

令和4年度自治行政・社会福祉功労者表彰

7月15日(金)、三重県自治会連合会第59回定期総会において、長年自治会長等を勤め、地域に貢献いただいた方々が表彰されました。美杉地域の被表彰者は次の方々です。(順不同・敬称略)

○日本赤十字社三重県支部支部長表彰(12年以上)

浅尾 博一(竹原)

○三重県社会福祉協議会会長表彰(10年以上)

岸野 隆夫(伊勢地)、柳沢 直人(竹原)

○三重県共同募金会会長表彰(8年以上)

磯田 泰之(多気)、横谷 周(竹原)、竹岡 久稔(多気)、織田 拓(多気)



社会を明るくする運動啓発パレードを開催

7月19日(火)、美杉地域の保護司の皆さんが「社会を明るくする運動」啓発パレードを実施しました。

美杉小学校、美杉中学校及び各出張所を訪問し、広報車で美杉地域内での啓発を行いました。



美杉小学校5年生、かかしを製作!

6月20日(月)、美杉小学校5年生がかかし作りを行いました。児童がかかしのデザインを考え、JAみえなかの協力を得ながら保護者と一緒に製作に取り組みました。出来上がったかかしは、7月から道の駅美杉の北側の水田で、稲の成長を見守っています。お近くにお越しの際はどうぞご覧ください。



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

令和4年度自治行政・社会福祉功労者表彰	1
社会を明るくする運動啓発パレードを開催	1
美杉小学校5年生がかかしを制作!	1
和田Dr.の健康一口メモNo.41	2
栄養パトロールからのお知らせ	2
がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ	3
9月下之川健康相談	4
80・90・100歳の人をお祝いします!	4
各地区敬老会の日程のお知らせ	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
伊勢奥津駅前観光案内交流施設「ひだまり」からのお知らせ	5
美杉の石造物	5
ぶつちの美杉ええとこぶらり旅。#13	6
津市美杉森林セラピーイベント情報	6
名松線親子アマゴつかみ開催!	7
伊勢本街道奥津宿ウオークとアマゴつかみ大会開催!	7
ごみ出しルールの徹底のお願い	7
停電時の緊急連絡は携帯電話の使用を!	8
津南地区交通安全協会美杉支部 高齢者宅を訪問!	8
美杉幹部交番 免許更新の手続き	8
人権相談のご案内	8





和田Dr.の

健康一口メモ No.41 ~肩こり~

皆さん、おかわりないでしょうか。今月は肩こりについてお話ししたいと思います。

肩こりは、肩の筋肉の張り・こり・痛みを表します。整形外科や内科の病気から起こることもありますが、ここでは、他の病気から起こっていない肩こりについてお話しします。無理な姿勢の維持や長時間のパソコンの使用などによって、筋肉が緊張して血流が悪くなると、酸素不足となった筋肉内に疲労物質がたまりやすくなります。これが周囲の神経を刺激して、痛みを感じるようになり、肩こりが起こります。以下が、肩こりの予防と治療になります。

肩こりの予防:①悪い姿勢や長時間の同じ姿勢を避ける。②日頃から肩をこまめに動かす。

肩こりの治療:①温めて血行をよくする。②ストレッチ体操する。

自分は、肩がこってきたなと思ったら、肩の上下運動をしています。「息を吸って肩を持ち上げ、息をはきながら肩をストンと落とす」、これを繰り返します。いつでも、どこでもできるので、おすすめです。肩こりについて気になることがありましたら、ご相談ください。

診療受付時間	月	火	水	木
8:30~11:30	○	○	○	○
13:00~16:00	訪問・予約	／(竹原)	／(伊勢地)	訪問・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

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



【しっかり食べてフレイル予防】

あなたは大丈夫??栄養状態をチェックしてみよう!

- ①1日3食きちんと食べていますか?
- ②6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか?

①で「いいえ」、②で「はい」と回答した人は要注意です!!!

低栄養状態が続くと、体重が減少し、筋力の低下が進み、日常生活を送る上で誰かの支援が必要になったり、持病が悪化する危険性もあります。



「さあ、にぎやか(に)いただく」と覚えて、主食以外に1日7品目以上の食品を食べよう!



さかな あぶら にく ぎゅうにゅう やさい かいそう(に) いも たまご だいち製品 くたもの + 主食

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ

下記の日程でがん検診・健康診査・結核健診を実施します。

健(検)診の対象者で受診券をお持ちの方は、申し込み開始日から三重県健康管理事業センターにお申し込みください。身近な会場で、健(検)診を受けることが出来る機会です。是非ご利用ください。

下記日程のほか、多気・太郎生地域(11月実施予定)については、改めて美杉だよりでお知らせします。

健(検)診はマスクを着用し、発熱や風邪症状のない時に受診しましょう。

申し込み受付中

※美杉保健センター・竹原地域住民センターの申し込み開始は8月10日(水)から

健(検)診の申し込み先：三重県健康管理事業センター ☎221-5115

(8:30~17:15まで) 土日祝日、年末年始を除く

場所	日程	時間	胃がん検診 (X線)	胸部レントゲン (※1)		大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診 マンモ	前立腺がん 検診	肝炎ウイルス 検診	後期高齢者 健診	津市国保 特定健診
				肺がん 検診	結核 健診							
下之川地域 住民センター	9月9日 (金)	9:00 ~ 11:00	●	●	●	●			●	●	●	●
伊勢地地域 住民センター		13:30 ~ 15:00		●	●	●			●	●	●	●
美杉保健 センター	10月26日 (水)	9:00 ~ 11:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
竹原地域 住民センター		13:30 ~ 15:00			●	●	●	●				

(※1)65歳以上の人は、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。

- 受診の際には受診券が必要。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。
- 対象者や内容等詳細は、受診券に同封されるお知らせ、または広報津6月16日号同時配布の「令和4年度津市がん検診と健康診査のご案内」(冊子)をご覧ください。
- 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。

◎今年度から非課税世帯の人のがん検診自己負担金全額免除の必要書類を一部変更しました。

(1) 以下の2点が必要です。

①住民票の写し(世帯全員分：一人世帯の人も必要)

②年税額が0円と記載のある令和4年度市民税・県民税所得課税証明書

(住民票に記載のある人全員分が必要。但し、平成19年4月2日以降生まれの人は不要。)

(2) 令和4年度発行の津市国民健康保険の特定健康診査受診券で負担額の料金表示が(一)のもの

(3) 津市交付の三重県国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証で最新のもの

(4) 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証で最新のもの

■ 問い合わせ

<津市国保特定健診> 津市保険医療助成課 保険担当 電話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229-3285

<がん検診・結核健診> 津市美杉保健センター 電話272-8089

9月下之川健康相談

下之川健康相談所では、健康相談を無料で実施しています。血圧測定や尿検査のほか、栄養指導も受けられますので、是非ご利用ください。

日時 **8日(木)・22日(木)** 13時30分～16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(13時30分～16時30分) ☎276-0333(下之川健康相談所)
相談日以外(平日、8時30分～17時15分) ☎272-8084(市民福祉課)

80・90・100歳の人をお祝いします!

市内に1年以上居住し、今年度中に80・90・100歳の節目を迎える人に敬老祝金等を贈り、長寿をお祝いします。

80・90歳の人に商品券、100歳の人に祝金をお贈りします。

【対象】

- 80歳 :昭和17年4月2日～昭和18年4月1日に生まれた人
- 90歳 :昭和 7年4月2日～昭和 8年4月1日に生まれた人
- 100歳:大正11年4月2日～大正12年4月1日に生まれた人



問い合わせ:高齢福祉課 ☎229-3156・市民福祉課 ☎272-8084

各地区敬老会の日程のお知らせ

令和4年度の敬老会の予定についてお知らせいたします。皆様の長寿をお祝いいたします。

地区	日時	会場
八幡地区	9月11日(日) 受付:9時30分	美杉高齢者生活福祉センター
太郎生地区	9月13日(火) 受付:13時30分	姫石の湯
伊勢地地区	9月17日(土) 受付:12時30分	美杉伊勢地体育館
多気地区	9月18日(日) 受付:13時30分	美杉多気体育館
八知地区	9月19日(月) 受付:13時30分	美杉総合文化センター
竹原地区	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	
下之川地区	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止する場合があります。

問い合わせ:美杉地区社会福祉協議会 ☎274-0022

～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

無理なく+10(プラス・テン)で
健康寿命を延ばそう！

日常的に体をよく動かすと、生活習慣病やがん、うつ病、認知症などのリスクを下げるができます。1日の生活の中でプラス10分、こまめに体を動かす工夫を取り入れましょう！



頑張りすぎなくても、大丈夫!!
⇒大切なのは、日常生活の中で
意識してこまめに体を動かすこと！

家事や畑仕事も立派な運動です。
コロナ禍で、外に出る機会が少なくなり、座っている時間が多くなりがちです。30分毎に立ってストレッチや屈伸をしましょう。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

伊勢奥津駅前観光案内交流施設
「ひだまり」からお知らせ

ひだまりでは9月15日(木)まで、加藤浩子さん(美杉町川上出身)がカナダ、スイス、ノルウェーなど趣味で撮影した写真を展示しています。加藤さんは、プロの山岳写真家に同行し、世界各地を巡り、山やオーロラなどを写真に収めています。「コロナ禍で旅行が難しい中、写真を見ていただいて、少しでも気分転換になれば嬉しいです。」と加藤さんは、話されました。



問い合わせ：ひだまり ☎212-0168



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。お気軽に、ご参加ください！

今後の予定

- 10月28日(金) 健康相談・栄養相談
- 11月25日(金) ★料理教室
- 12月23日(金) 健康相談・栄養相談
- 1月27日(金) ★味噌づくり・料理
- 2月24日(金) 健康相談・栄養相談
- 3月10日(金) 座談会

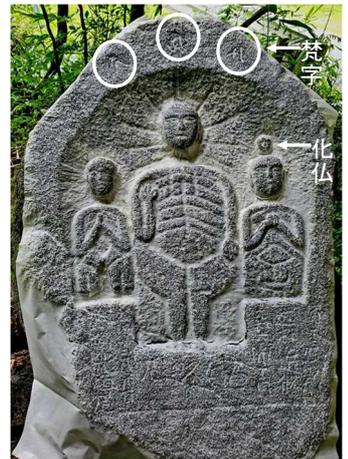
★がある日は申し込みが必要です。
詳細は毎月の美杉だよりに掲載します。

※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

美杉の石造物～石仏を知る手がかり～

石で作られた石仏は素朴で単純に表現されたものが多く、苔に覆われたり風化が進んだりして刻銘はおろか像の特定も難しくなったものが少なくありません。石仏というとすぐに連想されるのはお地蔵さまですが、実はそれだけではありません。例えば、奥津のしょうねんじ正念寺西墓地の石仏は、阿弥陀如来・かんのんぼさつ観音菩薩・せいしぼさつ勢至菩薩の三尊像です。なぜ分かるのかというと、中央の像は両手で来迎印を結び、左の像は合掌、頭上にけぶつ化仏(仏の化身)がある右の像は蓮台を捧げており、仏さまのイニシャルに当たるぼんじ梵字が三像の上方に刻まれているのが確認できるからです。このように仏さまの個性を示す印相や持物、梵字などを手がかりにすることで、私たちは石仏を知ることができるのです。



(津市石造物調査会)

ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅.#13

～JR名松線の旅～

今回は、JR伊勢奥津駅から息子と名松線に乗り、日帰り旅行にでかけました。車内では、お買い物に向かう御高齢の方、お孫さんの付き添いで名松線に乗りに来られたおばあさん、夏休みの講習やクラブに向かう高校生、長期のアルバイトの合間にお出かけする学生さん達などと出会い、名松線を通して様々な人の生活が垣間見えました。

松阪駅前では昼食に焼肉を食べ、車の運転をしなくてよい(これ大事ですよ!)私はお昼からビールをいただくことができました。食後は、伊勢志摩ライナー、快速みえなどに乗り、最後はやはり松阪駅から伊勢奥津駅まで列車の旅を満喫し、鉄道好きの息子もカメラを手に大喜びでした。

名松線から見える手入れされた山や茶畑、稲の穂が垂れ始めた田んぼなど、美杉の里山の風景はまるで絵画のようで、日が傾き旅の終わりが近づくとつれ、少し感傷的な気持ちになりました。

皆さん、ご移動は自動車が多いと思いますが、列車の車窓からは普段とは違った風景が見られます。久しぶりにご家族で名松線を利用してみてはいかがでしょうか。

※JR名松線に関する市内の小学生の作品(工作・絵画・写真)を9月22日(木)まで募集中です!是非ご応募ください。



津市美杉森林セラピーイベント情報



涼風初秋の君ヶ野ダム湖畔を歩きながら健康なからだづくりをしませんか!

10月2日(日) 第10回ノルディックウォーキングフェスティバル

ポールを使ったノルディックウォークで、ゆったり楽しむ4kmコースと自己研鑽の成果を試す7kmコースがあります。

【君ヶ野ダム湖畔コース】

時間：9時～15時 定員：50人 参加料1,500円(昼食、保険込)

【募集期間:8/29～9/22】

※写真は令和3年11月開催時の様子です。



※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: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

名松線親子アマゴつかみ開催！

7月23日(土)・24日(日)、名松線の利用促進活動の一環で、名松線を守る会主催によるアマゴつかみが開催されました。参加者は二日間で100人余り、名松線を利用して伊勢奥津駅に集合し、大吉アマゴセンターでアマゴつかみを楽しみました。参加者は「名松線に乗っていたら、シカを見つけた!」「車窓からの景色が良かったです。」「アマゴがつるつるしてつかみにくかったけど、おいしかった。」「思ったよりずっと涼しくて家族でまた来たいと思います。」と話されました。



伊勢本街道奥津宿ウオークとアマゴつかみ大会開催！

7月17日(日)、伊勢本街道を活かした地域づくり協議会主催による奥津宿ウオークとアマゴつかみ大会が開催され、50人余りが参加しました。参加者は、伊勢奥津駅から奥津の「のれん街」を歩いたのち、川上若宮八幡宮を見学、アマゴつかみを行いました。参加者は、「街並について話してくれる案内の方のお話がすごく印象的でまた来たい。」「アマゴつかみのラスト1匹賞がすごく盛り上がり楽しかった。」と話されました。



ごみ出しルール of 徹底のお願い

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(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、他のごみと混ぜずに出してください。

分別をおねがいします



問い合わせ：地域振興課 ☎272-8085

※カセットボンベやスプレー缶の中身を使い切り、穴を開ければ、金属ごみにも出せます。

停電時の緊急連絡は 携帯電話の使用を！

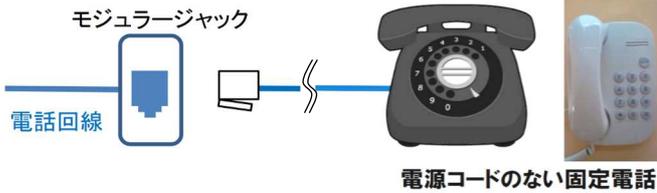
台風の影響などによる停電時は、電源を必要とするFAX・留守番電話機能のある固定電話やケーブルプラス電話等は使用できません。

代替手段となる携帯電話等や、予備電源を準備しましょう。

また、停電時は電話が大変混み合うため、緊急の通話以外はお控えください。

※停電しても通話可能な電話機もあります。電源コードを抜いても「ツー」という音が聞こえて、発信が可能かあらかじめ確認しておきましょう。

利用できる電話(例)



津南地区交通安全協会美杉支部 高齢者宅を訪問！

交通安全協会は、社会奉仕の精神に基づき、安全で安心な交通安全の確立を図るための団体です。

悲惨な交通事故を無くそうと、広報活動をはじめ、子供から高齢者までを対象に様々な活動しています。

7月15日(金)、津南地区交通安全協会美杉支部では、伊勢地地域の高齢者宅を訪問し、交通安全の普及活動が行われました。



交通安全の主役はあなたです！

美杉幹部交番 免許更新の手続き

美杉幹部交番で行う令和4年9月の運転免許更新手続きは、次のとおりです。

※住民票の住所が美杉町の方限定です。

【手続き日】9月6日(火)

【手続き時間】8時30分～12時

【講習時間】

優良講習 10時～10時30分

一般講習 10時～11時



【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】10月4日(火)予定

問い合わせ：美杉幹部交番 ☎272-0210

人権相談のご案内

色々な人権の問題や身近なことで困っていることはありませんか？美杉人権センターは美杉町がすべての人にとって住みよいまちになるよう、あらゆる人権問題解消のために各種事業を行っています。この日は人権擁護委員が相談を受け、相談者の方と問題解決の為の方法を一緒に考えます。相談内容の秘密は守ります。お気軽にお越しください。



日時 10月3日(月) 13時30分～15時

場所 美杉人権センター相談室(美杉総合支所)

問い合わせ：美杉人権センター ☎272-8096

【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 美杉人権センター 272-8096

美杉保健センター 272-8089 美杉教育事務所 272-8091