

美杉だより

第112号
令和元年8月1日

発行：美杉総合支所

ふるさと美杉でいきいき暮らそう
今からできるいろいろなこと

第6回 美杉・白山・一志 在宅ケア みんなで考える集い

日時：8月25日（日） 午前10時～12時30分

場所：美杉総合文化センター（美杉町八知5580-2）

◎基調講演

『長生きすることが本当の幸せであるために』

講師 理学療法士 大藤 正登 氏（ショートステイふくすけ管理者）

◎寸劇

『美杉で元気に年をとりましょう！』

『元気なうちからリハビリを』

住み慣れた美杉町で元気に年をと
り、暮らし続けるために、今からで
きることを「顔の見える会」のメン
バーが演じる寸劇で、楽しみながら
いっしょに考えましょう。



昨年度の寸劇の様子

◎シンポジウム 『再発見！美杉町の地域リハビリ』

地域のつながりがしっかり残る美杉町で、地域づくりの活動など
住民の社会参加に取り組んでいる方々と意見交換し、皆さんと一
緒に「地域リハビリ」を考えます。

入場無料・申込不要

どなたでもお気軽に
ご参加いただけます

主催：美杉・白山・一志 顔の見える会

美杉・白山・一志 保健医療福祉連携会議
問い合わせ

三重県立一志病院運営調整部

☎ 262-0600

担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

みんなで考える集い	1
みすぎ夏まつり 納涼花火大会	2
各地区の 夏祭り・盆踊り日程	2
八幡地域活性化協議会 からのお知らせ	2
がん検診・結核健診 のお知らせ	3
和田Drの健康一口メモ	4
子育てサークル そらまめだより	4
栄養パトロールから お知らせ	4
やちほいくえんだより	5
笑み祭り	5
フラダンスのタベ	5
津市森林セラピー基地 グランドオープン 10周年のお知らせ	6
名松線を守る会 会員募集のお願い	6
スカイランドおおぼら 天体観測施設からの お知らせ	7
美杉地域人権学習会	7
ごみ出しのルール の徹底のお願い	7
お知らせ	8



第31回 みすぎ夏まつり納涼花火大会

日時:令和元年8月11日(日)祝日 山の日

会場:美杉中学校グラウンド

第1部

18:30～ 開会宣言(オープニング)

18:35～ 子ども盆踊り

18:50～ よさこいソーラン演舞

19:25～ 美杉連山のろし太鼓

第2部

19:45～ 主催者・来賓あいさつ

20:00～ 花火点火式・打ち上げ花火

20:15～ 神去神輿

20:25～ 手筒花火

20:45～ 打ち上げ花火



※雨天の場合は12日(月)に順延・順延日雨天の場合は中止となります。

お問い合わせは、夏まつり実行委員会(地域振興課内 ☎272-8085)

各地区の夏祭り・盆踊り日程

開催日	夏祭り・盆踊り	会場
13(火)	八知納涼大会	美杉中学校校庭
13(火)	太郎生夏祭り	太郎生多目的集会所駐車場
13(火)	いせじ夏まつり	さくら会館前
13(火)	高巖寺盆踊り	高巖寺境内
14(水)	KT21夏祭り	美杉方面団第3分団詰所広場
14(水)	丹生俣盆おどり	丹生俣多目的集会所
14(水)	かわせみ庵盆踊り	かわせみ庵
15(木)	下之川納涼盆踊り大会	下之川多目的グラウンド
15(木)	竹原納涼盆踊り大会	美杉竹原体育館
24(土)	下多気盆おどり	西向院境内
24(土)	第19回えみ祭り	笑みの里

雨天時の実施等についての詳細は、各地区の実行委員会、代表者の方にお問い合わせください。

八幡地域活性協議会からの
お知らせ8月の奥津宿街道市は
お休みします。次回は、9月7日(土)
に開催予定です。

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

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。

対象の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。受診券が届かない人は、下記までお問い合わせください。

多気地区は11月に検（健）診の実施を予定しています。詳しくは、美杉だより10月1日号でお知らせします。

申し込み開始日：8月9日（金） 問い合わせ・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													健診結果説明会 &健康相談 （申し込み不要）		
日	程	場 所	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		前立腺がん検診	胸部レントゲン（※2）		肝炎ウイルス検診	日程	時間
								マンモ	エコー		肺がん検診	結核健診			
9/13 （金）	9：00～11：00	八幡地域 住民センター	●	●	●	●				●	●	●	●	10/16 （水）	10：00～11：30
	13：30～15：30					●	●	●			●	●			
9/27 （金）	9：00～11：00	下之川地域 住民センター	●	●	●	●				●	●	●	●	10/29 （火）	10：00～11：30
	13：30～15：30	竹原地域 住民センター				●	●	●		●	●	●	●	10/30 （水）	10：00～11：30
10/18 （金）	9：00～11：00	太郎生多目的 集会所	●	●	●	●				●	●	●	●	11/20 （水）	10：00～11：30
10/23 （水）	9：00～11：00	美杉保健 センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	11/26 （火）	10：00～11：30
	13：30～15：30	伊勢地地域 住民センター	●	●		●				●	●	●	●	11/27 （水）	10：00～11：30

■ 対象者や内容等詳細については、受診券に同封されているお知らせまたは広報津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）特定健診とは、津市国民健康保険に加入中の40～74歳の人を受けられる健康診査のことです。

（※2）65歳以上の人は、肺がん検診か結核健診のどちらかの選択となります。結核健診の申し込みは不要です。

■ 詳細は下記までお問い合わせください。

【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



和田Drの

健康一口メモ No.4～トイレが近くて困っていませんか？その①

皆さん、おかわりないでしょうか。今回から数回にわたって、尿の回数が多くなる病気についてお話したいと思います。急に尿がしたくなり我慢が難しいことはありませんか？もしこの症状が週1回以上あり、尿の回数も多ければ、

『過活動膀胱』の可能性がとても高いです。尿の回数多くて困っている方はご相談ください。

【過活動膀胱とは？】膀胱に尿が十分にたまっていないのに、膀胱が自分の意思とは関係なく勝手に収縮する病気です。原因として、脳卒中、パーキンソン病、前立腺肥大症、加齢による老化現象などがあります。また原因不明のことも少なくありません。

【治療】行動による方法と薬を使う方法があります。行動による方法は、①体重減少②膀胱訓練③骨盤底筋訓練があります。薬を使う方法は、女性の場合は、尿を出す筋の緊張をほぐす薬を使います。男性の場合は、まず初めは前立腺肥大症の薬を使います。



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

※伊勢地診療所巡回時は

☎090-9025-6632

※金・土・日・祝日は休診

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

【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

☆8月26日(月)・29日(木)は医師の都合により休診させていただきます。ご了承ください。



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！

保健師・栄養士による
健康相談・身体測定

日時: 8月23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



問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089



栄養パトロールからお知らせ

栄養パトロールに参加しませんか？

栄養パトロールでは、皆さんが住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が地域へ出向き、健康相談を行っています。

ぜひ地域の集まりの場などでご活用ください。詳しくは、下記までお問い合わせください。

栄養パトロール内容

身体チェック



血圧や握力、バランスチェックなどを行います。

栄養チェック



簡単な質問で栄養状態が分かります。

栄養・歯科
相談



食事、歯の困りごとをご相談ください。

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

やちほいくえんだより

7月4日(木)、祖父母参観がありました。

おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に七夕の笹飾りを作ったり、飾りをつけたりする中で、子どもたちの「真剣なまなざし」や「できたよ!」と嬉しそうな笑顔が見られました。

おじいちゃん、おばあちゃんと触れ合いを楽しみ、子どもたちにとって温かい時間を過ごすことができました。



第19回 笑み祭り

テーマ 笑顔で楽しく笑み祭り

笑みで広がる地域の



開催日 8月24日(土)

時間 13時30分～15時30分

場所 特別養護老人ホーム笑美の里
しゃくなげホール(室内)

スケジュール(予定)

13:30 オープニング、よさこいソーラン

13:50 子どもみこし

14:00 盆踊り

14:30 フラダンスショー

15:00 大抽選会

15:30 終了



皆さん遊びに来てね!

当日開催(13時より)

- ・バザー
- ・スピードくじ
- ・パターゲーム
- ・ヨーヨー釣り
- ・バルーンアート
- ・お菓子つかみ取り
- ・かき氷 飲み物
- ・綿菓子 たこ焼き
- ・はちみつカステラ
- ・アイスクリーム 他

主催 社会福祉法人明光会
特別養護老人ホーム笑美の里
笑美の里デイサービスセンター
笑美の里ショートステイセンター

問い合わせ 社会福祉法人 明光会 ☎272-8800

フラダンスの夕べ開催のお知らせ

開催日：8月24日(土)
開演時間：午後5時～6時30分まで
入場料：500円



～太郎生地域づくり協議会～

太郎生・たろっと三国屋で、
フラダンスをお楽しみください。

出演は「津パラア」の皆さんです。

お誘い合わせてお越しください。

チケットのお申し込みは、たろっと三国屋まで ☎ 273-0001 (午前10時～午後3時)

※ 水、木曜日はお休みです

津市森林セラピー基地グランドオープン10周年のお知らせ

「美杉地域の豊かな森林の魅力を多くの人に知ってもらいたい」、「森林浴を通じて地域や津市全体の方々の健康促進に役立てたい」、そんな思いから始まった津市の取り組み。実際に「こころ」と「からだ」の健康に効果がある森と認められ、一般利用を開放したグランドオープンから今年の10月で10周年を迎えます。津市では、これを記念した式典を開催するとともに、普段からイベントの開催など、津市森林セラピー基地の運営を行っている津市森林セラピー基地運営協議会と共同で、10周年記念イベントを開催します。



○記念イベントは講演会とウォークイベントを合わせて開催。講師はラジオ人生相談でもおなじみの今井通子先生です。今井さんは医師としても森林医学に精通し、森林セラピーの全国組織の会長も務めておられました。また、記念ウォークでは三多気地区から太郎生地地区まで歩き、山の中の公園で演奏会を開催。森の中で音楽を聴きながらゆったりとした時間を過ごします。講演会はどなたでもご来場いただけます。身近にあっても知っているようで知らない森のお話が聞けるはず。講演会だけでもご参加できますので、お誘い合わせて皆さんでお越しください。

○記念講演会と記念ウォーク

10周年を記念したウォークイベントを開催。セラピーウォークに加え、新しい森の楽しみ方をご提案。

日時 10月20日(日)10:00~15:30

※記念ウォークは講演会からの参加となります。

場所 津市森林セラピーロード三多気蔵王コース

※講演会終了後、三多気第一駐車場集合

参加費 無料(ただし、昼食代として800円が必要)

募集人数 100人(応募多数の場合は抽選)

募集期間 9月2日(月)から10月7日(月)まで

お申込み・お問い合わせ

津市森林セラピー基地運営協議会事務局

☎272-8082



名松線を守る会への入会のご案内

名松線を守る会では、令和元年度の会員募集を行います。



平成21年10月8日の台風18号により甚大な被害を受け、美杉町民及び名松線を守る会の献身的な活動により全線が復旧してから早いもので3年が過ぎました。

過疎化や人口減少が危機的に進むこの地域の観光資源を活かして、地域づくりを行うためには、名松線の乗車促進を図り、1人でも多くの観光客に利用を促すことが重要です。そのための活動を県内外のイベント等に参加して積極的に行い、また駅舎や沿線の景観整備を図りながら美しい癒しの美杉町を会員の皆様と共に作ってまいります。

お1人でも多くの町民の皆さまにご加入いただきますようお願い申し上げます。

また、町外にお住みの御親戚やお知り合いの方で名松線を守る会の趣旨にご賛同頂ける皆様に、賛助会員へのご加入をお勧め頂きますようお願いいたします。

名松線を守る会事務局 ☎272-8082

スカイランドおおぼら天体観測施設からのお知らせ

8月12日(月)～14日(水)

ペルセウス座流星群



(好条件であれば1時間あたり100個前後)

8月18日(日)

はくちょう座κ(カッパ)流星群



今月(8月)は、3大流星群(しぶんぎ座流星群、ふたご座流星群、ペルセウス座流星群)の一つでもある『ペルセウス座流星群』が見られます。ペルセウス座及びはくちょう座流星群ともに、満月前後のため月明かりの影響で観測条件は良くありません。はくちょう座流星群は、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のことをいいます。

2019年8月 夜空での出来事

8月 1日(木)・30日(金)・・・新月

8月15日(木)・・・満月

美杉地域人権学習会

【八幡地区】

と き: 8月31日(土) 13:30～

と ころ: 八幡地域住民センター

講 師: 元雲出小学校校長

佐野 孝之さん

演 題: 「ちょっと深イイ話～童謡編～」

リコーダーの演奏を聴いたり、童謡の歌詞の意味を一緒に考えたりします。ちょっと深イイ、やさしいお話しです。



問い合わせ

美杉人権学習会運営委員会

☎272-8091 (美杉教育事務所)

ごみ出しのルール徹底のお願い

『総合支所からのお知らせ』

最近、ごみ一時集積所において次のような事例が多数見受けられます。

- ・ごみ一時集積所において、ごみ袋の中に他種のごみが混在している。
- ・危険ごみについて、蛍光管や乾電池を混在させている。
- ・スプレー缶の中身を使い切らずに出している。

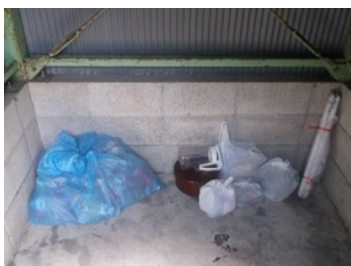
このようなことは、収集業者の混乱を招くだけでなく、リサイクルの妨げになることもあるため、改めて市民の皆さまにごみの分別収集のご協力をお願いします。

○ごみを正しく分別してください。(危険ごみの蛍光管や乾電池は必ず分けてください。)

○ごみは透明または半透明の袋に入れてください。

○ごみは「家庭ごみ収集カレンダー」「ごみ分別ガイドブック」を参考にして、

「収集日の決められた時間までに」「決められたものを」「決められた場所に」出してください。



危険ごみ、不燃物、缶等の多種のごみが集積所内にある。



生ごみ、プラスチック等、他種のごみが袋内に混在している。

8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 8日(木)・22日(木) 午後1時30分～午後4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 下之川地域住民センター内

問い合わせ 相談日(午後1時30分～午後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(美杉総合支所市民福祉課)

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5回 尿もれ予防と改善のお話し

講師:岩佐 紘(一志病院 医師)

日時 8月6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
利用しよう!

◎コミュニティバスが無料でご利用いただけます。

◎三重交道路線バスが利用できる2000ポイントを付与します。

●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:平成31年3月末までにポイントを使用した方に
3月末までに使用したポイントを付与します。



◇受付【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

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

☀ 熱中症から命を守ろう ☀

最高気温が25度を超えると熱中症による死亡事故が発生する可能性があります。

熱中症患者のおよそ半数が65歳以上です。日中の炎天下だけではなく、室内でも夜でも多く発生します。日頃から体調管理を心がけ、熱中症を予防し、暑い季節を乗り切りましょう。

水分補給しよう

のどが渇く前に、こまめに飲む。

寝る前に水分補給をする。

暑さを避けよう

温度計・湿度計をこまめにチェックし、暑さを感じなくても、涼しい環境を整える。

【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。