

美杉中学校「春のスポーツ祭」開催

全身全霊 ～心を一つにしてみんな輝く最高の思い出～

5月16日(月)、美杉中学校春のスポーツ祭が行われました。当初予定されていた14日(土)が週末の雨天でこの日になりましたが、生徒は登校後、椅子の移動やテントの設営などの準備をてきぱきと行い、スポーツ祭が開始できました。生徒会長の石山薫子さんが、「コロナ禍で我慢を強いられてきた日々でしたが、今日は思いっきり楽しんでいきましょう！」とあいさつをしました。例年行われているジャベリックスローは、今年度「なんでもスロー」と名前を変え、生徒たちはピン球、ソフトテニスボール、ハンドボールなどを投げて距離を競いました。

生徒一人ひとりの笑顔が輝く1日となりました。



美杉小学校運動会開催

5月28日(土)、美杉小学校運動会が行われました。児童たちは、ダンスや競技の練習を春から重ねてきており、前日には「先生、もう緊張してきました！」と話す児童もいましたが、当日は、力を合わせ、競技も応援もみんなが全力で頑張りました。

プログラムは昨年よりも種目が増え、低学年のかわいいダンスや玉入れ、徒競走、高学年の力強いダンス、綱引きやリレーなど色々な競技が繰り広げられました。

そのほか、来年度美杉小学校に入学予定の子どもたちを5年生がリードするかけっこ、保護者や教員、地域の方々も参加しての「美杉音頭」など、会場が一体となって運動会を楽しみました。



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

美杉中学校 「春のスポーツ祭」開催	1
美杉小学校運動会開催	1
美杉中学校2年生が町内で 職場体験学習！！	2
美杉小学校、アユの放流	2
健康づくり推進員からの お知らせ	3
子育てサークル そらまめのお知らせ	3
美杉ふるさと資料館 木工体験教室参加募集	3
美杉の石造物	3
和田Dr.の健康一口メモNo.39	4
栄養パトロールからの お知らせ	4
がん検診・健康診査・結核検診 のお知らせ	5
国民健康保険・後期高齢者 医療保険・介護保険の お知らせ	6
7月は保険料納入通知書等 の発送月です	7
下之川健康相談	7
自治会連合会役員改選のお知らせ	7
竹原公民館地域力創造セミナー 「元気づくり教室」のご案内	7
ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。#11	8
津市美杉森林セラピー イベント情報	8
#みすぎじかんはじまりました!	9
「グリーンハウス美杉」 連絡先変更のお知らせ	9
高齢者福祉センターの池に 鯉を寄贈いただきました!	9
太郎生地域づくり協議会国道 368号沿線の景観整備を実施	9
名松線を守る会からのお知らせ	10
美杉幹部交番の 免許更新の手続き	10
伊勢本街道奥津宿ウォークと アマゴつかみ大会参加者募集	10

美杉中学校2年生が町内で職場体験学習！！

6月1日(水)から3日(金)の3日間、美杉中学校の2年生6人は美杉地域各所の事業所に職場体験に出かけました。コロナ禍のため、職場体験の実施は、3年ぶりとなりました。ご協力いただいたのは、白山消防署美杉分署、笑美の里、八知保育園、そば処如月、美杉郵便局です。わずか3日間ではありましたが、社会人として働くことの大変さ、仕事のやりがい、心構えなど、働いておられる方々から多くのことを学ばせていただきました。ありがとうございました。



美杉小学校、アユの放流

5月20日(金)、美杉小学校の1・2年生15人が八手俣川(上多気)で鮎の放流体験を行いました。雲出川漁業協同組合、大内山川漁協(大紀町)の方々に稚鮎の放流の仕方を指導いただいた後、一人ひとりバケツに入った20匹前後の稚鮎を、川にそっと放しました。

川に放すときには、「元気に大きく育ってね。」などと声をかけていました。子どもたちは「思ったより鮎が大きかったのでびっくりした。」「1回だけでなく、2回させてもらって嬉しかった。」と話していました。

体験学習では、鮎の赤ちゃん誕生の話や自然を守るために漁業協同組合の方々がしてみえる川の保全活動やライフジャケットの着用の仕方などを学びました。



～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



熱中症予防 × コロナ感染防止



マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「コロナ感染防止」を両立させましょう。

【マスク着用時は・・・】

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



周囲の人と十分に距離をとり、
マスクをはずし休憩しましょう

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉ふるさと資料館主催 木工体験教室参加者募集

美杉材を使ってミニ木馬作りや 焼き杉体験を楽しもう！木工のプロが指導します。

日時 8月7日(日)10時～14時30分

場所 津市美杉ふるさと資料館 創作館
(津市美杉町上多気1010番地)

対象者 市内在住者(小学生以下は保護者同伴)
※申込締め切り 7月31日(日)

定員 20名
(団体は応相談。)

参加費 500円
(材料費)

持ち物 昼食、飲み物、
作業できる服装



問い合わせ：美杉ふるさと資料館 ☎275-0240
※9:00～17:00 月曜日休館

参加してみませんか?! 女性の健康教室



女性の起こりやすい病気や症状を知り、若い時からの健康づくりとセルフケアについて一緒に考えてみませんか？

お子様連れでの参加も大歓迎です♪

ところ：久居保健センター(ポルタひさい1階)
対象：65歳未満の女性、両日参加できる人
定員：先着15名
受講費：無料
申し込み：6月24日(金)～



【日程と内容】

- ①7月22日(金)13時30分～15時30分
骨密度測定と、栄養士による講話・レシピ紹介
- ②7月29日(金)13時30分～15時30分
体力測定と自宅でもできる簡単な運動の紹介

問い合わせ・申し込み：久居保健センター ☎255-8864

美杉の石造物～丹生俣の道標～

丹生俣地区の調査で、道標が確認されたのは8地点。そのうち、6地点の道標に共通する行き先は「川上」。川上山若宮八幡宮への道を案内しています。そのうち、平尾は上多気方面から、薬師堂下は松阪・飯南・飯高方面から川上に向かう道の分岐点に位置します。この道標に導かれた人々は、さらに西俣・杉峠の道標に導かれ川上に向かったのです。

現在、多気から川上へは、飼坂峠を経て奥津から向かうのがメインルート。しかし、徒歩で移動した時代は、古坂峠・花硯峠を越え丹生俣を通過するルートが、松阪・飯南・飯高方面からの最短距離となり、川上山若宮八幡宮を目指す多くの人々が利用したことを路傍の道標が教えてくれました。

(津市石造物調査会)



杉峠の道標



和田Dr.の

健康一口メモ No.39 ～熱中症の予防～

皆さん、おかわりないでしょうか。今月は熱中症の予防についてお話したいと思います。大切なポイントを以下の通りです。

- ①7月から9月に熱中症は多いです。暑さ対策・水分補給で予防に努めましょう。
- ②お年寄りや子どもは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、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、スポーツドリンクなどをとらせ、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、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、ご相談ください。

※コロナ予防接種について、4回目は7月19日より順次接種開始いたします。接種券がお手元に届きましたら、お電話にてご予約ください。

診療受付時間	月	火	水	木
8:30～11:30	○	○	○	○
13:00～16:00	訪問・予約	／(竹原)	／(伊勢地)	訪問・予約

※金・土・日・祝日は休診

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

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



栄養パトロールからのお知らせ



～「コロナストレス」予防・解消のヒント～

新型コロナウイルス感染症の影響で、感染そのものへの不安に加え、環境の変化で「気づかないうちにストレスや疲れがたまっている人」が増えています。日々の暮らしを見直し、心と体の抵抗力を高める健康習慣を実践していきましょう。

人とのつながりを大切に♡

♪笑顔の効果♪
顔の表情筋と脳の神経は繋がっているため、「作り笑顔」でも口角をあげれば脳が笑っていると錯覚し気分がほぐれてきます♪

いろいろな情報に惑わされないように、信頼できる情報を取り入れよう！

起床時間を守り、3食を規則正しくとろう！

不安な気持ちは誰かに話そう

リフレッシュできる時間を作ろう☺

ためらわずに専門家に相談しよう

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ

～定期的に、健(検)診を受けましょう～

下記の日程でがん検診・健康診査・結核健診を実施します。

健(検)診の対象者で受診券をお持ちの方は、7月6日(水)から三重県健康管理事業センターにお申し込みください。身近な会場で、健(検)診を受けることが出来る機会です。是非ご利用ください。

下記日程の他、10月に美杉保健センターと竹原地域住民センター、11月に多気地域住民センターと太郎生多目的集会所に巡回を予定しています。詳しい日時、内容等は、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健(検)診を受診しましょう。感染予防のためにマスクの着用をお願いします。

申し込み開始日：7月6日(水)

健(検)診の申し込み先：三重県健康管理事業センター 電話 221-5115
(8:30～17:15まで) 土日祝日、年末年始を除く

場所	日程	胃がん検診 (X線)	胸部レントゲン (※1)		大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診		前立腺がん 検診	肝炎ウイルス 検診	後期高齢者 健診	津市国保 特定健診
			肺がん 検診	結核 健診			マンモ	エコー				
太郎生 多目的集会所	7月26日 (火)	9:00 ～ 11:00	●	●	●	●	●	●				
		13:30 ～ 15:00		●	●	●	●	●				
八幡地域 住民センター	8月26日 (金)	9:00 ～ 11:00	●	●	●	●			●	●	●	●
		13:30 ～ 15:00		●	●	●	●	●				
下之川地域 住民センター	9月9日 (金)	9:00 ～ 11:00	●	●	●	●			●	●	●	●
伊勢地地域 住民センター		13:30 ～ 15:00		●	●	●			●	●	●	●

(※1)65歳以上の人は、肺がん検診か結核健診のどちらかを選択。結核健診は申し込み不要。

- 受診の際には受診券が必要。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(問い合わせ先)へお問い合わせください。
- 対象者や内容等詳細は、受診券に同封されるお知らせ、または広報津6月16日号同時配布の「令和4年度津市がん検診と健康診査のご案内」(冊子)をご覧ください。
- 日時、内容等は感染症の流行や悪天候等のため、急きょ変更または中止となる場合があります。最新の情報は、下記までお問い合わせください。

◎今年度から非課税世帯の人のがん検診自己負担金全額免除の必要書類を一部変更しました。

(1)以下の2点が必要です。

①住民票の写し(世帯全員分：一人世帯の人も必要)

②年税額が0円と記載のある令和4年度市民税・県民税所得課税証明書

(住民票に記載のある人全員分が必要。但し、平成19年4月2日以降生まれの人は不要。)

(2)令和4年度発行の津市国民健康保険の特定健康診査受診券で負担額の料金表示が(一)のもの

(3)津市交付の三重県国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証で最新のもの

(4)後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証で最新のもの

■ 問い合わせ

<津市国保特定健診>津市保険医療助成課 保険担当 電話059-229-3317

<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 電話059-229-3285

<がん検診・結核健診>津市美杉保健センター 電話059-272-8089

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。

◎有効期限が7月末ですので、8月からの新しい受給者証は7月下旬に発送されます。

※『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13日(水)から総合支所市民福祉課または各出張所でできます。

(申請に必要なもの:本人確認書類)



◆『後期高齢者医療被保険者証』が変わります

◎今年度は、窓口負担割合の見直し(2割負担)が10月1日(土)から実施されることから被保険者証は次のとおり2回に分けて、簡易書留で発送されます。窓口負担割合の変更の詳細については**広報津7月1日号**内の記事をご覧ください。

★1回目の交付時期は7月中で、

有効期限が令和4年9月30日(金)の被保険者証が発送されます(紫色)

★2回目の交付時期は9月中で、

有効期限が令和5年7月31日(月)の被保険者証が発送されます(若草色)



◆『後期高齢者医療限度額認定証』の更新は7月末です

◎『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発送されます。

※認定証が届かないなど、ご不明の点がありましたら総合支所市民福祉課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市民福祉課、または各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。

また、お手続きの詳細については**広報津7月1日号**内の記事をご覧ください。

◆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、氏名等誤りがないか内容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いたします。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。

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084

7月下之川健康相談

下之川健康相談所では、健康相談を無料で実施しています。血圧測定や尿検査のほか、栄養指導も受けられますので、是非ご利用ください。

日時 14日(木)・28日(木) 13時30分～16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 下之川健康相談所(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)

自治会連合会役員改選のお知らせ

令和4年度的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。

役員の皆様には自治会連合会の活動にご尽力いただきます。

◆今回、横谷 周 様(竹原地区)が退任されました。長年のご活動ありがとうございました。

会長 岸野 隆夫(伊勢地地区)
副会長 磯田 勉(多気地区)
会計 中林 則孝(太郎生地区)
理事 秋山 勉(竹原地区)(新任)
理事 松田 隆男(八知地区)
理事 岡野 正男(八幡地区)
理事 石井 清勝(下之川地区)

【敬称略】

竹原公民館地域力創造セミナー

「元気づくり教室」のご案内

「家でもできる！

運動でコツコツ健康貯金」



日時:7月12日(火)10時～12時

場所:竹原地域住民センター

内容:健康運動実践指導者さんによる講話と体操
健康料理(調理方法の説明・試食)

参加料:材料費100円

募集人員:20名(先着順)

申込締切:7月7日(木)

申込先:竹原公民館

◆家でもできる健康体操のほか健康で長生きするための料理の作り方の説明と試食(持ち帰り)があります。多数のご参加をお待ちしています。

問い合わせ・申し込み:竹原公民館 ☎262-3014

ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅.#11 ~津市消防団美杉方面団~

今回は、令和4年度三重県消防操法大会に津市消防団を代表して出場する美杉方面団の訓練にお邪魔しました。操法大会では、消防団員の技術の向上、士気の高揚を目的に、基準に従っていかに早く正確にポンプの放水を行うかを競います。

結城方面団長は「コロナ禍で沈む美杉地域の明るいニュースとなるよう、優勝に向け団員が一丸となり頑張っています。」とのこと。各分団を代表する選手の皆さんは、服部更記さん、岡田有人さん、久保純平さん、木村寿志さん、瀧本崇知さん、仙波和弥さん、海住知彦さん、青木直人さんの8人。皆さんは「チーム一丸となり全国を目指します。」「練習の成果が出せた結果、優勝できれば何よりです。」「レギュラーをサポートし、いつでも本番に臨めるよう訓練に励みたい。」といった抱負を語ってくれました。

訓練は、指揮者の命令に合わせ、水槽からポンプ、60m先の火点に向けて全速でホースをつなぎ、放水するという一連の動作のタイムを計測し、分署の皆さんの指導を受け、何度も繰り返されます。指揮者の「おさめ！」の声にポンプのエンジンが止まると、選手の荒い息遣いが聞こえ、訓練の大変さを感じました。

7月10日(日)の大会で、厳しい訓練を重ねた皆さんの実力が存分に発揮できるよう美杉方面団への応援をお願いします。



津市美杉森林セラピーイベント情報



美杉の里山を歩きながら健康なからだづくりをしませんか！

7/31(日)おまかせ！セラピー【募集期間：7/11～7/22】

里山の原風景の中でウェルネスウォーキングとはじめてのパークゴルフを楽しんでみよう

【美杉町丹生俣地域】

時間：9時～14時30分 定員：10人 参加料：4,000円（昼食、保険込）



※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。

問い合わせ：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

「#みすぎじかん」はじまりました！

6月11日(土)から、美杉町のいろんな情報をまとめて発信するホームページ「#みすぎじかん」がオープンしました。観光情報だけでなく、町内の地域おこしの取り組みや、商店・宿泊所といった美杉町へ訪れる方にとって便利な情報を載せています。

町外のお知り合い、ご家族などにもご案内いただき、美杉町を応援していただけるきっかけになればと考えています。

まだまだ載っていないお店や観光地、地域の文化など、みなさんのご意見でどんどん良いホームページにしていきますので、#みすぎじかんをぜひご覧ください。

#みすぎじかんは、美杉町の地域活性化を目指す、美杉地域まちづくり推進連絡協議会が製作・運営しています。

#みすぎじかん

<https://misugi.org>



問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082

「グリーンハウス美杉」 連絡先変更のお知らせ

津市美杉林業研修集会施設として皆様にご利用いただいておりますが、8月1日(月)から電話番号が変更となりますので、お知らせいたします。おかけ間違いのないようご注意ください。

新電話番号 (R4.8.1~)

059-272-0138

グリーンハウス美杉では、美杉地域がロケ地となった映画「WOOD JOB!(ウツジョブ)~神去なあなあ日常」のパネル展示(入場無料)を行っていますので、ぜひご覧ください。

(月~木、9:00~16:00)



問い合わせ：地域振興課 ☎272-8085

美杉高齢者生活福祉センターの池に 鯉を寄贈いただきました！

美杉高齢者生活福祉センターの中庭にある池に芝山 昭様(上多気)より鯉を寄贈いただきました。

悠々と泳ぐ鯉を眺めながら支援ハウスの入居者の方々の会話が広がっています。

中庭を開放しておりますので、お立ち寄りの際にはぜひご覧ください。



太郎生地域づくり協議会 国道368号沿線の景観整備を実施

6月4日(土)、国道368号沿線(上太郎生地内)において、太郎生地域づくり協議会と地域住民の皆さんによるアジサイの植栽や清掃作業などが行われました。この活動は、平成27年から「太郎生花街道」と名付け、上太郎生ではアジサイ、中太郎生では桜の植栽などが行われています。今回、地域住民の方も多く参加され、協議会の小林会長は「協議会のメンバーだけでなく地域の皆さんに参加してもらえることが何よりです。」とおっしゃって見えました。



名松線を守る会からのお知らせ

5月31日(火)、令和4年度名松線を守る会総代会を開催しました。新型コロナウイルス感染症がある程度落ち着きを見せたことで、3年ぶりに対面による開催となりました。総代会では、令和3年度の報告と、新しい役員、そして新年度の計画と予算が承認されました。

各地区から代議員が出席し、景観整備事業の場所選定に係る意見や、町内の高齢者向けの対策の実施について質問があり、会長をはじめとする執行部がお答えしました。

本年度から以下の役員で取り組んでまいりますので、引き続きご理解とご協力をよろしくお願ひします。

- ・会長 岸野隆夫
- ・書記 松田隆男
- ・副会長 磯田 勉
- ・会計 中林則孝

令和4年度最初の取り組みとして、今年も下記のとおり魚つかみイベントを実施します。県内小学生の親子が対象ですので、美杉町内外を問わずお誘い合わせでお申し込みください。

名松線親子アマゴつかみ参加者募集

奥津駅から送迎バスで大吉アマゴセンターへ移動、アマゴつかみで捕まえた魚を自分で焼いて食べます。帰りも伊勢奥津駅まで送迎バスで戻り、解散します。

日 時 令和4年7月23日(土)・24日(日)
伊勢奥津駅8:59着または11:02着の名松線で奥津駅に集合してください。

参加料 お一人1,000円(昼食付)
定 員 各回30名(先着)

募集期間 7月6日(水)～7月15日(金)

問い合わせ:名松線を守る会事務局
申し込み 地域振興課内 ☎272-8080

美杉幹部交番 免許更新の手続き

美杉幹部交番で行う令和4年7月の運転免許更新手続きは、次のとおりです。

※住民票の住所が美杉町の方限定です。

【手続き日】7月5日(火)

【手続き時間】8時30分～12時

【講習時間】

優良講習 10時～10時30分

一般講習 10時～11時

【持ち物】

写真と更新案内はがきをご用意ください。

※高齢者の方は講習証明書もお忘れなく。

【次回手続き】8月2日(火)予定

問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210



伊勢本街道奥津宿ウオークとアマゴつかみ大会参加者募集

ボランティアガイドと伊勢本街道奥津宿を散策、その後大吉あまごセンターでアマゴつかみを楽しもう!



日 時 令和4年7月17日(日)
9時～14時30分(予定)

集合場所 伊勢奥津駅前観光案内交流施設ひだまり

集合時刻 午前9時

参加料 1,000円(保険料・昼食代込み)

定 員 50名(先着)

募集期間 7月6日(水)～7月15日(金)

問い合わせ:伊勢本街道を活かした地域づくり
申し込み 協議会 ☎212-0168

【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 美杉人権センター 272-8096

美杉保健センター 272-8089 美杉教育事務所 272-8091