

第124号
令和2年8月1日
発行:美杉総合支所

各地区の夏祭り・盆踊りの中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、毎年実施されておりました下記の夏祭り・盆踊りについては各主催者により中止することが決定されました。

誠に残念ですがご理解の程、お願いいたします。

- ・ 第32回みすぎ夏祭り納涼花火大会
- ・ 太郎生夏祭り
- ・ 高巖寺盆踊り
- ・ 丹生俣盆踊り
- ・ 下之川納涼盆踊り大会
- ・ いせじ夏まつり
- ・ 竹原納涼盆踊り大会
- ・ 八知納涼大会
- ・ かわせみ庵盆踊り
- ・ 第20回えみ祭り

「特別定額給付金」10万円の申請締切日が近づいています

特別定額給付金の申請締切日が8月12日(水)に迫っています。申請締切日を越えますと受付ができませんので、申請がお済みでない方は、申請をお願いします。申請書がお手元に届いていない方、申請書の再発行を希望される方、また、申請できずにお困りの方についてご存知の方は、下記の連絡先までご連絡ください。

問い合わせ
津市市民部新型コロナウイルス感染症特別定額給付金等推進室
給付金専用相談窓口
☎229-3574

令和2年度美杉地区敬老事業の中止について

美杉地域では、毎年9月に各地区の敬老会実行委員会が主体となって高齢者の皆さんを敬愛し長寿をお祝いする敬老事業を実施してまいりました。

本年は、全国的に新型コロナウイルス感染症が蔓延し、5月25日には緊急事態宣言が解除されたものの、終息は見込めない状況となっております。このような状況を踏まえ、令和2年度美杉地区敬老事業は、参加いただく皆様、関係者の皆様の健康・安全を第一に考えた結果、中止とさせていただきます。

何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

美杉地区社会福祉協議会 ☎274-0022

担当:地域振興課

電話:272-8080

目次

各地区の夏祭り・盆踊りの中止について	1
「特別定額給付金」の申請締切日	1
令和2年度美杉地区敬老事業の中止について	1
令和2年度名松線を守る会ご入会のご案内	1
がん検診・健康診査・結核健診と健康相談・栄養相談のお知らせ	2
和田Drの健康一口メモ	3
栄養パトロールからののお知らせ	3
津薬剤師会からの健康情報	3
美杉高齢者生活福祉センター支援ハウス入居のご案内	4
子育てサークルそらまめだより	4
下之川公民館教養講座	4
津市美杉森林セラピーイベント情報	5
美杉の魅力再発見!津市美杉森林セラピーコース紹介	5
美杉の魅力再発見!津市レークサイド君ヶ野営業中!!	6
原爆パネル展	7
都会になく美杉にあるもの	7
美杉交番の免許更新手続き	7
八幡地域活性協議会からののお知らせ	7
編集の記	7
お知らせ	8

令和2年度・名松線を守る会ご入会のご案内

名松線を守る会では、本年度も会員募集を行います。

名松線を守る会では各種イベントの開催や他団体への支援、名松線駅舎や沿線での景観整備等を通して美杉町のPR、観光客誘致等を行っています。

昨年度は3,514人の多くの方にご協力をいただきました。また今年度も会員募集をさせていただきますのでご家族、ご親戚の皆様のご入会を賜りますようお願いいたします。

名松線を守る会役員一同

がん検診・健康診査・結核健診と健康相談・栄養相談のお知らせ

下記の日程でがん検診・健康診査・結核健診と健康相談・栄養相談を実施します。

検（健）の対象者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。

多気地域は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。

申し込み開始日：8月12日（水）												健康相談 栄養相談		
検（健）診の申し込み先：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）												申し込み先 美杉保健センター		
場 所	日 程	（※1） 特定健診	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 ィ ル ス 検 診	日 程	時 間
							マン モ	エ コ ー		肺 が ん 検 診	健 結 核			
八幡地域 住民センター	9月11日	9:00 ～ 11:00	●	●	●	●			●	●	●	●	11月20日 (金)	9:30 ～ 11:30
	(金)	13:30 ～ 15:00				●	●	●		●	●			
下之川地域 住民センター	9月25日 (金)	9:00 ～ 11:00	●	●	●				●	●	●	●	11月18日 (水)	9:30 ～ 11:30
竹原地域 住民センター		13:30 ～ 15:00				●	●	●	●	●	●	●	10月28日 (水)	9:30 ～ 11:30
太郎生 多目的集会所	10月16日 (金)	9:00 ～ 11:00	●	●	●	●			●	●	●	●	11月25日 (水)	9:30 ～ 11:30
美杉 保健センター	10月21日 (水)	9:00 ～ 11:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	10月15日 (木)	9:30 ～ 11:30
伊勢地域 住民センター		13:30 ～ 15:00	●	●		●			●	●	●	●	9月29日 (火)	9:30 ～ 11:30

■ 受診の際には受診券が必要です。受診券は6月下旬に発送しています。受診券をお持ちでない方は、下記までお問い合わせください。

■ 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・16日合併号同時期に配布の「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歳以上の方は、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。

【問い合わせ先】

＜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・健康相談・栄養相談＞美杉保健センター

☎272-8089



和田Drの

健康一口メモNo.16～睡眠はとれていますか？⑥



皆さん、おかわりないでしょうか。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、「⑩眠くなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない。」について解説します。

寝つける時刻は、季節や日中の身体活動などにより変化します。就床時刻はあくまで目安であり、その日の眠気に応じて、眠くなってから寝床に就くことが、スムーズな入眠への近道です。眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。

寝床に入る時刻が遅れても、朝起きる時刻は遅らせずに、できるだけ一定に保ちましょう！！朝の一定時刻に起床し、太陽光を取り入れることで、入眠時刻は徐々に安定していきますよ。

※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します。

【休診のお知らせ】8月24(月)と27日(木)は医師の都合の為、休診させていただきます。

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

【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

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

栄養パトロールからのお知らせ

低栄養に注意！
しっかり食べてフレイル予防！

低栄養

様々な理由で食事摂取量が不足し、栄養バランスが崩れ、体重が減少し、筋力の低下につながる状態のこと。

この状態が続くと、日常生活を送る上で誰かの支援が必要になり、さらに悪化すると介護が必要になったり持病が悪化したりと、望む暮らしができなくなってしまいます。

一汁三菜



「タンパク質」を意識



乳製品・果物



「水分補給」も大切



問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

津薬剤師会からの健康情報

「サプリメント」や「トクホ」はくすりではありません！！



薬・・・病気やケガを予防したり治療することを目的に、医師や薬剤師などの専門家の指導を受けて使用。製品としての品質は一定。

健康食品・・・健康な人が健康の維持や増進を目的に、自分の判断で使用。同じ製品でも品質は一定とは限らない。

注意点

- ①健康食品は薬ではない
- ②過剰摂取などの不適切な利用はしない
- ③薬や他の健康食品との飲み合わせに注意
- ④医療機関受診の際は常用している健康食品を伝える

※健康食品による健康被害の報告もあります。使用する場合は医療関係者に確認し、確かな製品を適切に利用しましょう。

問い合わせ先：津薬剤師会 ☎255-4387

美杉高齢者生活福祉センター支援ハウス入居のご案内

美杉高齢者生活福祉センターでは、高齢等により独立して生活することに不安のある方のための場を提供することにより、安心して健康で明るい生活が送れるよう支援するため、生活支援ハウスの運営を行っています。（定員14室17名）

【入居条件】

入居にあたっては、次の条件すべてに該当しなければなりません。

- 1 津市内に住所があり、65歳以上の一人暮らし、又は夫婦のみで構成される世帯
- 2 独立して生活することに不安のある方
- 3 自炊ができる方
- 4 養護老人ホームへの入所措置の基準に該当している方

（※詳しくは下記までまでお問い合わせください）

【利用料金】

居室料	1ヶ月につき	所得に応じた額
共益料	1ヶ月につき（1室1人）	10,000円
	1ヶ月につき（1室2人）	12,000円

入居等の問い合わせ、ご相談は

美杉総合支所市民福祉課 ☎272-8084

津市社会福祉協議会美杉支部 ☎274-0022 まで



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28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・フェイスタオル

♡事前にお電話でご予約ください♡

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089



【下之川公民館 教養講座】 楽しい健康運動教室受講生募集!!

高齢者の方でも簡単にできる体操教室です。いつまでも元気に健康的な日常生活を送るために楽しみながら運動しましょう！

講師：石松 禎史さん
場所：下之川地域住民センター

（受講人数により体育館への変更あり）

開催日：全10回

10月・11月・2月・3月 第1・第3火曜日

12月 第1火曜日

1月 第3火曜日

開催時間：13時30分～14時30分

受講料：3000円

定員：20人



申し込み・問い合わせは、下之川公民館（☎276-0222）までお願いします。

津市美杉森林セラピーイベント情報

8月・9月開催の津市美杉森林セラピーイベントを紹介します！

8/22（土）第8回夕涼みウオーク【募集期間：8/5～14】



時間：15時30分～20時 定員：50人 参加料：1,500円（夕食、保険込）

・セラピー唯一の夕暮れ開催イベント！竹灯籠の優しい灯りに導かれて歴史情緒あふれる山里を歩きます。

9/6（日）アマゴの郷 清流コースウオーク【募集期間：8/17～28】



時間：10時～14時 定員：30人 参加料：2,000円（昼食、保険込）

・雲出川源流沿いを歩きます。自分で取ったアマゴを料理してもらって味わう贅沢もこのイベントならではの♪

9/6（日）セラピストにおまかせ！【募集期間：8/17～28】



里山を歩くウェルネスウオーキング②～日神西浦～

時間：9時～15時 定員：10人 参加料：3,000円（昼食、保険込）

・森林セラピーとノルディックウオーキングのいいとこどり！自然の中で歩いて、食べて、寝っ転がって元気になろう♪



9/20（日）第8回ノルディックウオーキングフェスティバル



・新型コロナウイルスの影響で延期となっていたノルディックウオーキングイベントです。

※状況により中止となる場合がございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

美杉の魅力再発見！津市美杉森林セラピーコース紹介

●高束山コース（たかつかやまコース）

全長：8.6km（うち登山道約3.0km）

高低差：約300m

路面：登山道、一部舗装

トイレ：有 駐車場：有

市営施設のレークサイド君ヶ野を基点に高束山を登山するコース。山頂からの景色は最高！途中の水路橋も見どころの1つ。



美杉の魅力再発見！津市レークサイド君ヶ野営業中！！

津市レークサイド君ヶ野においては、令和2年3月28日(土)から営業を再開し、地域の憩いの場となるよう取り組みを進めております。調理長はこの道50年の職人で、どの料理も絶品ですので、ぜひご賞味ください！

また、現在は夏期間限定メニューとして、ボリューム満点のざるうどん、のどごし最高な冷やしそうめん、香り豊かなざるそばを提供しております。

※写真は一例(価格は税込み価格)



君ヶ野御膳 1,000円



かつカレー 800円



コーヒーセット 400円



ざるうどん 700円



冷やしそうめん 700円

レストラン営業時間等については次のとおりです。

- ・レストラン営業時間 午前11時から午後3時まで
- ・レストラン休業日 火・水曜日(その他臨時的に休業する場合があります。)

※昼食の提供及び喫茶のみの営業であり、弁当・宴会はできませんのでご了承ください。

職員一同、皆様のご利用を心よりお待ちしております。

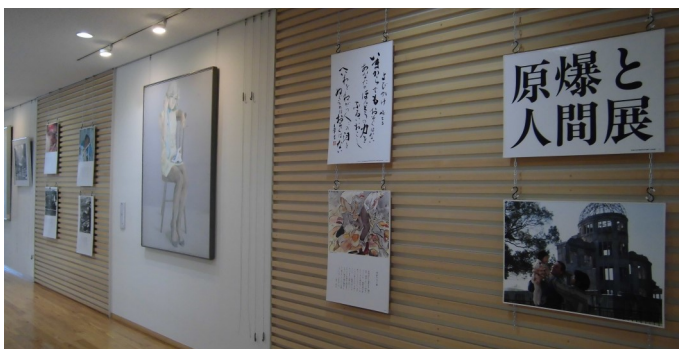
問い合わせ 津市レークサイド君ヶ野 ☎262-0966

原爆パネル展

1945年8月、広島と長崎に原子爆弾が投下されました。この爆弾により、その年の年末までに広島では約14万人、長崎では7万4千人近くの人が亡くなったと言われています。

その後も放射線の影響でたくさんの方が死亡し、今もなお不安を抱えている人が多くいます。世界で唯一の被爆国として、この悲惨な出来事を忘れることなく後世に語り継ぎ、同じ過ちを二度と繰り返さないために各地で原爆パネル展が開催されています。

美杉地域では、美杉総合文化センターの通路壁面に常設展示していますので、センターにお越しの際には、ぜひご覧ください。



問い合わせ 美杉人権センター ☎272-8096

美杉交番の免許更新手続き



美杉交番で行う8月の運転免許証更新手続きは、次のとおりです。

手続き日： 8月4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、3大流星群の1つ「ペルセウス座流星群」が12～13日に見頃となります。今年は月明かりの影響があるため観測条件が最良とはいえませんが、12日夜から13日深夜もしくは13日夜から14日深夜にかけて沢山の流れ星をみることができると思います。条件が良ければ1時間に100個程の流れ星が見られたこともある見ごたえのある流星群です。

また、18日夜には「はくちょう座流星群」も見頃をむかえます。驚くような明るい流れ星（火球）が見られることもあります。夏の夜空に輝く流れ星をぜひ観察してみてください。

満月・8月4日

新月・8月19日

＝スカイランドおおぼら天体観測施設より＝

問い合わせ 地域振興課 ☎272-8085

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12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

編集の記

もう特別定額給付金の申請はお済みですか？1面でもお知らせしていますが、申し込み期日が12日までとなっています。

まだ申請されていない人はお急ぎください。

また、特別定額給付金を悪用した特殊詐欺も全国で発生しているようです。「おやっ！おかしいな？」と感じたら警察や金融機関にご相談を・・・。

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 13日(木)・27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)

三重県立一志病院健康教室

令和2年度前期 第4回(7月)～第6回(9月)の健康教室につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止に係る県主催イベントの開催の基準(3つの「密」を避けることが難しいなど)により、開催を中止させていただきます。

みなさまには、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

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)

市民福祉課より**シルバーエミカの利用について**

◆三重交通路線バス⇒カード作成時に付与する2000ポイント(1ポイント1円相当)を利用して乗車できます。現金をチャージして利用できます。

◆津市コミュニティバス⇒カードの提示で無料で乗車できます。

●**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へお問い合わせください。 ☎272-8084

**～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****あなたは大丈夫？フレイル！**

フレイルとは年齢とともに心身が衰え、要介護状態になる前段階のことをいいます。いつまでも元気に過ごすために重要なのがフレイル予防です。右のチェック項目で1つでも当てはまる人は、ぜひ健康診査を受けて健康チェックをしましょう。

チェック①してみよう

- 3食きちんと食べていますか(いいえの場合①)
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- お茶や汁物等でむせることがありますか
- 6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか
- 以前に比べて歩く速度が遅くなりましたか
- 週に1度は外出していますか(いいえの場合①)



問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

【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。