

輝き発信! 美杉中学校

第2回「みすぎ春のスポーツ祭」開催

5月23日(土)、さわやかな好天のもと、美杉中学校で「みすぎ春のスポーツ祭」が行われました。午前の部は、生徒中心のスポーツ祭で、男女100m走をはじめ各種目を縦割り班の紅白戦で競い合いました。



また、保護者や地域の方々とともに綱引きや満水競走等のレク種目も行いました。



午後の部は、老人クラブ連合会をはじめ各種団体の方々との積極的に交流を図りながらグラウンドゴルフを行い、楽しい時間を過ごしました。

また、校舎周辺約2kmの特設コースでノルディック・ウォーキングを行いました。

陸上競技部 大活躍!!

4月25日(土)に行われた津市中学校春季陸上競技大会において、美杉中学校陸上競技部の4選手が素晴らしい成果を収めました。7月下旬に開催される全日本中学校通信陸上競技大会三重大会での更なる飛躍が期待されます。

〈男子〉3年 中島稜太	共通200m 1位(23秒61)	3年100m 3位(11秒69)
3年 前川広晴	共通円盤投 2位(28m63)	
〈女子〉3年 池山優花	3年100m 2位(13秒30)	3年100mH 4位(16秒27)
	3年走幅跳 2位(5m06cm)	
1年 米澤 葵	1年100m 2位(13秒79)	1年走幅跳 2位(4m35cm)

担当:地域振興課
電話:272-8080

目次

輝き発信!美杉中学校	1
名松線を守る会総代会	2
守る会が津市長に面談	2
守る会が松阪市長に面会	2
まちづくり推進 連絡協議会定期総代会	3
森林セラピー基地 運営協議会定期総会	3
すずめのお宿 5周年記念イベント	3
竹原診療所が 巡回診療を開始	4
元伊勢地診療所 菊山先生をお訪ねして	5
美杉地域医療 在り方検討会	5
小田内科が閉院しました	5
自治会連合会役員紹介	5
美杉方面団指揮者・ 初任者研修会 及び水防訓練	6
防災一口メモ	6
八幡地区自主防災組織 防災訓練を行いました	6
交流施設の 建設が始まります	6
三多気蔵王 森林セラピーウォーク	7
蔵王公園青葉まつり	7
夕涼みウォーク募集	7
小津安二郎監督 映画「彼岸花」上映会	8
「丈夫な骨づくり教室」 のご案内	9
八幡公民館健康教室・ 郷土料理教室参加者募集	9
みすぎ夏まつり 納涼花火大会	9
美杉図書室からの お知らせ	9
やちほいくえん日より	10
子育てサークル そらまめのお知らせ	10
集団健診・がん検診等 のお知らせ	11
お知らせ	12

名松線を守る会が 平成27年度 総代会を開催

名松線を守る会は、5月29日（金）に美杉総合文化センター会議室で平成27年度の総代会を開催し、平成26年度の事業報告と決算報告及び平成27年度の事業計画（案）と予算（案）を審議しました。

総代会には、津市長の代理として鈴木名松線復旧推進担当参事が出席したのをはじめ、三重県知事の代理として福田交通政策課長、松阪市長の代理として中田交通政策室長事務取扱にご出席いただき、それぞれメッセージを披露していただきました。

名松線を守る会総代会



来年の3月には、地域住民が6年半にわたり待ち続けた名松線の運行が再開される予定であることから、事業計画には記念式典への積極的な協力や記念イベントへの取組みなどが盛り込まれましたが、いずれ

の議案も満場一致で可

決され、運行再開への期待の盛り上がりを感じる総代会となりました。来年3月には、美杉地域住民あがての祝賀イベントが展開されることを期待したいと思います。



守る会役員が津市長と面談

6月2日（火）、名松線を守る会の役員が市役所に前業市長を訪ね、総代会での決定に基づき、

地域住民みんなが「おもてなし」の気持ちを大切に運行再開を祝い、乗車促進に向けて頑張り続けたいと、運行再開とその後の取組みへの地域の決意を伝えました。



前業市長は、JR東海も地域のこの気持ちを聞けば大変喜ぶだろう。津市としても、運行再開当日の記念式典だけでなく、式典までのムードの盛り上げや再開後の乗車促進にも積極的に取り組んでいく。奥津駅からのアクセスも考えないといけないので、電動自転車も配備する。来年は「名松線イヤー」にしなければなどと、今後の津市の取組みを披露していました。



守る会役員が松阪市長さんに面会

6月4日（木）、名松線を守る会の役員が松阪市役所に山中市長さんをお訪ねし、運行再開に向けた守る会の取組みを説明し、名松線の起

点と終点の縁を大切に、積極的なお付き合いをお願いしたいと、松阪市との連携によ

る名松線の乗車促進への協力を要請しました。

山中市長さんは、市長就任7年目なので、名松線が運休したときから状況は良く知っている。地域をあげての住民の取組みが運行再開につながった。美杉地域住民の方々の行動力に、心から敬意を表したい。これをご縁に、美杉、津市と協力、連携し、名松線の利用促進を図っていきなさいなどと、熱意にあふれたお言葉をかけていただきました。



まちづくり推進連絡協議会定期総代会

5月28日(木)、今年度の美杉地域まちづくり推進連絡協議会定期総代会が美杉総合文化センター会議室にて開催されました。

会議では、平成26年度の事業・決算報告、新しい役員体制、平成27年度の事業計画・予算案などがそれぞれ全会一致で承認されました。

平成27年度の事業計画には、来年全線復旧が予定されているJR名松線関連イベントや7月に太郎生地区で行われる「ふくしま保養キャンプ」への協力を始め、昨年度好評を博した大阪での「美杉まるごと大集合」の開催や東京での「ついで」への参画などが盛り込まれ、今年度も益々の活躍が期待できる総代会となりました。



森林セラピー基地運営協議会定期総会

5月28日(木)、美杉総合文化センター会議室で、津市森林セラピー基地運営協議会定期総会が開催されました。総会では、平成26年度事業報告・決算報告ほか3件の議案が上程され、全て可決・承認されました。総会后、君ヶ野拠点部会から「会員の持ち味を生かした拠点の運営」と題して活動報告が行われたほか、美杉セラピスト会のスキルアップ研修の報告や事業計画等が発表されました。近年、健康への関心が高まり、森林セラピーイベントへの参加申し込みが早々と埋まるなど、癒し効果を求める方がたくさん来訪されます。これは、地域の皆さんで守ってきた素晴らしい自然と地域の皆さんの「こころ」のこもったおもてなしが、人の心を動かし「かたち」となって現れた、何物にも代えがたい「地域の力」であるといえます。



今年度も、森林セラピー基地の各拠点部会の「趣向を凝らした」イベントが、各地域で計画されていますので、是非ご参加ください。

すずめのお宿 5周年記念イベント ～竹原地域活性化協議会～

竹原地域活性化協議会が開催するふれあいサロン「すずめのお宿」が今年で5周年を迎えました。毎月第2・4日曜は、地域内外のみなさんが集い、おいしいコーヒーと蒸しパンで楽しいひと時を過ごされています。

5月24日(日)は記念イベントが開催され、100人程の皆さんで賑わいました。季節のあしらえや、おいしいお菓子の



バイキングなど趣向をこらしたおもてなしに心がほっこりとなります。屋外では木工教室や地元物産の販売などが催され、みなさん楽しまれました。



伊勢地地域住民センター内において

竹原診療所が巡回診療を開始

昨年の7月以来医師が不在になっていた伊勢地地域において、津市国民健康保険竹原診療所による巡回診療が行われることになり、5月13日（水）に初めての診察が行われました。

約1年ぶりに地元で診察が受けられるとあって、地区住民が早くから伊勢地地域住民センターに集まり、取材に詰め掛けたマスコミ関係者とともに鶴田真三先生の到着を待ちわびました。午前中は

一志病院で診察を行ったという鶴田先生は、診察開始時間の13時30分ぎりぎりぎり到着し、マスコミの取材に応えた後、早速診察に取り掛かりました。

この巡回診療は、伊勢地地区における医師の不在状況を早急に解消しようという目的で試行的に始められたものですが、今後の美杉の地域医療の試金石となる重要な取組みともいえます。

伊勢地地区住民の皆さんはもとより、他地区の皆さんも積極的に受診していただき、長く存続するだけでなく、美杉の地域医療が更に充実



診察開始を待つ地区住民とマスコミ

していくことを望みたいと思います。

この巡回診療は、毎週水曜日（祝日、年末年始は休診）の13時30分から2時間の診察です。



診療を始めた鶴田先生

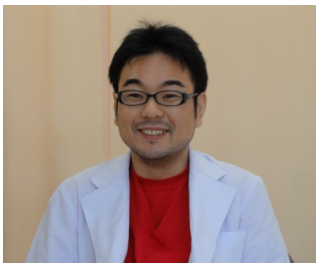
【伊勢地自治会連合会

岸野隆夫会長のお話】

このたび、一志病院、津市、三重県等のご配慮により、無医地区となっていた伊勢地地区で巡回診療が開始されましたことは地区住民の大きな喜びであり、地区を代表して、ご尽力いただいた関係各位に心から感謝申し上げます。

今回の取組みは、今後の美杉の地域医療のあり方を考えるうえでも大きな一歩になるものと思いますので、地区住民あげて積極的に利用させていただき、週1回の診療にとどまらず、更に機能が充実され、地域に定着した立派な診療所に発展していくよう、住民自らも積極的に考え、行動していきたいと思ひます。

鶴田真三（つるだ しんぞう）先生



先生は熊本県のご出身で、地元の熊本大学医学部で医学を学ばれました。総合診療、家庭医療学では全国でも先進的な三重大学総合診療科で後期研修を学びたいという思いが強く、三重に来られたのだそうです。

美杉地域の印象をお伺いしたところ、「とても温かく、朗らかな方が多いのでとても居心地がいい」とのことでした。

「巡回診療はあくまでも通過点であり、最終目標は医師の常駐だと思っています。地域のニーズ

に応えられるように頑張りたい。」と、今回の巡回診療についての抱負を語られました。

美杉の今後の地域医療については、「高齢者の方が多割には移動手段が少なく、遠くの病院への受診が難しい方もいらっしゃるのでは、そんな方々にも医療や安心を届けられるように、今後は訪問診療なども充実していけたら」と思ってみえるのだそうです。そのためには、「地域の皆さんのお力が必要不可欠」であり、「津市や三重大学総合診療部のご協力もいただきながら、持続可能な医療の基盤を作っていきたい」と、先生の美杉の地域医療に寄せる熱い思いを語っていただきました。

わざわざ熊本からお越しいただいた先生の今後のご活躍を、心からお祈りしたいと思います。

元伊勢地診療所 菊山先生をお訪ねして

昭和25年に伊勢地村の村医を引き受け、平成26年6月に伊勢地診療所を閉院されるまでの65年の長きにわたり、美杉地域、とりわけ伊勢地地区の医療を支えてくださった菊山靖子先生を、御杖村のご自宅にお訪ねしました。ご仏壇の隣には、伊勢地地区自治会連合会から贈られたという感謝状が飾られていました。

「伊勢地地区で生まれ育った団塊の世代の人たちは、ほとんどの人たちを子どもの頃から診察してきた。その頃は、小学校の健康診断が1日では終わらなかったほど子どもの数も多かった」そうで、「白衣や注射器を怖がるので、おんぶされたままで診察したこともあった」し、「当時の診療所の前にあった農協で何か買ってもらえるのを楽しみにしてやってくる子どもたちもいた」のだそうです。

この1年間の新しい生活をお尋ねしたところ、「診療所を閉めてから3箇月ほどはぼんやり

してしまい、知らず知らずのうちに診療所に行く準備をしてしまっていたり、患者さんのことが随分気になった」ということでした。「今では、無理をしない程度に家の周りをウォーキングしたり、女学校時代に習い始めた短歌を作ったり、写経をしたりして健康に気をつけています」と話してくださいました。

今後の美杉の地域医療については、「これからは、ますます常駐してくれるお医者さんは減っていくと思うので、一志病院の果たす役割は更に大きくなってくると思います。」と一志病院への期待が膨らみます。

長い間、美杉の地域医療を支えてくださった菊山先生に心から感謝するとともに、末永いご健康とご多幸をお祈りしたいと思います。



美杉地域医療在り方検討会

5月25日(月)、美杉総合文化センター会議室において第2回美杉地域医療在り方検討会が開催されました。

委員の皆さんからは、今後の医師の確保、医療の拠点、施設設備、訪問看護等々の問題や課題について活発なご意見をいただきました。

今回いただいたご意見等は美杉地域における医療の深刻な状況を改めて浮き彫りにし、課題解決に向け第3回以降の検討会での議題となります。

次回以降の検討会の内容についても、引き続き美杉だよりで報告させていただきます。

小田内科が閉院しました

平成13年8月1日に開院しました小田内科が本年6月末をもって閉院いたしました。

長らくの間、地域医療に貢献していただきましたこと、この紙面をもって厚くお礼を申し上げます。

美杉自治会連合会役員紹介

5月26日(火)、美杉自治会連合会役員・理事会が開催され、同連合会の役員について次のように確認されましたので、ご紹介させていただきます。

役員・理事の皆さんには、今後1年間、美杉地域及び各地区の発展のために大変お世話をおかけいたしますが、よろしくお祈りいたします。

会 長	赤 堀 嘉 夫	(八幡)
副会長	白 谷 征 雄	(八知)
会 計	小 林 一 正	(太郎生)
理 事	日 高 晃	(竹原)
理 事	岸 野 隆 夫	(伊勢地)
理 事	結 城 晋 三	(多気)
理 事	横 山 常 郎	(下之川)

平成27年度美杉方面団指揮者・ 初任者研修会及び水防訓練

5月17日(日)、美杉町石名原の津市フットパーク美杉において、美杉方面団指揮者・初任者研修会及び水防訓練が行われ、74人の団員が参加しました。

指揮者・初任者研修会では部隊訓練や礼式訓練を行い厳正な規律を身につけ、水防訓練では河川の増水により浸水被害が迫っているとした想定で積み土のう工法を構築しました。参加した団員は五月晴れの空のもと、熱心に訓練に取り組み、技術向上に励んでいました。



八幡地区自主防災組織

防災訓練を行いました！

5月16日(土)、八幡地域住民センターで八幡地区自主防災組織(赤堀嘉夫本部長)主催による防災訓練が行われました。

この訓練は毎年、この時期に八幡地区自主防災組織の主に班長さんを対象に実施しているものです。今年はAED(自動体外式除細動器)の使い方について訓練を行いました。

当日は、消防署の職員と消防団第5分団及び女性消防団のめぐみ分団の指導のもと、参加者は真剣に訓練に取り組んでいました。

「今後、地域内だけでなく地域外でもこの訓練が活かされ、防災意識が高まることを願っています。」と赤堀本部長は話していました。



防災一口メモ(地震対策)

地震から身を守る

○揺れ発生時

周囲の状況に応じて、あわてずに身の安全を確保する。(頭を守ることを最優先)

○1~2分後

火元を確認、出火していたら初期消火

家族の安全を確認する

ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する

○3分後

靴をはく

非常持出品を手近に用意する

○5分後

ラジオなどで情報を入手し確認する

家屋倒壊などのおそれがあれば避難する

離れた家族の安否を確認する

交流施設の建設が始まります

平成28年4月1日のオープンに向け、津市が建設する(仮称)下之川住民交流施設と(福)洗心福祉会が建設する(仮称)第二美杉小規模多機能型居宅介護施設シルバーケア豊壽園及び(仮称)美杉クリニックの建設に7月から着工します。

工事中の工事車両の通行にあたっては、地元車両を優先に細心の注意を払うよう工事関係者に通知しておりますが、地元の皆さまにはご迷惑をお掛けすることもあるかと思います。

なにとぞご理解とご協力のほどを、よろしくお願い申し上げます。



完成予想図

第3回三多気蔵王森林セラピーウォーク開催 (蔵王公園青葉まつりコラボ企画)

6月7日(日)、三多気の桜並木から太郎生の蔵王公園を目指す、道のり約6km(往復)の森林セラピーウォークが開催されました。この日は、太郎生地域の人々の全面的な協力や、蔵王公園のまばゆい青葉の光を浴びる事で、『地域のぬくもり』や『自然』を満喫することが出来ました。また、セラピーメニューのひとつで、マットの上で寝転び、森の囁きや、鳥たちのさえずりを楽しみながらの『森林安息』も行われ、その心地の良さに81人の参加者からは、『ホッとするね!』『また来たいです!!』という感想をたくさんいただきました。



蔵王公園青葉まつり

6月7日(日)、恒例の蔵王公園青葉まつりが開催されました。

太郎生多目的集会所に集まった参加者は、西蔵王堂までの約3kmの道のりを、新緑を楽しみながらウォーキングしました。

西蔵王堂で「三多気蔵王森林セラピーウォーク」参加者と合流し、蔵王堂管理委員会によるお菓子まきのイベントに参加しました。

蔵王公園では蔵王鍋のふるまいや、宝探し・ビンゴゲームも行われ参加者からは楽しそうな歓声があがっていました。



第3回夕涼みウォーク募集

多気北畠拠点 北畠歴史探索コース



☆内容：第3回夕涼みセラピーウォーク

☆日時：8月22日(土) 16時～19時頃まで

☆集合場所：道の駅美杉(津市美杉町上多気267)

☆ウォークコース：津市森林セラピー基地 多気北畠拠点 北畠歴史探索コース(約4km)

☆定員：先着50人

☆費用：2,000円(夕食・保険・ガイド料含む)

☆申込期間：7月10日(金)から7月24日(金)まで

☆申込先：津市森林セラピー基地運営協議会多気北畠拠点

☆☎272-8082(美杉総合支所地域振興課内)

夕涼み ～ひといきつきながら～

♪ 🌿 暮夏を楽しむ 🌿 ♪



小津安二郎記念碑建立記念・映画『彼岸花』上映会

映画『彼岸花』



Newly Digitally Remastered

彼岸花



©1958/2013松竹

左から 有馬 稲子 山本富士子 久我 美子

Equinox Flowerは彼岸花と言う意味です。

小津安二郎記念碑



(左から 前葉泰幸津市長、田川敏夫小津安二郎記念碑建立委員会代表、女優 山本富士子)

小津安二郎と美杉

世界一の映画監督・小津安二郎の母方は、美杉出身です。八手侯の萩野家は北畠家の御殿医で、庄屋、茶業も兼ねる名家でした。小津監督の祖母津志も母あさゑも、今は君ヶ野ダムに沈んだ家で生まれて、津に出てから、松阪の小津家へとつながっていきます。遠縁の方が美杉や旧一志郡にご健在とのこと。小津の心の故郷・美杉地区で小津映画を上映させていただきます。ご来場下さい。当日、もう少し詳しくご説明いたします。



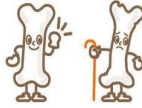
日時	7月11日(土) 13:00~16:00
場所	津市美杉総合文化センター 多目的ホール 三重県津市美杉町八知5580番地2 (☎272-8080)
入場料	入場無料
定員	先着300人
第一部	美杉町(津市)と小津との関係など映像資料で紹介
第二部	映画『彼岸花』上映(出演:山本富士子 他)
主催	小津安二郎記念碑建立委員会
後援	津市・三重テレビ放送株式会社
問い合わせ	小津安二郎記念碑建立委員会(吉村) ☎080-3647-4460

「丈夫な骨づくり教室」のご案内

竹原公民館地域力創造セミナー

あなたの骨は大丈夫？ 骨密度測定（無料）

骨密度は年齢とともに減少します。
よい生活習慣を取り入れ、いつまでも
元気で丈夫な骨を保ちましょう！



日時：7月22日（水）10時～11時30分

場所：竹原地域住民センター

内容：骨密度測定（無料）と結果説明

健康講話・体操・減塩みそ汁の試飲

みそ汁の塩分濃度測定（希望者は少量持参）

申込締切：7月15日（水）

申込先：竹原公民館（☎262-3014）

（土日祝日を除く8時30分～17時まで）

◎素足になりやすく、動きやすい服装でご参加ください

コミュニティバス 川上ルートがご利用いただけます

【行き】(マックスバリュ行)竹原出張所前10時02分着

【帰り】(川上行)竹原出張所前12時19分発をご利用ください

八幡公民館 参加者募集

健康教室(地域力創造セミナー)

& 郷土料理教室

日時：7月24日（金）

9時30分～12時50分

場所：八幡地域住民センター

講師：美杉保健センター職員

「食事はおいしく・楽しく・バランスよく」

「楽しい健康体操」

講師：食生活改善推進協議会

美杉支部 坂本朝江さん

「おいしく食べよう郷土料理」

受講料：無料

【料理の材料代400円は別途必要です。】

持ち物：エプロン・三角巾

申込方法：電話または窓口にてお申込下さい。

申込先：八幡公民館 ☎274-0222

（土日祝日を除く8時30分～17時まで）

申込期限：7月17日（金）17時まで

コミュニティバス 川上ルートがご利用いただけます

【行き】(マックスバリュ行)八幡出張所前9時31分着

【帰り】(川上行)八幡出張所前12時50分発をご利用下さい

美杉図書室からのお知らせ

★「きてきて夏のおはなし会」を開催★

日 時 7月26日（日） 10時から

場 所 美杉総合文化センター 健康づくり室

語り手 美杉おはなし会ボランティアひまわり

内 容 紙芝居、絵本、むかしばなし など

★休室時の本の返却について★

毎週火曜日と、毎月最終木曜日は美杉図書室
はお休みです。本の返却は、美杉総合文化セン
ターの西玄関に設置されている「返却ポスト」
へ入れていただきますようお願いいたします。

【問い合わせ】

美杉図書室 ☎272-8092



やちほいくえんだより No. 1

今年度の八知保育園は、5歳児7人・4歳児7人・3歳児7人・2歳児5人・1歳児1人・0歳児1人の計28人でスタートしました。

4月当初は新しい環境に不安や戸惑いを感じる子や、お家の方とはなれるのがさみしくて泣く子の姿もみられましたが、園生活にも徐々に慣れ「せんせい、おはよう」と笑顔で元気に登園してくれるようになってきました。

暑くなってきたこの時期、戸外ではどろんこ遊びや色水遊び、シャボン玉など水を使った遊びや園庭にいるダンゴムシやカタツムリなどの虫をつかまえたり観察したりして、自分のしたい遊びをして楽しんでいる子ども達です。

少人数なので、異年齢での関わりも大切にしながら、様々な活動に取り組んでいきたいと思います。



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、月2回集まりワイワイ遊んでいます。イベント終了後も会場でゆっくり過ごせますので、お昼の持ち込みもO.Kです。ぜひ、気軽にお越しください！



さつまいも畑のお世話と川遊び

託児あり

日時: 7月10日(金)・24日(金)

10:00~12:00

※9:50に竹原三叉路駐車場集合

場所: 竹原宝生地内

☆持ち物: 長靴、ジョウロ、帽子、飲物、汚れてもいい服装、※軍手は支給
川遊び用の水着・着替え・タオル等

※5月29日に苗植えをしたさつまいも畑の草取り等をします(30分程度)。作業終了後、川で遊びます。

※雨天の場合は美杉保健センターで交流会をします。

問い合わせ 美杉保健センター 電話272-8089



集団健診・がん検診等のお知らせ ～年1回、健(検)診を受けましょう～

下記の日程で健(検)診を実施します。

対象で受診券をお持ちの方は、申込開始日から、三重県健康管理事業センター(☎221-5115)までぜひお申込みください。

受診券は6月下旬に発送しました。受診券が届かない人は、下記までお問い合わせください。



日程	会場	特定健診(※1)	後期高齢者健診	胃がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診		肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	胸部レントゲン(※2)		申込開始日
							マンモグラフィ	エコー			肺がん検診	結核検診	
申込み必要 申込み先: 三重県健康管理事業センター 059-221-5115												申込み不要	
7月29日(水)	9:00~11:00	八幡地域住民センター	●	●	●	●				●	●	●	7/6(月)
	13:30~15:00					●	●	●			●	●	
8月26日(水)	9:00~11:00	下之川地域住民センター	●	●	●				●	●	●	●	7/31(金)
	13:30~15:00	竹原地域住民センター	●	●	●	●	●		●	●	●	●	
9月9日(水)	9:00~11:00	太郎生多目的集会所			●	●			●	●	●	●	7/31(金)
	13:30~15:00				●	●	●				●	●	
9月16日(水)	9:00~11:00	太郎生多目的集会所	●	●	●	●			●	●	●	●	7/31(金)
10月7日(水)	9:00~11:00	美杉保健センター	●	●	●	●			●	●	●	●	
	13:30~15:00					●	●	●					
	13:30~15:00	伊勢地地域住民センター	●	●	●				●	●	●	●	

◎対象者や内容等詳細については、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「平成27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。

(※1) 特定健診とは、津市国民健康保険に加入中の40~74歳の方が受けられる健康診査です。

(※2) 65歳以上の人は肺がん検診か結核検診のどちらかの選択となります。

【問い合わせ】<特定健診>津市保険医療助成課 保険担当 ☎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 ☎229-3285

<がん検診等>津市美杉保健センター ☎272-8089

7月健康相談

下之川地域住民センターで血圧測定や尿検査等の健康相談を無料で実施しています。是非ご利用ください。

日時 3日(金)・10日(金) 9時30分～12時30分 場所 下之川地域住民センター

問い合わせ 相談時のみ ☎276-0333

相談日以外 ☎272-8084 (美杉総合支所市民福祉課)

三重県立一志病院健康教室

入場無料 申し込みは不要です。

前期第4回 熱中症にかからないためには

講師：鵜飼 友彦 (一志病院医師)

日時 7月14日(火) 13時～14時 場所 一志病院管理棟2階会議室

問い合わせ 三重県立一志病院 外来 津市白山町南家城616

☎262-0600 (内線110) F A X 262-3264 電子メール ihos@pref.mie.jp

7月は保険料納入通知書の発送月です。**市民福祉課**

7月は、前年中の所得が確定して各保険料の納入通知書が順次発送されます。

受け取られたら、氏名等誤りがないか中身を確認してください。

◎国民健康保険料納入通知書 ～加入世帯の世帯主宛てに発送

◎後期高齢者医療制度保険料額決定通知書と納入通知書 ～被保険者一人一人に発送

◎介護保険料納入通知書 (介護保険料額決定通知書) ～被保険者一人一人に発送

また、国民健康保険高齢受給者証・後期高齢者医療保険制度被保険者証・介護保険負担割合証も発送されます。

ご不明な点等ありましたら、市民福祉課までお問い合わせ下さい。

☎272-8084 (美杉総合支所市民福祉課)

～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**●○● 熱中症を予防しましょう ●○●****「水分補給」「暑さを避けること」が大切です****◎こまめに水分をとろう**

スポーツなどでたくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。

特に高齢者、子どもはのどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。

◎エアコン・扇風機を上手に使う

こまめに室温を確認して、エアコンや扇風機で室温の調整をしましょう。

◎外出時の準備

日傘や帽子、通気性のよい衣服などを着用しましょう。

炎天下での長時間作業は避けて、日かげでこまめに休憩しましょう。

保冷剤、氷、冷たいタオルによる冷却も必要に応じて行いましょう。

【電話番号】美杉総合支所

地域振興課 059(272)8080・8082・8085

市民福祉課 059(272)8083・8084

※主な電話番号を記載しましたが、その他の電話番号などは、電話帳でお調べいただくか、美杉総合支所へお問い合わせください。

行政相談・人権相談

日時:7月16日(木)13時30分～

場所:グリーンハウス美杉