

## 太郎生老人クラブ、三重県医療保険及び子ども・福祉関係功労者表彰を受賞！



令和4年11月22日、太郎生老人クラブが、三重県総合文化センターにおいて三重県医療保険及び子ども・福祉関係功労者（優良団体功労）として一見勝之三重県知事から表彰を受けました。

太郎生老人クラブは、26年間に渡り、一人暮らしや寝たきり老人等へのフレイル・認知症予防の訪問活動、古紙回収

及び旧太郎生小学校グラウンド周辺の整備作業などを行っており、長年の社会参加、会員の健康、地域福祉の増進への貢献などが認められました。

## 名松線を守る会が駅の美化活動を行いました！

令和4年12月10日早朝、名松線を守る会の代表メンバーにより、名松線周辺の景観を良くする活動として、伊勢奥津駅、伊勢八知駅、伊勢竹原駅の3駅で花植えを行いました。この活動にご賛同いただきJAみえなか様からは培養土をご寄付いただき、花苗は地域を応援する意味から久居農林高校から購入しました。

名松線を守る会では、このような景観整備活動や名松線の利用促進のためのPR活動を行い、美杉地域の活性化に繋がるよう取り組んでいますので、今後も住民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 八知保育園に サンタクロース来園！

令和4年12月20日、八知保育園にサンタさんが現れ、園児たちにプレゼントを手渡しました。園児たちは、サンタさんへの質問の手紙を読み上げ、「なぜ赤い服を着ているの？」「どうしてそりに乗ってるの？」といった質問にサンタさんが答えていました。

最後にお礼の歌を園児みんなが歌い、サンタさんを見送った後、「どこへ飛んでいったのかな？」と言って空を見上げる姿が見られました。



担当：地域振興課  
電話：272-8080

### 目次

太郎生老人クラブ、三重県医療保険及び子ども・福祉関係功労者表彰を受賞！	1
名松線を守る会が駅の美化活動を行いました！	1
八知保育園にサンタクロース来園！	1
ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。#18	2
「元気づくり教室」のご案内	2
津市美杉森林セラピー	2
和田Dr.の健康一口メモNo.46	3
栄養パトロールからのお知らせ	3
所得税・市県民税 申告相談会日程	4
今月開催!!～シルバーエミカ 出張所窓口～	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
お城EXPO2022 多気北畠氏城館、出展！	5
美杉の石造物	5
津市コミュニティバスへの 広告掲出事業者を募集	6
2月下之川健康相談	6
美杉幹部交番免許更新の手続き	6
牛蒡祭の行事が 縮小されます	6



ぶっちの



## 美杉ええとこぶらり旅。#18 ~伊勢本街道奥津宿~

今回は、伊勢本街道奥津宿を訪ね、街道の整備やガイドを行う「伊勢本街道を活かした地域づくり協議会」の西山さん、前田さんに伊勢奥津駅前の「ひだまり」から、須郷地区までをご案内いただきました。現在は「まるあ」の暖簾があがる旧小林呉服店では、「こういった造りの建物はもう他にはないよ。軒も特殊でガラスが入っている。2階の窓ガラスの細工を見てみ！こんなの今では作れない。」とのことで、確かに見事な細工でした。

銀行跡や映画館跡などかつての賑わいの話を聞きながら、川をのぞくと名松線の給水塔に送る水を貯める施設があることも教えてもらいました。

須郷地区の「おんばさん」(延命地藏菩薩)は、百日咳に御利益があると言われ、近隣だけでなく、他県からもお参りがあるそうで、願掛けの前掛けがたくさんかかっていて、中には新しいものも見つけました。

案内を聞きながら歩くと、知らなかったこと、普段は気づかないようなお話が、紙面では紹介できないほど盛りだくさんでした。

「今後の課題は仲間を増やしていくこと。」とのこと。お二人は「イベントや案内をして、お客さんにまた来たいと言ってもらえるのが一番嬉しい。」と笑顔で話されました。

※会の活動に興味がある方は是非下記まで。



問い合わせ: 伊勢本街道を活かした地域づくり協議会 ☎212-0168 ※水曜日定休

### 「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

#### 「毎年恒例！栄養パトロール」

日時: 2月14日(火) 10時~12時

場所: 竹原地域住民センター

内容: 歯科衛生士によるフレイル予防講話  
握力や体重測定などの体力チェック  
健康料理(調理方法の説明・試食)

参加料: 材料費150円

募集人員: 20名(先着順)

申込締切: 2月9日(木)



フレイル予防講話、体力チェックのほか健康で長生きするための料理の作り方の説明と試食(持ち帰り)があります。

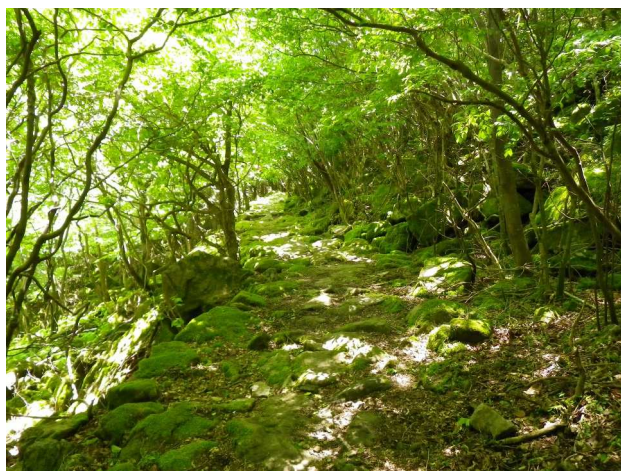
多数のご参加をお待ちしています。

申し込み: 竹原公民館 ☎262-3014

### 津市美杉森林セラピー

暖かくなるまでもう少し！

春から美杉の森を歩いて、徐々に体力をつけながら心も体も健康に！！



大洞山石畳コース

津市森林セラピーについてお問い合わせはこちら！

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



和田Dr.の

## 健康一口メモ No.46～アルツハイマー型認知症

皆さん、おかわりないでしょうか。今回はアルツハイマー型認知症についてお話します。

アルツハイマー型認知症は、認知症の半数を占めます。特徴としては、物忘れで発症し、あまり深刻な雰囲気はなく、ゆっくり進行します。手足が動かしにくい、歩きにくい、動作が遅くなるなどの症状はなく、外見上は異常がないように見えます。また物忘れの発症時期も明確ではありません。

診断については、認知症の有無をみるために記憶に関係した質問(改訂長谷川式簡易知能評価スケール)をして、認知機能が低下していることを確認します。次に、血液検査、頭部CTやMRIで、認知機能の低下を引き起こす他の病気がないかを確認します。当院でも認知症の有無をみる質問や血液検査はできますので、物忘れが気になる方はご相談ください。

※1月～3月の間、医師が一志病院の診療の為、毎週火曜日は休診させていただきます。

【診療科目】内科、外科、小児科、整形外科 ※健診、予防接種は要予約

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

※火・金・土・日・祝日は休診

※コロナワクチン予防接種は、  
当院では一旦終了いたします。

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

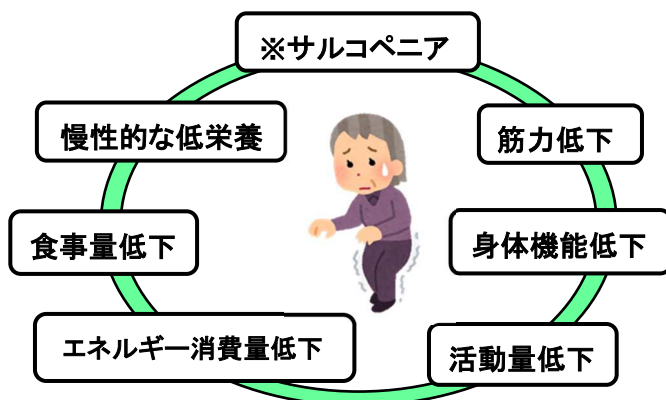


## 【栄養パトロールからのお知らせ】 フレイルサイクルとフレイル予防について



高齢者に発生しやすいフレイルは、適切に予防すれば日頃の生活にサポートが必要な「要介護状態」に進まずにすむ可能性があります。そのため、フレイルの予防にはフレイルサイクルについて理解し、正しい予防を行う必要があります。

### ◎フレイルサイクルとは...◎



※サルコペニアとは、筋肉量が減少し歩行速度が低下している状態のことで、加齢によるものと疾患によるものがあり、フレイルの出発点になることが多いです。サルコペニアにより筋肉量が落ちると疲れやすくなるため全体の活動量が減少します。そうするとお腹が空かないので食欲がなくなります。慢性的に栄養不足となり、サルコペニアをより進行させ、悪循環に陥る状況となります。

### フレイルサイクルを断ち切るための3つのポイント！

#### ①持病のコントロール

・糖尿病や高血圧などの慢性疾患がある場合には、まず持病をコントロールすることが大切！体を動かそうという気持ちにつながっていきます。

#### ②運動とバランスの取れた食事

・運動と食事はセットで考えることが大切。低栄養状態で運動を行っても筋肉がつかないどころか、低栄養状態を助長してしまいます。

#### ③感染症の予防

・高齢になると免疫力が低下していることも多く、インフルエンザや肺炎をきっかけに重症化して入院、寝たきりになってしまうことも…。ワクチン接種も効果あり！

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

## 所得税・市県民税申告相談会日程

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。

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。(各会場では、当日、入場整理券を配付します。)

また、土地等の譲渡所得等の申告は下記的美杉地域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。(受付できない申告の詳細については、広報津1月16日号をご覧ください。)

### ◎申告相談会日程

月日	時間	会場	時間	会場
2月1日(水)	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(木)	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3日(金)	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(木)	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(木)～3月15日(水)の月～金曜日(平日)9時～17時、入場整理券が必要です。

※ただし、2月19日(日)・2月26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。

(詳しくは、広報津1月16日号をご覧ください。)

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

## 今月開催!!～シルバーエミカ出張所窓口～

◎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4年3月末までにポイントを使用した方は、チャージにより2000ポイントになるように年1回ポイントを付与できます。

※コミュニティバスしか利用していないなど、ポイントを使用していない場合はポイントチャージの必要はありません。



ご相談も承ります! 気になっている方!  
この機会にぜひ! お越しください!

★美杉地域での窓口は下記のとおりです。

●市民福祉課 平日<8時30分～17時15分>

●各出張所 2月は右表のとおり実施します。

午前1 <9時00分～10時30分>

午前2 <11時00分～12時30分>

午後 <13時30分～15時00分>

○ポイントチャージに必要なもの

シルバーエミカ、マイナンバーカードとその暗証番号

★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5年3月末時点)

○必要なもの マイナンバーカードとその暗証番号

※マイナンバーカードの申請など、お問い合わせは→

### 2月の予定

21日	火	午前1	八幡出張所 (9:00～10:30)
		午前2	伊勢地出張所 (11:00～12:30)
		午後	太郎生出張所 (13:30～15:00)
28日	火	午前1	多気出張所 (9:00～10:30)
		午前2	下之川出張所 (11:00～12:30)
		午後	竹原出張所 (13:30～15:00)

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8083

## ～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

### 睡眠はこころと体の元気の源



皆さん、良い眠りにつけていますか？寒いと体が冷えて寝つきが悪くなりやすく、睡眠不足は翌日の活動に影響し、こころや免疫力低下などの体の不調の原因になります。睡眠による休養は、こころと体の疲労回復に必須です。

### よい睡眠を得るための工夫

#### その1. ストレッチなどの軽い運動



布団やベッドの上で寝る前にストレッチをすることでリラックス効果が高まります。ゆったりと呼吸をして10秒ほど緊張した筋肉を伸ばしましょう。

#### その2. 朝日を浴びる



朝の光は睡眠と目覚めに大きく関係しています。朝日を浴びてしっかり目覚めることが夜の眠りに大切です。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

## お城EXPO2022 多気北畠氏城館、出展！

令和4年12月17日、神奈川県のパシフィコ横浜で開催された年に一度のお城の祭典「お城EXPO2022」の津市観光協会のブースに霧山城と北畠氏館跡庭園からリモートで参加し、多気北畠氏城館のPRを行いました。

霧山城、庭園の見所及び北畠氏について、北畠神社の宮崎前宮司、美杉ふるさと資料館の奥野さん、芝山さんがそれぞれ現地から来場者と動画でのやりとりを通じて案内を行いました。



## 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。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24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

## 美杉の石造物 ～拓本について～

拓本は、石や器物の表面に貼り付けた紙に墨を打って凹凸を強調し刻銘や文様を見やすく転写する方法です。子どもの頃、紙の上から硬貨を鉛筆で擦って文様や文字を浮かび上がらせる経験をされた方もみえるかもしれませんが、それも拓本の手法の一つです。通常は紙を密着させるために対象の表面を湿らせ、乾く直前に対象を汚さないよう紙の上から墨を打つ手法が用いられます。拓本の歴史は古く、千年以上前に中国で発明されたと言われていています。

最近、紙も墨も使わずスマートフォンで拓本と同じような画像を作る画期的な画像処理技術が開発されつつあり注目されています。石造物の調査に役立つ技術の進展に期待したいと思います。

(津市石造物調査会)





## 津市コミュニティバスへの広告掲出事業者を募集

津市コミュニティバス車内外への広告掲出事業者を募集しています。申込書は、交通政策課(市本庁舎5階)で配布しているほか、ホームページからもダウンロードできます。

### 広告の規格

- ・車外：A判2号(縦420mm、横594mm)
- ・車内：B判3号(縦364mm、横515mm)

### 掲出期間

- ・5月1日から翌年4月末日まで  
(以後、1年を単位とし、4回まで更新可能)



### 掲出位置と料金

地域	車両名	区分	運行日	掲出料金
北部	河芸1号車	車外	週6日	年額3万6,000円(消費税及び地方消費税を含む。)
南部	久居1号車	車外	週1日	年額6,000円(消費税及び地方消費税を含む。)
		車内	週1日	年額2,400円(消費税及び地方消費税を含む。)
北西部	芸濃1号車	車外	週6日	年額3万6,000円(消費税及び地方消費税を含む。)
	安濃1号車	車外	週3日	年額1万8,000円(消費税及び地方消費税を含む。)
		車内	週3日	年額7,200円(消費税及び地方消費税を含む。)
	安濃2号車	車外	週3日	年額1万8,000円(消費税及び地方消費税を含む。)
車内		週3日	年額7,200円(消費税及び地方消費税を含む。)	
南西部	美杉1号車	車外	週3日	年額1万8,000円(消費税及び地方消費税を含む。)

注:6月以降に掲出を開始する場合は月割計算になります

### 申し込み受付期間

- ・新規:毎月1日から10日(その日が津市の休日を定める条例に該当する場合は、直前の日)まで
- ・更新:毎年3月10日(その日が津市の休日を定める条例に該当する場合は、直前の日)まで

申し込み・問い合わせ:都市計画部交通政策課 ☎229-3289

## 2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 9日(木) 13時30分～16時30分 ※2月23日(木)は、祝日のため休業

☆相談日:毎月第2、第4木曜日(祝日の場合は、お休みとなります。)

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)

## 美杉幹部交番 免許更新の手続き

【手続き日】2月7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

※高齢者の方は講習証明書もお忘れなく。

【次回手続き】3月7日(火)予定

美杉だより1月号で手続き日について2月14日となっていました、上記の通り訂正し、お詫びいたします。

問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210

## 牛蒡祭の行事が縮小されます

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、密集・密接を避け、内容を縮小・変更して実施します。ご理解・ご協力をお願いします。

- 「お弓神事」・「まな板神事」は、氏子総代等関係者のみで行われます。観覧はご遠慮ください。
- 「祭ごんぼ」の販売、「みこし」、「甘酒、玄米あずき粥のふるまい」は実施しません。なお、仲山神社への参拝は通常どおり可能ですが、マスク着用等の感染防止対策をお願いします。

日時:2月11日(土・祝)10時～

場所:仲山神社(美杉町下之川5293)

【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