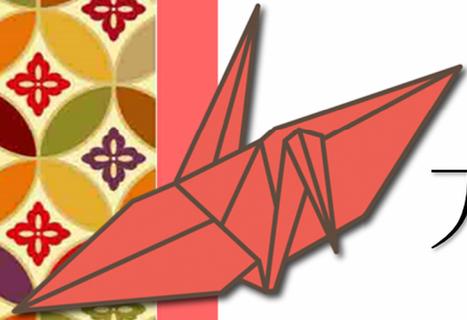
また寒くなると肌が乾燥しがちです。乾燥すると、皮膚は外部からの刺激に弱くなり、かぶれやすくなります。皮膚の適度なうるおいが維持できないと、乾燥しすぎてかゆみなどの原因になります。

治療には肌の潤い成分を増やす必要があります。保湿能力のある塗り薬を肌に直接塗るのが一番効果的です。

乾燥肌は刺激に敏感なので、薬を擦り込むと、症状がさらに悪化する可能性があります。皮膚の細かなしわに沿って優しくのばすように薬を塗りましょう。

問い合わせ:津薬剤師会 ☎255-4387

新型コロナウイルス終息を願って
みんなで作ろう！



万羽鶴大作戦

-you are not alone-

鶴は縁起のよい鳥で、健康、長寿の象徴として昔から親しまれてきました。

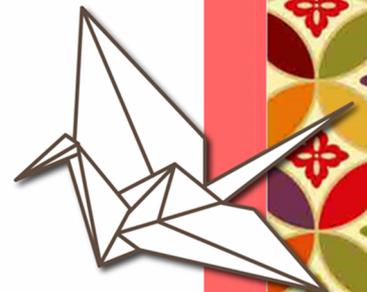
また、折り鶴は日本の伝統的な文化である折り紙の一つですが、今日では平和のシンボルと考えられ、そして、折り鶴を集めた千羽鶴は、平和や安全の願いとして様々な場面で折られています。

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う外出自粛が続く中、家にいる時間が長くなりました。そこで、皆様のご協力を得て、千羽鶴ならぬ「万羽鶴」を作成し、穏やかな日常が一日も早く戻ってくるように願いたいと思います。皆の「願い」を鶴にのせて、大きな一つの「万羽鶴」へ！

折り紙は美杉総合支所他各出張所、美杉高齢者生活福祉センター等に設置していますので、ご自由にお持ち頂き、折り鶴の作成にご協力下さい。出来上がった折り鶴は折り紙が設置されている場所で回収いたします。

詳しくは、主催者までお問合せください。

#万羽鶴大作戦



主催：美杉地区社会福祉協議会
社会福祉法人津市社会福祉協議会
美杉支部
電話 059-274-0022

ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅。#4 ~ ひだまり ~

津市伊勢奥津駅前観光案内交流施設

今回は、伊勢奥津駅前にある「ひだまり」にお邪魔し、管理者の伊勢本街道を活かした地域づくり協議会の方々にお話をうかがいました。「ひだまり」は観光案内、物産品の販売、来訪者や地域の方の交流の場として利用され、レンタサイクル(無料)の貸出しや様々な展示も行っています。

地域の方々の作品や名松線の歴史のパネルを拝見した後、お茶をいただき一休み。美杉ならではのスギタケの味御飯で昼食の後は、店内の物産を見て回り、名松線グッズをゲット。

ひだまりを訪れる方には、美杉のお茶がふるまわれます。私が美杉に来て初めていただいたお茶が本当に美味しくて。それまでお茶は単なる飲み物と思っていましたが、お茶ってこんなに美味しいものなんだと思ったことをはっきり覚えています。美杉のお茶はおもてなしにピッタリですね。

この日も、昼食の味御飯を求めに来られた方、自転車を借りに来られた方、お話をしに立ち寄られた方、実家のお墓参りに久しぶりに美杉に来られた方など多くの方が訪れていました。

スタッフの方は「この仕事で一番いいところは、いろんな人と話ができ、つながりができること。」だそうです。「美杉には四季折々の素敵な場所がたくさんあり、これまで協議会では美杉の魅力発信のために伊勢本街道沿いの各地区のおすすめスポットを案内してきました。名松線をもっと利用してもらえる取り組みも考えていきたい。」とのことでした。



ものは試しとレンタサイクル(電動アシスト付き)に乗ってみました。道の駅美杉まで20分足らずで到着。飼坂峠の登り坂も驚くほどスイスイでした。皆さんも一度ひだまりを訪れてみてはいかがでしょうか。知らなかった美杉の魅力を発見できるかも。

問い合わせ:ひだまり ☎212-0168

津市美杉森林セラピーイベント紹介!

①君ヶ野湖畔コースウオーク(君ヶ野ダム湖畔コース)

秋の紅葉も君ヶ野ダムの魅力。ダム湖の水面に映る景色を見ながらウォーキングしませんか。

開催日時:11月23日(火・祝) 10時30分~15時

定員:30人

参加料:1,500円(昼食、保険込)

募集期間:11月1日(月)~11月12日(金)(先着順)

②第9回ノルディックウオークフェスティバル(君ヶ野ダム湖畔コース)

ポールを使ったノルディックウオーキングで歩きましょう。コースは4kmと7km。

開催日時:11月28日(日) 9時~15時

定員:50人(三重県内在住の方に限ります。)

参加料:1,500円(昼食、保険込)

募集期間:10月20日(水)~11月19日(金)(先着順)

③多気のまち並みから霧山へ臨むウオーク(霧山コース)

伊勢本街道の街並みを楽しんだ後、霧山城に登りませんか。

開催日時:12月5日(日) 9時~15時

定員:30人

参加料:1,500円(昼食、保険込)

募集期間:11月15日(月)~11月26日(金)(先着順)



新型コロナウイルス感染症拡大防止・天候などにより中止となる場合があります。

※受け付け時間は8:30~17:15です。

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

～森もり元気になろに！美杉～ 健康づくり推進員からのお知らせ

ウォーキングで健康づくり

ウォーキングは誰でも、いつでも、どこでも、出来る、競わない、頑張らなくていい、運動です。生活習慣病予防、ストレス解消、肥満予防などに効果があり、体力の維持・向上につながります。太陽を浴び、五感に刺激を受けながら、自分のペースで楽しいウォーキングの時間を習慣にしましょう。

★多気地域をウォーキング！一緒に楽しみませんか

日時：11月15日(月) 9時30分～14時頃

集合場所：多気地域住民センター（9時30分集合）

※雨天の場合も内容を少し変更して行います

参加費：1,000円（保険・昼食込）

持ち物：敷き物、飲み物、マスク着用

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。

要申込 〆切：11月10日(水)

問い合わせ、申し込み：美杉保健センター ☎272-8089

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 ～

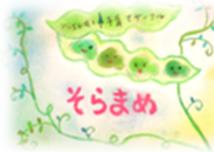
今月は、おうし座南(5日)、おうし座北(12日夜遅く)、しし座流星群(17～18日)という3つの流星群と部分月食が見れるチャンスです。しし座流星群は満月直前のため月明かりの影響で観測条件は良くありませんが、流れ星や月食など夜空を彩る天体イベントを楽しんでみてください。

※部分月食は19日夕方、東の空から昇ってくる月が6時頃をピークに段々欠けていき、7時30分ごろには終了し、満月に戻ります。

新月・・・11月5日 満月・・・11月19日

部分月食・・・11月19日

＝スカイランドおお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

11月に予定していた「料理教室」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、中止とさせていただきます。

ご了承ください。



がん検診・健診 受けてますか？

毎日育児を頑張っている皆様！

自分の健康は二の次になっていませんか？

ぜひ自分の体を労わり、自分の健康を確認するため、そして家族のためにも、あなたの健康につながるがん検診と健康診査を受けましょう。

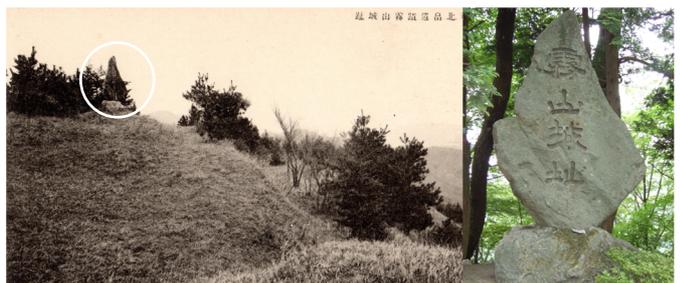


問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物 ～石碑「霧山城址」～

霧山城跡の頂上には、「霧山城址」と彫られた花崗岩製の石碑があります。台座を含めると高さは約3m、本体の重さは軽く見積もっても1t以上。銘から従二位男爵の北畠治房(明治の司法官。旧姓平岡、北畠氏の末裔を自称し改名)が大正7年に北畠氏の顕彰のため建立したと考えられます。

古老によれば、石碑を頂上へ運び上げる作業は、下多気の西向院裏手にある奥の谷川沿いに行われ、地域の屈強な男たちがこぞって参加し、きれいどころが先導、これに男たちは発奮したそうです。100年以上前に北畠氏の顕彰のために尽力した人々の文字どおり汗の結晶が今も霧山城を訪れる人を迎えています。(津市石造物調査会)



伊勢國氏北畠氏遺蹟霧山城址繪葉書(昭和11年頃)

がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ

～定期的に、検(健)診を受けましょう～

下記の日程でがん検診・健康診査・結核健診を実施します。

この日程は、緊急事態宣言期間中に中止となった検(健)診の代替日です。今年度受診の機会を逃してしまった方など、是非この機会をご利用下さい。

検(健)診の対象者で受診券をお持ちの方は、三重県健康管理事業センター(☎059-221-5115)までお申し込みください。

身近な会場で、検(健)診を受けることができます。是非ご利用ください。

検(健)診は発熱や風邪症状のない時に受診しましょう。また、受診の際は感染予防のために不織布マスク着用の御協力をお願いします。

申し込み受付中		三重県健康管理事業センター 電話059-221-5115 (8:30~17:15まで) 土日祝日、年末年始を除く										
場 所	日 程	津市国保 特定健診	後期高齢者 健診(※1)	胃がん検診 (X線)	胸部レントゲン (※2)		大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診		前立腺がん 検診	肝炎ウイルス 検診
					肺がん 検診	結核 健診			マンモ	エコー		
八幡地域 住民センター	1月11日 (火)	9:00 ~ 11:00	●	●	●	●	●	●			●	●
		13:30 ~ 15:00				●	●	●	●	●		

■ 受診の際には受診券が必要です。受診券は6月下旬に発送しています。受診券をお持ちでない方は下記(問い合わせ先)へお問い合わせください。

■ 詳細については、受診券に同封の「津市がん検診等のご案内」又は、広報津6月16日号と同時期に配布の冊子「がん検診と健康診査のご案内」をご覧ください。

(※1)後期高齢者健康診査は今年度から自己負担金が無料です。「後期高齢者健康診査受診券」はがん検診の自己負担金全額免除の証明書類として使用できません。

(※2)65歳以上の方は、肺がん検診か結核健診のどちらかを選択。結核健診は申し込み不要。

■ 日時、内容等は感染症の流行や悪天候等のため、急きょ変更または中止となる場合があります。最新の情報は、下記までお問い合わせください。

■ 問い合わせ先

<津市国保特定健診>津市保険医療助成課 保険担当……………電話059-229-3317

<後期高齢者健診>津市保険医療助成課 後期高齢者医療担当…電話059-229-3285

<がん検診・結核健診>津市美杉保健センター……………電話059-272-8089

健康相談・栄養相談のお知らせ

住み慣れた地域でいつまでも健康でイキイキとした生活を送ることができるよう、生活習慣や食生活に関する相談等を保健師・栄養士がお受けします。お気軽にお越しください！

場所	日程	時間
太郎生多目的集会所	11月24日(水)	9時30分 から 11時30分
竹原地域住民センター	12月 1日(水)	
多気地域住民センター	12月 3日(金)	

【内容】簡単な体力測定(握力測定や体重測定などのフレイルチェック)、保健師・栄養士による健康相談

【持ち物】健康手帳・健診結果 ※お持ちの方

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

11月下之川健康相談

下之川健康相談所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

☆相談日:毎月第2、第4木曜日(祝日の場合は、休業)

11月11日(木)は、お休み
 させていただきます。

場所 下之川健康相談所(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)

～ シルバーエミカの利用について ～

◎シルバーエミカのポイントは、三重交道路線バスを利用したときに使うことができます。

令和3年3月末までにポイントを使用した方は、年1回2,000ポイント(上限)までポイントをチャージ
することができます。

※コミュニティバスでのみの利用で、ポイントを使用していない場合はポイントチャージは不要です。

★美杉地域での窓口は下記のとおりです。

○市民福祉課 平日<午前8時30分～午後5時15分>

○各出張所 11月は右表のとおり実施します。

午前 <午前9時～午前11時30分>

午後 <午後1時30分～午後4時>



○ポイントチャージに必要なもの⇒シルバーエミカ

★シルバーエミカの新規交付も引き続き受け付けています。

○対象者⇒市内在住の65歳以上の方(令和4年3月末時点)

○必要なもの⇒マイナンバーカード、暗証番号

★マイナンバーカードの申請なども右記まで

11月の予定

9日	火	午前	多気出張所
		午後	八幡出張所
11日	木	午前	下之川出張所
		午後	竹原出張所
12日	金	午前	伊勢地出張所
		午後	太郎生出張所

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084

令和3年度 北畠氏館跡庭園ライトアップ事業の中止について

地域の活性化と、北畠氏館跡庭園や北畠一族の知名度を高めようと平成25年から開催していますが、北畠氏館跡庭園ライトアップ事業を本年も11月に実施する計画で準備を進めてまいりましたが、昨年に引き続き新型コロナウイルス流行による感染症拡大防止のため、大変残念ではございますが、今年も開催を見送ることといたしました。

来年につきましては、諸般の状況によりませんが、これまでより一層盛大に開催したいと考えておりますので、その節は皆様お誘い合わせの上ご来場ください。

北畠氏館跡庭園ライトアップ事業実行委員会



民生委員(八知地区)交代のお知らせ

この度、令和元年12月からお世話いただいております、八知地区担当(庄屋出、下神河、上神河、奥出、宮ノ下、元小西)田中辰郎様が一身上の都合により辞任され、後任に服部久美子様が就任されました。



民生委員・
児童委員
のマーク

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々で、「児童委員」を兼ねています。

児童委員は、地域の子どもたちが、安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や、妊娠中の心配事などの相談や支援等を行います。

問い合わせ: 市民福祉課 ☎272-8084

美杉幹部交番の免許更新の手続き

美杉幹部交番で行う令和3年11月の運転免許更新手続きは、次のとおりです。

※美杉居住の方限定です。



【手続き日】11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**更新案内はがき**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。

【次回手続き】12月7日(火)予定

問い合わせ: 美杉幹部交番 ☎272-0210

人権相談

人権に関する相談は、法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員が応じます。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

セクハラやパワハラ、家庭内暴力、いじめや体罰、差別やインターネットでの誹謗中傷など「自分の悩みは人権侵害かも?」と思ったら、一人で悩まずに相談してみてください。

日時: 12月6日(月)

午後1時30分~午後3時

場所: 美杉総合支所 美杉人権センター相談室

※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: 美杉人権センター ☎272-8096

行政相談

行政相談(市政相談)では、国や市の行政に関するご意見・ご要望を受け付けています。

こんな時は行政相談をお気軽にご利用ください! 無料で相談でき、秘密は固く守られます。

・「どこに相談したらいいかわからない。」

・「窓口には行きづらい。」

・「役所に申請したが、手続きが進まない。」

・「公共施設が壊れていて危険」など

日時: 12月2日(木)

午後1時30分~午後3時

場所: グリーンハウス美杉

※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: 地域振興課 ☎272-8082

【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