



第114号
令和元年10月1日

発行:美杉総合支所

津市森林セラピー基地10周年記念事業にご参加ください

津市森林セラピー®基地 グランドオープン10周年記念事業

第一部 記念講演会

令和元年10月20日(日)

◆午前9時30分～午前11時5分まで

【場所】津市美杉総合文化センター 多目的ホール
【講師】今井通子さん(医師・登山家・INFOM会長)
【演題】「森の力」



講師 今井通子さん

参加無料 / 申し込み不要

第二部 記念ウォーク

令和元年10月20日(日)

講演会とセット

◆午前9時～午前9時30分に美杉総合文化センターロビーにて参加者確認

【場所】津市森林セラピー®ロード三多気蔵王コース

【内容】森林セラピー®ウォークと森の演奏会

【出演】Choji(美杉町在住のシンガー・ソングライター)

【参加費】無料(ただし、昼食実費800円)

【募集人数】100名(応募者多数の場合は抽選)

【募集期間】9月2日(月)～10月7日(月)

※ただし、期間中の平日9時～17時



Choji



◆参加者募集
申込はお電話で!!

注意事項

記念ウォークは、記念公演とセットでご参加いただく必要があります。
イベント内容の詳細については、下記の連絡先までお問い合わせください。

申込先:津市森林セラピー®基地運営協議会事務局 ☎059-272-8082

10月20日(日)、開催の津市森林セラピー基地グランドオープン10周年記念イベントに、ぜひご参加ください。

当日は、登山家で森林医学の権威でもある今井通子さんを講師にお招きして講演会を開催します。

講演会に引き続き、森林セラピーロード三多気蔵王コースで記念ウォークを行います。

講演会は参加費無料でどなたでもご来場いただけますが、席に限りがあります。

また、記念ウォークは講演会にご参加いただいた方が対象で、事前申し込みと昼食代800円が必要となります。

お問い合わせは

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

第7回夕涼みウォークを開催しました

美杉の夏の夜の恒例となった森林セラピー「夕涼みウォーク」も今年で7回を数え、8月25日(日)の夕刻、42名のお客様をお迎えして開催されました。

今回は、津市森林セラピー基地が10周年ということもあり、ウォークコースを延長するなど、内容を充実し、北畠神社、北畠氏館跡庭園の他、西向院へも足を延ばしました。

陽が落ちるまで雪姫亭でゆっくりと夕食を味わったあと、後半のウォークをスタート。用意された提灯に火を灯し、薄暗い里道を歩き出します。雪姫伝説が残る雪姫桜へ近づくころには、とつぷりと日も暮れ、道沿いに立ち並ぶ竹灯籠のろうそくがゆらゆらと幻想的な風景が広がり、訪れた人々の感激もひとしおでした。

最後に参加者全員で記念撮影した写真をお土産としてお配りし、また来年の再会を約束してイベントは終了しました。



担当:地域振興課
電話:272-8080

目次

津市森林セラピー基地 10周年記念事業	1
第7回夕涼みウォーク を開催しました	1
アサギマダラに 会いに行こう!	2
美杉地域人権学習会	2
美杉中学校文化祭	2
一志病院健康の集い	3
がん検診・結核健診 のお知らせ	4
美杉地区社協 「ふれ愛のつどい」ご案内	4
みずぎ秋まつりを 開催します	4
住宅用火災警報器について	5
美杉方面団が 夏期訓練を実施	5
「赤い羽根共同募金」 が始まります	5
和田Drの健康一口メモ	6
子育てサークル そらまめのお知らせ	6
栄養パトロールからの お知らせ	6
伊勢本街道奥津宿街道市	7
まこも収穫祭を開催	7
つ・環境フェスタ開催!!	7
スカイランドおおぼら天体 観測施設からのお知らせ	7
行政相談	7
美杉地区防災訓練	7
お知らせ	8

10月12日(土) 13日(日) 14日(月・祝)

アサギマダラに会いに行こう!

上記期間限定で「伊勢竹原駅」、「伊勢奥津駅」から無料臨時バスを運行します。

【運行ルート】

JR伊勢竹原駅 ⇄ 下之川(フジバカマ畑) ⇄ 道の駅美杉 ⇄ JR伊勢奥津駅

JR伊勢奥津駅 ⇄ 伊勢地(フジバカマ畑) ⇄ 太郎生(フジバカマ畑)

是非! 遠方のご家族やお友達にもお声がけください!



JR名松線で 秋の美杉旅

問い合わせ: 美杉総合支所地域振興課 ☎272-8082



美杉地域人権学習会～みんなが笑顔になるために～

【竹原・多気地区】

日時等: 10月11日(金) 19:30～ 竹原地域住民センター

10月25日(金) 19:30～ 多気地域住民センター

講師: 音楽ユニットRAMOさん

内容: 「知ろうとするより、感じてほしい」と題した歌と語り



【下之川地区】

日時等: 10月25日(金) 10:30～ 下之川地域住民センター

講師: 倉田 貴彦さん(津市教育委員会事務局人権教育課)

内容: 干支や六曜から考えるお話「それって本当に正しいの?」

8月・9月に開催しました八幡・伊勢地地区人権学習会にたくさんお越しいただきありがとうございました。10月は上記3地区で開催します。お誘いあわせてぜひお越しください。

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)

美杉中学校文化祭

日時

10月5日(土) 9:00～

場所

美杉総合文化センター

テーマ

「百花斉放」

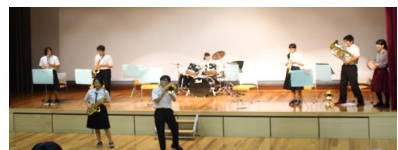
～自分の色を出しきろう～

内容

文化部発表、学年発表、英語科スピーチ、合唱発表、有志発表など

*ロビーにて作品展示も行います。

ぜひ、お誘いあわせの上、ご来場ください。



▲昨年のフラスアンサンブル部の発表の様子

一志病院まつり

健康のつどい 2019

10月19日(土) 9時~13時

場所：三重県立一志病院



健康っていいね 

一志病院のスタッフと一緒に
楽しく健康のこと考えませんか



参加無料！
申込み不要！
ご家族みなで
ご来場ください



◆医師講演「クイズ！令和の健康法則」

講師：一志病院 医師 小野 亮佑

◆骨密度・筋肉量・体脂肪測定 など

「健康チェック & 健康相談」

◆地域のみなさん大活躍のステージイベント

白山高校吹奏楽部

&美杉中学校ブラスアンサンブル部さん

美杉小学校ダンスパフォーマンスさん 白山コーラスさん

南京玉すだれ 風の会さん 元取千本搦き保存会さん など

地元出身有名人のサプライズゲストも！

◆これは美味しい！病院給食の試食会（先着50名様）

◆大人気！白山高校茶道部さん「お茶会」

◆緊急車両展示 & 心肺蘇生法にチャレンジ！

◆元気いっぱい！園児・児童の絵画展

◆地元物産等の販売やスタッフ供出品バザー など



※物販以外のイベントはすべて無料でお楽しみいただけますが、一部整理券が必要なイベントがあります。
整理券は当日の受付にて先着順で配布します。

主催 三重県立一志病院 健康のつどい2019実行委員会

☎262-0600

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～

申し込み開始日：10月9日（水） 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（マンモ）	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
									肺がん検診	結核健診			
11/8 （金）	9：00 ～ 11：00	多気 地域 住民 セン ター	●	●	●	●			●	●	●	12/11 （水）	10：00 ～ 11：30
	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。

- <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

美杉地区社協「ふれ愛のつどい」のご案内

「林幸治郎」劇団による笑いあり、涙ありの人情芝居と舞踊・歌謡で構成されたステージをお楽しみ下さい。



入場は無料です。ご来場をお待ちしています。

日時 10月19日（土）午後1時30分より

場所 美杉総合文化センター 多目的ホール

（美杉町八知5580-2）

皆さまのご来場をお待ちしております。

問い合わせ

美杉地区社会福祉協議会 ☎274-0022

みすぎ秋まつりを開催します

今年も恒例の「みすぎ秋まつり」を11月3日（日・祝）に美杉総合文化センター及び美杉総合支所駐車場で開催します。

美杉町三多気出身の日置秀彦さんによる講演会、美杉小・中学生によるステージ発表、美杉文化協会芸能発表、物産販売、作品展示などが行われます。

スケジュール等、詳しくは、後日配布の新聞折込チラシ及びポスターをご覧ください。

問い合わせ：みすぎ秋まつり実行委員会事務局 ☎272-8080



【昨年の様子】

住宅用火災警報器について

問い合わせ

白山消防署美杉分署 ☎274-0200

万が一に備え住宅用火災警報器を設置・維持管理しましょう

住宅火災の主な原因は、コンロ、たばこ、ストーブ、電気器具によるものです。火の始末やタコ足配線をしないなど、適切に取り扱しましょう。

また、住宅火災での逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を寝室や階段の上部に設置をお願いします。

住宅用火災警報器の維持管理について

定期的に点検を実施しましょう！

点検方法は点検用のひもを引っ張ったり、ボタンを押したりするだけで簡単に実施できます。

点検の際に、警報や正常確認音が鳴ったら異常なしの証です。

多くの住宅用火災警報器の寿命は、電池・センサーともにおおむね10年です。もし、不具合があればすぐに取り換えましょう！



※ お近くのホームセンターや電気店などでお手軽に購入できます。

※ 悪質な訪問販売などにはお気を付けてください。

美杉方面団が夏期訓練を実施

8月18日（日）、フットパーク美杉で美杉方面団の夏期訓練を実施しました。

この訓練は、消防団員としての士気の向上と消防規律、基本的な操法等、消防知識及び技術を身につけ、分団相互の連絡を密にし、使命達成に資することを目的として、毎年この時期に実施しています。

訓練は、中隊編成における通常点検、次に第二分団（ポンプ車操法）、第六分団（小型ポンプ操法）によるモデル操法、その後、各分団での消防操法訓練、最後に火災防御訓練を実施しました。

令和2年度には美杉方面団が三重県消防操法大会に津市代表として出場予定であり、参加消防団員はこれまで以上に入念な訓練を重ね、今日の夏期訓練に備えてきており、来年度に向けて終始熱心に消防操法を実施していました。

真夏の炎天下の中、参加団員は全員大粒の汗を流しながら、長時間真剣に取り組み「自分の町は自分達で守る」との気迫溢れる消防団の心意気が感じられた1日でした。



「赤い羽根共同募金」が始まります！

本年も10月1日から12月31日までの間、赤い羽根共同募金運動を実施させていただきます。

美杉地域内でいただいた募金は、主に美杉地域の福祉活動に使われています。

みなさまのあたたかいご協力を、よろしくお願いします。



赤い羽根
共同募金



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③

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は尿の回数が多くなる病気についての3回目です。

夜寝てから、目が覚めて排尿のためトイレに行くことがありますか？、1回以上あれば夜間頻尿といいます。その回数が2回以上あると、QOL（生活の質）に影響が出てくると言われています。

夜間頻尿の原因は、①夜間の尿量の増加（原因：夕方以後の過剰な水分摂取、糖尿病、心不全、高血圧など）、②不眠、③少量の尿しか膀胱に貯められなくなる（原因：過活動膀胱、膀胱炎など）があります。治療は、原因をつきとめ、それに対処することになります。このうち不眠が、夜間頻尿の原因となることがあるため、不眠の治療をすることで、夜間頻尿が改善する可能性があります。尿の回数が多くて困っている方はお気軽に医師にご相談ください。



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

【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

※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

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！

料理教室

日時：11月22日(金)

10:00～13:00頃

保護者のみの
参加大歓迎！

場所：美杉保健センター

託児あり

持ち物：参加費(1家族500円)、エフロン

三角巾(バンダナ)、飲み物、

手拭き、タオルなど

※申込メ切：11月15日(金)

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

栄養パトロールからのお知らせ

～知っておきたい！
高齢者の虚弱「フレイル」ってなあに？～

「フレイル」とは、加齢とともに筋力や認知機能などが低下し、生活機能障がいや要介護状態の危険性が高くなった状態のことです。しかし、フレイルの状態に早く気づき、適切な介入・支援をすることで、生活機能の維持向上が可能であるといわれています。

<フレイル予防の対策は…>

★栄養（お口の健康を含む） ～栄養状態の改善～

- ・しっかり噛んでバランス良くしっかり食べる
- ・たんぱく質（特に動物性たんぱく質）の割合を増やす
- ・お口の健康を保つ（定期受診）

★運動 ～活動量を上げて筋肉量を維持～

- ・週2～3回以上行う
- ・軽く汗ばむ程度の運動を取り入れる

★社会参加

- ・友人と一緒に飲み会を飲んだり食事を食べたりする
- ・サロンなど地域の集まりに参加する

★持病をしっかりとコントロール

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

伊勢本街道 奥津宿 街道市開催のお知らせ

開催日：10月12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



まこも収穫祭を開催

開催日 10月5日（土）
午前10時～午後2時
会 場 Aコープ太郎生店

新鮮なまこもや野菜、まこも入り各種グルメなどを直売します。

ご来場をお待ちしています

問い合わせ 八十六石まこもの集い
☎273-0311（代表、横川）

つ・環境フェスタ開催！！

家族で楽しめるイベント、つ・環境フェスタを開催します！ご家族そろってご来場ください☆

と き：**令和元年11月4日（月・休）10：00～15：00**

と ころ：**メッセウイング・みえ**

内 容：環境をテーマとした展示・体験、地産地消フードコート
おもちゃのかえっこ、ごみ収集車乗車体験、舞台の催し
くるりんペーパー（雑紙とトイレペーパー交換）
スタンプラリー抽選会、幼稚園児・小中学生の環境学習
環境ポスター展示、フリーマーケットなど



【昨年の様子】

問い合わせ 環境政策課
☎ 229-3212

～流れ星をみよう～ スカイランドおおぼら天体観測施設からのお知らせ

今月は2つの流星群が見頃をむかえます。

日没後も汗ばむような気候から段々涼しく過ごしやすくなって、秋本番となってきました。夜、星空を眺めていると少し肌寒いと感じるかもしれません。

観測する日の気温などに合わせた服装で流れ星を見つけましょう。

2つの流星群の見頃となる夜空には明るい月があるため、観測条件はあまり良いとはいえませんが、目を凝らして星空をみてください。ひときわ明るく発光する流れ星は見ごたえもあり迫力満点だと思います。

秋の夜長に星空観測。美杉町ならではの贅沢な過ごし方かもしれませんね。問い合わせ 地域振興課☎272-8085

2019年10月 夜空での出来事

10月14日(月)・・・満月

10月28日(月)・・・新月

10月見頃となる流星群

○10月りゅう座流星群

8日日没から9日明け方まで

※1時間当たり数個

○オリオン座流星群

22日夜

※1時間当たり数十個

総合支所からのお知らせ

行政相談

日時：10月17日（木）
午後1時30分～3時

場所：多気地域住民センター

問い合わせ

地域振興課総務担当 ☎272-8080

お気軽にお越しください

美杉地区防災訓練

津市自主防災協議会美杉支部では、次のとおり令和元年度の美杉地区防災訓練を実施します。

日時：10月27日（日）（著しい荒天時は中止します）

午前8時30分から11時00分頃

会場：美杉下之川多目的グラウンド（雨天時は体育館）

内容：初期消火訓練、心肺蘇生訓練、介助訓練など

問い合わせ

地域振興課危機管理担当 ☎272-8080

10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 10日(木)・24日(木) 午後1時30分～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～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)

市民福祉課より

□ 高齢者の福祉 □

紙おむつ等給付事業について

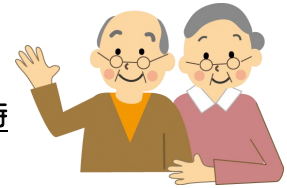
●対象者 津市内住所に居住しており、在宅において介護が必要で常時紙おむつを使用せざるを得ない在宅の高齢者(65歳以上の方)。

※生活保護世帯は本事業の対象となりません。

※介護保険料に滞納がある方は給付できません。

●給付内容 種類は紙おむつ(テープタイプ)、リハビリパンツ(パンツタイプ)、尿取りパッド、またそれらの組み合わせたコースから選択でき、月に1回決まった数量を配達します。

●申請方法、その他詳しい要件など市民福祉課へお問い合わせください。



シルバーエミカについて

①コミュニティバスが無料で乗車できます

②三重交通路線バスで利用できる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》8時30分～17時15分(土日祝日を除く)

《各出張所》11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11月、2月の実施を予定しています。2月の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

7日	木	午前	多気出張所
		午後	八幡出張所
14日	木	午前	下之川出張所
		午後	竹原出張所
21日	木	午前	伊勢地出張所
		午後	太郎生出張所

～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



スクエアステップで心も体もかろやかに!

11月3日(日・祝)「みすぎ秋まつり」で、みんなで楽しみ、自分も楽しめる、そんなスクエアステップを体験してませんか?

スクエアステップとは、マス目のあるマットの上を、指定した順にステップ(移動)していきます。フレイル予防、転倒予防や生活習慣病予防、脳の活性化に効果があります。私たちと一緒に笑って楽しんで運動しましょう!



【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。