

第123号  
 令和2年7月1日  
 発行：美杉総合支所

### 美杉自治会連合会役員改選

令和2年度の美杉自治会連合会役員が次のとおり改選されましたので、お知らせします。敬称略

会長 岸野 隆夫(伊勢地地区) 副会長 山本 節生(八知 地区)  
 会計 鏡 二三男(八幡 地区) 理事 横谷 周(竹原 地区)  
 理事 中林 則孝(太郎生地区) 理事 海住 昭二(多気 地区)  
 理事 中山 忠之(下之川地区)  
 退任 垣外 昇 様(竹原 地区) 小林 一正 様(太郎生地区)  
 長い間、ありがとうございました。

また、美杉自治会連合会長、岸野隆夫様は津市自治会連合会副会長に就任されましたので、お知らせします。

### 令和2年度・みすぎ秋まつりの中止について

毎年11月3日(文化の日)に実施しておりました「みすぎ秋まつり」は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止とさせていただきます。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

問い合わせ みすぎ秋まつり実行委員会事務局(地域振興課内) ☎272-8080

### 津市美杉森林セラピーイベント情報

お待たせしました！津市美杉森林セラピーイベントを再開します！

★ 7/19(日) 梅雨を吹き飛ばす高東山ウォーク

【募集期間：6/29~7/10】時間：9時~15時

定員：50人 参加料：1,500円(昼食、保険込)

★ 8/2(日) 里山を歩くウェルネスウォーキング~大洞山~

【募集期間：7/6~22】時間：9時~15時

定員：10人 参加料：3,000円(昼食、保険込)

★ 8/22(土) 第8回夕涼みウォーク

【募集期間：8/5~14】時間：15時~20時

問い合わせ 津市森林セラピー基地運営協議会(地域振興課内) ☎272-8082

### 美杉の魅力再発見！津市美杉森林セラピーコース紹介

●平倉コース(ひらくらコース)

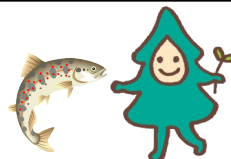
全長：9.2km (うちセラピーロード2.5km)

高低差：約120m (セラピーロード 約81m)

路面：全面舗装 トイレ：有(店舗内) P：有



坂本川と平倉川に沿って歩く全線舗装されたなだらかなコース。清流のせせらぎや鳥のさえずりをお楽しみいただけます。コース付近にあるお店で美杉特産のあまご料理をぜひご堪能ください。



担当：地域振興課  
 電話：272-8080

### 目次

美杉自治会連合会	
役員改選	1
令和2年度みすぎ	
秋まつりの中止について	1
津市美杉森林セラピー	
イベント情報	1
国民健康保険・	
後期高齢者医療保険・	
介護保険のお知らせ	2
和田Drの一口メモ	3
まちづくり・ひとづくり	
支援事業補助金について	3
津薬剤師会からの	
健康情報	3
栄養パトロールより	4
子育てサークル	
そらまめだより	4
美杉交番の	
免許更新手続き	4
都会になく	
美杉にあるもの	4
伊勢本街道奥津宿街道市	
開催のお知らせ	4
がん検診・結核健診の	
お知らせ	5
男女共同参画室による	
相談事業	5
お知らせ	6

新しい生活様式で

STOP！！

新型コロナウイルス

## 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』、『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8日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月上旬から順次発送されます。

※『限度額適用認定証』、『限度額適用・標準負担額減額認定証』をお持ちの方で、8月以降も対象の方には、8月からの認定証を7月下旬に郵送します。

※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。今一度、ご確認ください。

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月は令和2年度保険料納入通知書等の発送月です

前年中の所得が6月に確定し、令和2年度の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、氏名等誤りがないか中身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）は被保険者一人一人に発送されます。

◎介護保険料額決定通知書（納入通知書）は被保険者一人一人に発送されます。

※納付方法は、納付書によるお支払い、口座振替、年金天引きといった方法があり、世帯や個人により異なりますので通知書によりご確認ください。

※納付書によるお支払いの方は納期限までに、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かかりますのでご注意ください！

問い合わせ 市民福祉課 ☎272-8084



和田Drの

## 健康一口メモNo.15～睡眠はとれていますか？⑤



皆さん、おわかりないでしょうか。今回は、厚生労働省作成の「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」の説明の続きで、「⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。」について解説します。以前に睡眠時間についてお話ししました。歳をとるにつれて、眠れる時間は短くなり65歳で6時間とされています。長い時間眠ろうと、寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅くなり、夜間に目覚めやすくなります。

日中に長い時間眠る習慣は、昼夜の活動・休息のメリハリをなくすことにつながり、夜間の睡眠が浅く不安定になります。昼寝をするなら、午後3時前に20～30分程度がおすすめです。

日中に適度な運動を行うことは、昼間の覚醒の度合いを維持・向上し、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけ、夜間に途中で目覚めることを少なくします。

**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**

※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
8:30～11:30	○	○	○	○
13:00～16:00	訪問・予約	/	伊勢地巡回	訪問・予約

※新型コロナウイルス感染症流行の為、**風邪症状**や**発熱のある方は、来院前に必ずお電話にてご相談**していただきますようご理解ご協力をよろしくお願い致します。

## 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

## 津薬剤師会からの健康情報



教えて！薬剤師さん  
くすりのギモン



水なしで薬を飲んだり、水以外の  
もので飲んだりしても大丈夫ですか？

飲み薬は水で飲むと吸収が良くなり、効果が  
発揮しやすいようにできています。

それ以外の方法で飲むと思わぬ事故につな  
がることもあるのでご注意ください。

例えば・・・

・お茶やコーヒーなどのカフェインが含まれる  
飲み物

⇒興奮作用や尿の排出を促す作用があり薬に  
よっては効果が弱まります。近頃はカフェイン  
が含まれる飲みものが増えていますのでご注意  
を！！

・グレープフルーツジュース⇒血圧降下薬の分  
解が抑えられ、作用が強くてしてしまうこともあ  
ります。

問い合わせ：津薬剤師会 ☎255-4387

## 栄養パトロールより

熱中症から命を守ろう

6月号に続き

—第2弾!—

## 新しい生活様式における熱中症予防のポイント

新型コロナウイルス感染症拡大防止の3つの基本である

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の新しい生活様式が求められています。

## ●暑さを避ける！

・換気を確保しつつ、エアコン利用等で室温を調整

## ●適宜マスクを外す！

・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）が確保できる場合にはマスクを外す

・マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避ける

## ●こまめに水分補給！

・のどが渇く前に！汗をかいたら塩分も忘れずに！

## ●日頃から体温測定、健康チェック！！

## ●暑さに備えた体作りを！

子育てサークルそらまめ  
のお知らせ

## 一人で悩まないで！

新型コロナウイルス感染症拡大防止による外出自粛やママ同士でお喋りすることができず、子育てのことや日頃のモヤモヤを話せる機会が減って一人で悩んでいませんか？保健センターへ電話してみませんか。



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

## 美杉交番の免許更新手続き



美杉交番で行う7月の運転免許証更新手続きは、次のとおりです。

【手続き日】 7月7日（火）

【手続き時間】 8：30～12：00

【講習時間】

優良講習 10：00～10：30

一般講習 10：00～11：00

【持ち物】

写真と更新案内ハガキをご用意ください

高齢者の方は、講習証明書もお忘れなく

美杉幹部交番 ☎272-0210

## 都会になく美杉にあるもの

～光害（ひかりがい）の影響が少ない美杉の夜空を満喫しよう～

今月は「はくちょう座」を紹介したいと思います。はくちょう座の1等星「デネブ」は、こと座の「ベガ」、わし座の「アルタイル」を結んで出来る『夏の大三角』の一つです。デネブは非常に大きな星で、太陽より約200倍大きく明るい星です。地球からの見た目の明るさは、夜空に輝く21個の1等星の中では16番目の明るさですが、実際の星の明るさは太陽より約10万倍も明るく、21個の1等星の中では最も明るい星なのです。

また、はくちょう座のくちばしの位置にあたる「アルビレオ」と呼ばれる星は見た目は1つの星ですが、望遠鏡で見ると2つの星であることがわかります。アルビレオは、夜空で最も美しい2重星と呼ばれています。天の川に大きな羽を広げ飛ぶはくちょう座を探してみてください。

＝スカイランドおおぼら天体観測施設より＝ ☎272-8085

## 伊勢本街道 奥津宿 街道市 開催のお知らせ

開催日時：7月11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。

なお、新型コロナウイルスの感染状況により中止にする場合がありますので、ご了承ください。

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



## 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人は、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。

他地域は、9月、10月、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でお知らせします。発熱や風邪症状のない時に検（健）診を受診しましょう。また、感染予防のためにマスクを着用して受診しましょう。

日程	7月28日（火）	会場	太郎生多目的集会所			
申し込み開始日	7月3日（金）					
申し込み先：三重県健康管理事業センター ☎221-5115 平日は午前8時30分～午後5時15分まで（土日祝日、年末年始を除く）						
	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7月1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。

■掲載の内容について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更または中止となる場合があります。最新の情報は、美杉保健センターまでお問い合わせください。

■詳細は下記までお問い合わせください。

問い合わせ 津市美杉保健センター ☎272-8089

## 男女共同参画室による相談事業

市民を対象とし、夫婦・親子の関係、生き方、法律などのさまざまな問題について、**電話もしくは面談による相談**を実施しています。（団体等の相談は除く）

相談を希望する場合は、事前に男女共同参画室へお申し込みください。

### カウンセラー相談

男女共同参画室 ☎229-3103

令和2年度から男性カウンセラーの相談日を変更しました。

相談日（毎月）（予約優先）	相談員	相談時間
第1～4火曜日 13時～18時	女性カウンセラー	1人50分以内
第3金曜日 17時～19時	男性カウンセラー	

相談日には祝休日、年末年始を除きます

### 弁護士による法律相談

※ 申込締切日の**17時までに**電話で申し込み

**定員を超えた場合は抽選（相談時間は、抽選後お知らせ）**

相談日（毎月）（新規優先・抽選）	申込締切日	相談員	相談時間
第4月曜日 10時～12時、13時～15時	相談日の前週水曜日	女性弁護士	1人30分以内

※令和2年度の例外日程

7月弁護士相談 相談日：7月27日（月）、申込締切日：7月20日（月）

11月弁護士相談 相談日：11月16日（月）、申込締切日：11月11日（水）

## 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 9日(木)午後1時30分～4時30分 ※23日(木)は祝日のため休業になります。

☆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(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4回 食事から夏バテ予防を考えよう!

講師:萩原 味香(一志病院 管理栄養士)

日時 7月14日(火) 午後1時～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



※6月の健康教室と同様に新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため中止になることがありますので、ご了承ください。

## 市民福祉課より シルバーエミカの受付について

●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3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〉令和2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 午前8時30分～午後5時15分

○各出張所 右表のとおり ※次回は11月の予定です  
午前9時～11時30分 午後1時30分～4時

## 8月の出張所 臨時 窓口

月 日	午 前	午 後
8/18(火)	竹原	下之川
8/20(木)	八幡	多気
8/25(火)	太郎生	伊勢地

※電子証明書の期限が切れている場合、チャージができません。電子証明書をまず更新してください(マイナンバーカードが必要です)。

※電子証明書の更新は、出張所ではできません。

ご不明な点は、市民福祉課 ☎272-8084へお問い合わせください。



## ～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

## 暑さに負けない体づくりをしよう!

暑さへの適応力は、汗をきちんとかく習慣が大切です。日頃から適度な運動で汗をかく機会をつくりましょう。発汗がスムーズにできると、突然の気温の上昇にも対応しやすくなり、熱中症にかかりにくくなります。

室内にいても油断は禁物です。室温にも気を配り、暑さ対策をしましょう。

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

★適度な運動で汗をかく習慣をつけましょう

★水分は“早め”にかつ“こまめ”にとりましょう。

★肉や魚、卵などのたんぱく質、ビタミンやミネラルを含む野菜や果物をバランスよくとりましょう。



【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。