

名松線を守る会総代会	1
津市自治会連合会	
美杉支部役員改選	1
美杉中学生が	
特産品を元気に販売	2
第14回津人教	
美杉支部総会	2
伊勢本街道奥津宿街道市	2
和田Drの健康一口メモ	3
がん検診・結核健診	
のお知らせ	3
子育てサークル	
そらまめだより	4
まちづくり・ひとづくり	
支援事業補助金	4
栄養パトロールから	
お知らせ	4
元気づくり教室のご案内	4
きてきて！夏のおはなし会	4
国民健康保険・後期高齢者医療 保険・介護保険のお知らせ	5
毎日元気！無料体験会	6
世界平和を願って	6
会議室の使用制限	6
おおぼら天体観測施設	
からのお知らせ	6
伊勢本街道奥津宿ウオーク とアマゴツかみ	7
第7回タ涼みウオーク	7
森林セラピー基地	
イベント報告	7
子育て応援フェスティバル	8
防災一口メモ	8
美杉小学校運動会	9
サツマイモつるさし	9
田植え体験	9
お知らせ	10

三重テラスで美杉中学生が美杉の特産品を元気に販売！

6月2日（日）、東京都中央区日本橋にある三重テラスにおいて、美杉中学生が学習の一環として修学旅行に併せて美杉の特産品の販売実習を行いました。また美杉地域まちづくり推進連絡協議会も中学生たちと一緒に特産品販売及び美杉地域のPRを行いました。中学生は元気いっぱいにお客様の呼び込み、特産品の説明を行いながら接客をしていました。特産品が次々と完売していくと、中学生は確かな手ごたえと充実感に満たされた様子でした。

当日三重テラスには今年最多の385人のお客様にお越しいただき、たくさんの方々に美杉地域をPRすることができました。



【みすぎんも美杉をPR】



【三重テラス前でいらっしやいませ】



【会場内は大盛況】

第14回津人教美杉支部定期総会

6月5日（水）、美杉総合文化センター多目的ホールにおいて、第14回津人教美杉支部定期総会が開催されました。

2018年度の活動及び決算に係る報告がなされた後、2019年度の活動計画、予算案が承認されました。

一口に人権問題と言っても、地域によりその課題は様々であるため、今年度も地域の課題を明らかにし、地域の実態に応じた課題解消のための取組を行うことで、すべての人が住みよい美杉づくりを進めていきます。

なお、今年度も昨年度に引き続き、下記の役員体制で取組を進めてまいりますので、皆様のご支援、ご協力をお願いします。

支 部 長 清水 秀二

副支部長 藤並 みどり ・ 岸野 隆夫 ・ 菊田 文雄



伊勢本街道 奥津宿 街道市開催のお知らせ

開催日：7月13日（土）午前8時30分～午後2時

場 所：美杉町 奥津（川上口近く）

JR伊勢奥津駅うら、国道368号沿い 街道市の“のぼり”が目印です。

川魚の塩焼き・新鮮野菜の即売会など、会員が心を込めた街道市です。

是非お立ち寄りください。

問い合わせ 八幡地域活性協議会 商工部長 中野 忠夫 ☎090-7438-0992





和田Drの

健康一口メモ No.3～熱中症で大切なこと

津市家庭医療クリニックの医師の和田です。暑い日が続く季節になりましたが、皆さん、おかわりないでしょうか。今月は熱中症についてお話したいと思います。大切なポイントは以下の通りです。

- ① 7月から9月は熱中症が発症しやすい季節です。暑さ対策・水分補給で予防に努めましょう。
- ② お年寄りや熱中症になりやすいです。意識して水分をこまめにとりましょう。
- ③ 熱中症は、屋内でもおこります。エアコン・扇風機を使いましょう。
- ④ 熱中症が疑われる人を見かけた時に、意識がしっかりしていれば、風通しのいい場所に移し、体を冷やし、水分・塩分をとらせ、安静にさせましょう。
- ⑤ 熱中症が疑われる人を見かけた時に、意識がおかしければ、救急車を呼びましょう。



熱中症について気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

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

診療受付時間	月	火	水	木
午前8時30分 ～11時30分	○	○	○	○
午後1時～4時	訪問診療 予約診療	/	伊勢地 巡回診療	訪問診療 予約診療

がん検診・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と結核健診を実施します。
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）までお申し込みください。
受診券は6月下旬に発送しました。受診券が届かない方は、下記までお問い合わせください。
他地域は、9月以降に検（健）診の実施を予定しています。詳しくは、美杉だより8月1日号でお知らせします。

日程	7月30日（火）		会場	太郎生多目的集会所		
申し込み開始日		7月5日（金）				
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）土日祝日を除く						
	がん検診				胸部レントゲン （※1）	
	胃がん （X 線）	大腸がん	子宮がん	乳がん （マンモ）	肺がん	結核
9：30～11：00	●	●		●	●	●
13：30～15：30		●	●	●	●	●

■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又は、広報津6月16日号同時期に配布の「がん検診と健康診査のご案内」（冊子）をご覧ください。

（※1）65歳以上の方は、肺がん検診か結核健診どちらかの選択となります。結核健診は申し込み不要です。

■詳細は下記までお問い合わせください。

がん検診の問い合わせは美杉保健センターへ ☎272-8089



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。
ぜひ、気軽にお越しください！

デイキャンプ

日時: 7月20日(土)

小学生・保育園親子
参加大歓迎！

10:00～13:00頃 ★要申し込み

場 所: フットパーク美杉

※雨天の場合は伊勢地地域住民センター

内 容: 親子クッキング(カレー作り)

持ち物: 参加費(1家族500円)、飲み物

お皿、スプーン、箸など

着替えもご持参ください。

※申込み〆切: 7月12日(金)

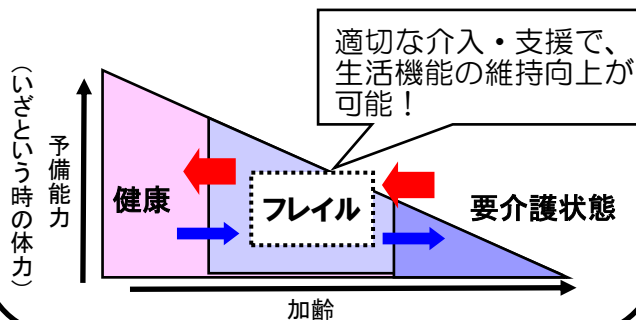
問い合わせ・申し込み 美杉保健センター ☎272-8089



栄養パトロールからお知らせ

「フレイル(高齢者の虚弱)」について知ろう！

「フレイル」とは、加齢と共に筋力や認知機能などが低下し、生活機能障害や要介護状態の危険性が高くなった状態のことです。



栄養パトロールでは、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が皆さんのサロン会場に出向き、フレイル予防の講話、健康相談、フレイルチェックを行います。ぜひ、ご活用ください。詳しくは、下記までお問合せください。

フレイル予防でいつまでも元気に過ごしましょう！

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

まちづくり・ひとづくり支援事業補助金について

過疎地域自立促進計画に基づき、地域の自立促進、雇用の増大を図る上で、美杉地域内における課題解決を目的として、地域づくりや活性化に資する住民主体の取組の中から、創意と工夫により、持続性があり、かつ事業成果や効果が認められる事業等について取り組む活動を始めた、又は始めようとする団体等について、「まちづくり・ひとづくり支援事業補助金」を交付します。単年で終わるのではなく、「地域課題を解決する活動」「地域資源を活用して地域活性化を図る社会的事業」など、地域や社会に対してのボランティア精神、愛着を持つだけではなく、ビジネスの手法を用いた、将来的な効率性、採算性を考慮しながら活動を維持し発展していく事業を対象とします。

ただし、次の場合は対象外となります。

- ・主たる目的がイベント開催に係る事業
- ・過去、または現に市、県、国から財政的な支援を受けたことのある団体等

※上限50万円(予算の範囲内で交付)・・・1/2補助
詳しくは、美杉総合支所地域振興課 ☎272-8080

「元気づくり教室」のご案内

竹原公民館地域創造セミナー

栄養パトロールで健康長寿！ 体力測定(無料)

日時: 7月17日(水) 10時～12時

場所: 竹原地域住民センター

内容: 体力測定と健康講話

楽しい健康体操・健康長寿メニューの試食

参加料: 材料費100円

申込締切: 7月8日(月)

申込先: 竹原公民館(☎262-3014)

◎体力測定・健康体操のほか健康長寿メニューの試食があります。ご参加をお待ちしています。

▲きてきて！夏のおはなし会▲

と き 8月3日(土) 10:00～

と ころ 美杉総合文化センター

語り手 ひまわり

内 容 紙芝居、絵本、昔ばなしの読み聞かせ

※Happyな子育て応援フェスティバル内で開催

問い合わせ 美杉図書室 ☎272-8092

国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険のお知らせ

◆『国民健康保険高齢受給者証』の更新は7月末です

◎『国民健康保険高齢受給者証』とは国保に加入されている方で70歳になられた翌月から対象となり、自己負担割合が2割になります（現役並み所得者は3割）。医療機関で受診する際には保険証とともに必ず提示が必要です。

◎毎年7月末に更新ですので、8月からの新しい受給者証は7月下旬に郵送されます。

※『限度額適用認定証』または『限度額適用・標準負担額減額認定証』の有効期限も7月末です。

更新手続きは7月10日以降から総合支所または出張所でできます。

（申請に必要なもの：印鑑、本人確認書類）

◆『後期高齢者医療被保険者証』・『限度額認定証』の更新は7月末です

◎『後期高齢者医療保険被保険者証』は毎年7月末で更新です。新しい被保険者証は郵便（簡易書留）で7月中旬に送付されます。

★『限度額適用認定証』または『限度額適用・標準負担額減額認定証』をお持ちの方で8月以降も交付対象となる方には、8月からの認定証を7月下旬に三重県後期高齢者医療広域連合より郵送します。（昨年度までは保険証とともに限度額認定申請書を対象者の方には同封していましたが、今年度から申請が不要となりました。）

※認定証が届かないなど、ご不明の点がありましたら下記までお問い合わせください。



◆『介護保険負担限度額認定証』の更新時期です

『介護保険負担限度額認定証』をお持ちの方は、有効期限が7月末となっています。

引き続き必要な方は、更新手続きを総合支所、または出張所で行ってください。

なお、これまで介護保険負担限度額認定証をお持ちの方には、6月下旬に案内通知を発送しましたので、申請に必要なものなど詳細については通知をご覧ください。



◆7月は保険料納入通知書等の発送月です

前年中の所得が確定し各保険料の納入通知書等が順次発送されます。

受け取られたら、氏名等、記載内容に誤りがないかを確認してください。

◎国民健康保険料額決定通知書（納入通知書）は加入世帯の世帯主宛てに発送されます。

◎後期高齢者医療制度保険料額決定通知書（納入通知書）は被保険者一人ひとりに発送されます。

◎介護保険料額決定通知書（納入通知書）は被保険者一人ひとりに発送されます。

※納付書によるお支払いの方は納期限までに、市役所窓口や金融機関でお支払いいただくようお願いします。期限が過ぎると経過期間に応じ督促手数料や延滞金が加算されます。

毎日元気！無料体験会（入浴付き）～私たち奥津いってるから～

美杉高齢者生活福祉センターにあるマシンでの運動や、介護予防の体操！

みんなで楽しめる簡単なレクリエーションを行います！

※入浴される方は着替え、タオル等をお持ちください。

日にち：7月18日（木）

時 間：10：00～11：30

14：00～15：30

定 員：各時間10名になります

対象者：65歳以上の津市在住の方

申し込み先

津市社会福祉協議会 美杉支部 ☎274-0022

担当：田川／竹森



世界の平和を願って



6月10日（月）に美杉高齢者生活福祉センターの入居者の方々から広島平和記念公園の「原爆の子の像」に捧げるための折り鶴が市へ送られました。この運動は、原爆の影響で白血病を患い、元気になりたいという願いも叶わず、わずか12歳で亡くなった少女の死をきっかけに、原爆で亡くなったこどもたちの霊を慰めようと始まったもので、毎年世界中からおよそ1千万羽の折り鶴が捧げられているそうです。

入居者の方々がこの日のために1年かけて折り上げた、1000羽にも及ぶ色とりどりの折り鶴は、きっと皆さんの平和への願いや戦争の犠牲になったこどもたちへの想いを乗せて、天国まで羽ばたいていくことでしょう。



美杉総合文化センター会議室の使用制限について

総合支所からのお知らせ

7月21日（日）に参議院選挙区・比例代表選出議員選挙が予定されています。

そのため、美杉総合文化センターの「会議室1」を7月5日（金）から7月20日（土）の間、選挙の期日前投票所として使用しますので、ご利用いただくことができません。

なお、「会議室2」につきましては、通常どおりご利用いただけます。

また、7月21日（日）は、「会議室1・会議室2」は投票所となります。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

問い合わせ 地域振興課 ☎272-8080

スカイランドおおぼら天体観測施設からのお知らせ

今月（7月）は、月末に2つの流星群が見ごろになります。月明かりの影響を受けにくいので、2つとも観測条件は良いでしょう。やぎ座流星群は、1時間当たりの流星（流れ星）の数は少ないものの、火球（かきゅう）が見られることがあります。

※火球とは、マイナス3等級にもなる特に明るい流星で、爆発しながら流れるような流星が見られることもあります。

2019年7月 夜空での出来事

・7月 3日(水)・・・新月

・7月17日(水)・・・満月

・7月28日(日)・・・みずがめ座δ(デルタ)流星群
(1時間あたり10～30個)

・7月31日(水)・・・やぎ座α(アルファ)流星群
(1時間あたり5～10個)



伊勢本街道を活かした地域づくり協議会イベント

伊勢本街道奥津宿ウォークとアマゴつかみ

街道沿いにある史跡や名所を散策してみませんか。ガイドの方と一緒に街道や歴史を楽しみながら歩きます。三重まちかど博物館「ぬしや」や「のれん」「行燈」は必見！お昼は、「あまごつかみ」で大自然を満喫しませんか。

日時 7月28日（日）午前9時から

集合場所 津市伊勢奥津駅前観光案内交流施設

ひだまり

定員 先着50人

参加費 1人1,500円（幼児同額、昼食代含む）

募集期間 7月1日（月）～15日（月・祝）

問い合わせ・申し込み

伊勢本街道を活かした

地域づくり協議会

☎・FAX：212-0168



津市森林セラピー基地イベント

「第7回 夕涼みウォーク」参加者募集

森林セラピーイベントとしては、唯一夕刻に開催される一風変わったものです。この日限りに用意される竹灯籠と手持ち提灯の揺らめく灯りに照らされた旧城下町の風情は他では見ることのできない素晴らしいものです。昼間とは全く違う景色を楽しむことのできる機会ですので、お誘いあわせてご参加ください。

日時 8月25日（日）午後4時から

コース 北畠歴史探索コース（約3km）

集合場所 道の駅美杉（美杉町上多気267）

参加費 2,000円（夕食代、保険料込み）

定員 先着50人

募集期間 7月22日（月）～
8月16日（金）

問い合わせ・申し込み

津市森林セラピー基地運営協議会

☎ 272-8082



森林セラピー基地イベント報告

「新緑のセラピーウォークと蔵王公園の青葉まつり」開催報告

6月2日（日）に、「新緑のセラピーウォークと蔵王公園の青葉まつり」を開催しました。このイベントは、毎年太郎生地区が主催する青葉まつりへの参加も含めてウォーキングを行う人気のイベントで、今回は津市内外から35名の参加をいただきました。また今回は半世紀前に山仕事や小学校の遠足、さらにその昔には太郎生地区と三多気地区をつないでいた古道を復旧して通りました。青葉まつりでは、地域の人と一緒にゴク蒔きや宝探しを楽しみ、セラピー弁当の味ご飯に併せてたろっと三国屋の方々が調理した熱々の蔵王鍋で昼食を取りました。当日はくもり空のあいにくのお天気で、歩いている間は気になりませんでした。休憩中やお祭りに参加している間は少し肌寒いぐらいの気温だったので、温かいお鍋が大変ありがたく美味しかったです。祭りの最後にはビンゴ大会が行われ、なんと3年連続でセラピーイベントの参加者に特別賞のまるごと一玉のスイカが当たりました。太郎生地区の方々に感謝しながら帰路につき、三多気の駐車場に到着するやいなや雨が降り出しました。お客様、地域の方々、そしてお天気にも感謝のイベントでした。



Happyな子育て応援フェスティバル

《日時》 8月3日(土) 9時30分から14時

《場所》 美杉総合文化センター

《内容》(予定ですので変更の可能性もあります)》

絵の展示(美杉小学校、美杉中学校)、絵本の読み聞かせ(ひまわり)、昔の遊び(老人クラブ連合会)、ミニゲーム(民生委員児童委員協議会)、作業体験(みすぎ杉の実作業所)、減塩みそ汁の試飲(津市食生活改善推進協議会)、一志病院コーナー(県立一志病院)、電動ミニカー体験・AED体験(白山消防署美杉分署)、クレイアート(美杉地区社会福祉協議会)、夢のステージ(津市社会福祉協議会美杉支部)、子ども白衣試着体験(津市家庭医療クリニック)、骨密度測定・健康づくりの啓発(美杉保健センター)

問い合わせ 津市家庭医療クリニック ☎274-0066

津市社会福祉協議会 ☎274-0022 美杉保健センター ☎272-8089

水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、
国や都道府県が出す防災気象情報を、5段階 に整理しました。

防災一口メモ

警戒区域レベル④で全員避難！！

津市から「警戒レベル③、④」が発令された地域にお住いの
方は、速やかに津市指定の避難所に避難してください

【警戒レベル】で避難のタイミングをお伝えします。



ご不明な点については、地域振興課危機管理担当へ ☎272-8080

美杉小学校 運動会

5月25日（土）、晴天の中、美杉小学校の運動会が開催されました。5月の爽やかな風は吹いていたものの、気温はぐんぐん上がり、休憩、水分補給に注意しながらの進行となりました。

児童は、縦割りの赤白2組に分かれ、入場行進とパフォーマンス、短距離走、団体競技、保護者参加のレク競技や全校での綱引き、玉入れ、リレーなどで競い合い、優勝目指して最後まで力を発揮していました。また、低学年児童の表現演技「Let's go hunt!」、高学年児童の組体操は、この日までの練習の成果が十分発揮されたものでした。

P T A種目として満水競走と、借り人競走、全員参加の美杉音頭も行われました。保護者や地域の方も多数参加され、楽しい1日を過ごすことができました。暑い中での運動会でしたが、最後まで頑張りとおした子どもたちの姿に感動を覚えました。



サツマイモのつるさし

6月4日（火）、美杉小学校1・2年生が生活科の学習で、下之川老人クラブの方々にお世話になって、サツマイモの苗を植える体験に出かけました。スクールバスを利用した校外学習です。下之川に到着すると、皆さんがニコニコと子どもたちを待っていてくださいました。畑にはあらかじめ雑草が生えてこないように、マルチカバーを張っていただいていたのでありました。また子どもたちが植えやすいように、苗を丁寧に置いてくださいました。2年生は、昨年に続いて2回目の体験なので、要領よく植えつけていきます。みんな黙々と活動していました。秋には収穫体験をさせていただきます。下之川の皆さん、またお会いするのを楽しみにしています。



田植え体験

5月13日（月）、上多気の結城晋三さん所有の水田で、結城さんとJ A職員の方の指導の下、美杉小学校の5・6年生20人が田植えを体験しました。今年の苗は、4月24日に5年生児童が稲蒔きをしたもので、「マンゲツモチ」という品種の餅米苗です。児童は、田の土に足を取られながらも、育った苗を数本ずつ取り、丁寧に田の中に植えていました。

今後は、5年生児童が6月に保護者とともに作った案山子で、案山子コンクールを行い、秋には5・6年生で稲刈りをして、その後、餅つきを行う計画になっています。



7月下之川健康相談

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 11日(木)午後1時30分～4時30分

※25日(木)は都合によりお休み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)

三重県立一志病院健康教室

予約不要・参加無料

“健康”について 一緒に 楽しく 学びましょう!

前期第4回 食事と血糖値の関係を知ろう!

講 師:萩原 味香(一志病院 管理栄養士)

日 時 7月9日(火) 午後1時～午後2時

場 所 一志病院診療棟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



市民福祉課より

シルバーエミカを作ってバスに乗ろう!

●シルバーエミカの申請 ☞マイナンバーカード、暗証番号が必要

○対象者:市内在住の65歳以上の方(令和2年3月末時点)

●ポイントチャージ(更新) ☞シルバーエミカが必要

対象者:H31年3月末までにシルバーエミカのポイントを使用した方(上限が2000ポイントになるように付与します。)

◇窓口 ○市民福祉課 平日(祝日を除く)8時30分～17時15分

○各出張所 8月は右表のとおり実施します。

【午前】9時30分～12時 【午後】13時30分～16時

※出張所での受付は今年度は今後11月、2月の実施を予定しています。日程は随時美杉だよりでお知らせします。

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084

◎コミュニティバスが無料で乗れます。
◎三重交通路線バスが利用できる2000ポイントを付与します

8月の予定

8日	木	午前	八幡出張所
		午後	多気出張所
22日	木	午前	竹原出張所
		午後	下之川出張所
29日	木	午前	太郎生出張所
		午後	伊勢地出張所

～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

川上地域でウォーキングを開催します! 日時:7月8日(月)9時30分集合

新緑が鮮やかな季節となりました。新緑に包まれ、心地よく、川上地域でウォーキングとマス釣り大会、和気あいあいと交流会を開催します。ぜひご参加ください。

集合場所:美杉高齢者婦人センターしゃくなげ会館

参加費:1000円(食事代含む)

持ち物:動きやすい服装・靴、飲み物、タオル

問い合わせ 美杉保健センター☎272-8089

※申し込みが必要です。[締め切り日:7月4日(木)]

【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

保健センター 272-8089

教育事務所 272-8091

※その他の電話番号などは美杉総合支所へお問合せください。