

# 美杉だより

第87号  
平成29年7月1日

発行：美杉総合支所

## 名松線を守る会総代会を開催



5月29日(月)美杉総合文化センター会議室で、平成29年度名松線を守る会総代会が開催され、平成28年度の事業及び決算報告並びに平成29年度の事業計画及び予算審議が行われました。

事業報告ではJR名松線の全線復旧から1年が経過した3月26日(日)に伊勢奥津駅周辺で鉄道トークショーや写真コンテストの表彰式など、記念イベントの開催や東京都・大阪府・愛知県へ出向いて地域団体や行政と連携を図りながらPR活動を行ったこと、また名松線の乗車促進に向けた取り組みとして、名松線を守る会の景観整備推進委員会が実施した関係駅での花の植栽や、伊勢竹原駅周辺における雲出川河川敷に生い茂った伐木、草刈りなどが報告されました。

また、八幡地区と多気地区の新部会長の選出に伴う役員の変更や、平成29年度の事業計画(案)及び予算(案)が上程され、全ての議案が承認及び可決されました。

総代会では、今後の取組などに対する活発な意見や質問が出され、名松線を守る会会長は、「名松線を守る会として出来ることには限界があるものの、地域への協力をお願いしながら、行政機関や関係機関とも連携、情報を共有して名松線を活用した地域振興・観光振興に取り組んでいけるよう努めていく。」と決意を新たに表明しました。

- 平成29年度名松線を守る会新役員(敬称略)
- 会長 日高 晃
  - 副会長 岸野 隆夫
  - 副会長 眞伏 峰雄
  - 書記 鏡 二三男
  - 会計 小林 一正
  - 会計監事 加藤 順
  - 会計監事 磯田 勉

植 栽



伐木・草刈



担当：地域振興課  
電話：272-8080

### 目 次

名松線を守る会総代会を開催	1
津市コミュニティバスの運行について	2
美杉地域まちづくり推進連絡協議会定期総代会を開催	2
森林セラピーイベント参加者募集	2
まちづくり・ひとつくり支援事業補助金のお知らせ	2
美杉中学校の修学旅行	3
美杉小学生の運動会	3
集団検診・がん検診健診結果説明会について	4
美杉小学生の田植え体験	4
美杉小学生のサツマイモの植え付け体験	4
つるだDrの健康アドバイス	5
蔵王公園青葉まつりを開催	5
八幡地域活性協議会 街道市のおしらせ	5
竹原公民館からのお知らせ	5
子育てサークル そらまめだより	6
栄養パトロールからのお知らせ	6
骨こつ健康相談のお知らせ	6
森林セラピストにおまかせ	6
みすぎ春のスポーツ祭を開催	7
防災一ロメモ (土砂災害の豆知識)	7
お知らせ	8

## 津市コミュニティバスの運行について

太郎生地区のみなさま“ぜひ”ご利用下さい!!

本年4月3日から、奥津地区に設置されました「津市家庭医療クリニック」まで通院いただけるよう太郎生地区飯垣内からの津市コミュニティバス(美杉地域)の運行がはじまりました。

往路は、飯垣内停留所を8時2分に乗車いただくと、8時34分に津市家庭医療クリニック北停留所に到着し、徒歩数分で同クリニックへ行くことができます。

また、途中で伊勢奥津駅にも立ち寄りますので、JR名松線をご利用いただくことも可能です。

帰路は、津市家庭医療クリニック北停留所を11時28分に乗車いただくと、12時に飯垣内停留所に到着いたします。

詳しくは広報津4月16日号同時配布物「津市コミュニティバス(美杉地域版)」をご覧ください。

問い合わせ 美杉総合支所地域振興課  
☎272-8080

## 美杉地域まちづくり推進連絡協議会定期総代会開催

美杉地域の地域活性化のために活動する市民団体が集まって組織する「美杉地域まちづくり推進連絡協議会、平成29年度定期総代会」が、5月31日(水)に美杉総合文化センターの会議室で行われました。総代会では、昨年度の実績報告や本年度の事業計画の提案があり、全ての議題において全会一致で承認されました。今年度は事業計画に沿って各団体が各々の活動をするとともに、団体同士の連携を強化して、より一層美杉地域のために活発な取り組みを進めていくことを確認し、総代会は終了しました。



## 森林セラピーイベント参加者募集!!

### ◆◆◆第4回環境保全プロジェクト◆◆◆◆

森林セラピーロードをウォーキングしながら、コース上のゴミ拾い。参加者は、当日市営の温浴施設に無料で入浴できます。

とき 8月6日(日)10:00~(受付9:30)

ところ 塚原ヒストリーコース(美杉御下之川)

参加費 500円(保険、昼食込み)

定員 先着50人

募集期間 7月3日~7月28日

### ◆◆◆第5回夕涼みウォーク◆◆◆◆

夕焼け空の色、闇夜を照らす竹灯籠の灯り。このイベントだけの美しき世界が大人気の秘密。

とき 8月19日(土)16:00~20:00

ところ 北畠歴史探索コース(美杉町上多気)

参加費 2,000円(保険、夕食込み)

定員 先着50人

募集期間 7月18日~8月10日

申し込み 津市森林セラピー基地運営協議会  
(美杉総合支所地域振興課内)  
☎ 272-8082

## 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、創意と工夫及び持続性があり、かつ事業成果が認められる事業等について取り組む活動を始めた、または始めようとする団体等に対し『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  
☎ 272-8082



## 『美処(みどころ) みすぎ』

～あなたに「ふるさと美杉」をプレゼント、一つ一つのこだわりをご家庭に～  
私たちの故郷をPRしてきました！

## ～美杉中学校修学旅行～

本年度の美杉中学校の修学旅行は、6月4日から6日までの2泊3日の日程で、東京都を中心に関東方面へ行きました。午前5時45分に集合して、今年も名松線で出発しました。

1日目には、美杉のよさを再認識し郷土を愛する心を養うとともに、これからの生き方を考えるキャリア学習の一環として、今年も、東京都中央区日本橋にある「三重テラス」で販売体験学習を行いました。三重テラスということもあって、最初少し緊張もしていましたが、関係者の皆様の助けもあり、生徒・教師・地域が一体となり『美杉』を思いっきりPRしながら美杉地域の特産物を販売することができました。

生徒たちは、ふるさと美杉への愛着と誇りがさらに深まったように感じられます。

この販売学習にあたり、多大なご協力をいただいた津市商工会美杉支部や特産物の生産者の皆様方にこの場をおかりして、感謝のことばを述べさせていただきます。

本当に、ありがとうございました。



中学生による来場者の呼び込みと特産物の販売学習風景

## 美杉小学校 運動会

5月27日(土)、さわやかな晴天に恵まれ、美杉小学校の運動会が開催されました。

児童は、縦割りの赤白2組に分かれ、徒競走、親子競技、団体競技や全校での綱引き、玉入れ、リレーなどで競い合い、優勝目指してがんばっていました。また、低学年児童のダンス、高学年児童のよさこいと組体操は、この日までの練習の成果が十分発揮されたものでした。

さらに、PTA種目として満水競争と借り物競走、全員参加の美杉音頭も行われました。保護者や地域の方も多数参加され、楽しい1日を過ごすことができました。



組体操



ダンス



美杉音頭



満水競争

**集団検診・がん検診・健診結果説明会等のお知らせ** ～年1回、健（検）診を受けましょう～

下記の日程で健（検）診を実施します。

対象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）までぜひ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。

日程	会場	胃がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診		肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	胸部レントゲン※1		申込開始日	健診結果説明会 & 健康相談 (申込み不要)	
					マンモ	エコー			肺がん検診	結核検診		日程	時間
申し込み必要 申し込み先: 三重県健康管理事業センター TEL059-221-5115													
7月26日	水	●	●	●	●	●	●	●	●	●	7/5 (水)	11月29日 (水)	9:30 ~ 11:30
	9:00~11:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
	13:30~15:00		●	●	●	●				●			

◎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、または広報津6月16日号同時配布の「平成29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。

（※1）65歳以上の人は肺がん検診か結核検診のどちらかの選択となります。

詳細は下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ】<がん検診>津市美杉保健センター ☎ 272-8089



**美杉小学校5・6年生が田植えを体験**

5月15日(月)、多気の結城晋三さんの指導の下で、美杉小学校の5・6年生18人が田植えを行いました。今年の苗は、4月21日に5年生児童が蒔きをして育てたもので、「あゆみもち」という品種の餅苗です。児童は、田の土の感触に歓声を上げ、足を取られながらも、最後まで一生懸命に田植えに取り組んでいました。

今後は、5年生児童が6月に作った案山子を立て、秋には5・6年生で稲刈りをして、その後、餅つきを行うそうです。



《 結城晋三さん所有の田にて 》

**美杉小学校1・2年生のサツマイモ植え付け**

6月8日(木)、美杉小学校の1・2年生が下之川の脇谷茂さんの畑で、サツマイモの植え付けを行いました。会場に到着すると老人クラブの方々が、児童が植えやすいように、畝を切り、マルチシートを敷きつめて待っていただいていた。児童は、池田会長さんをはじめ皆さんに丁寧に教えてもらって、楽しくサツマイモの苗を植え付けていました。

帰りにおみやげをもらった児童は、大喜びしつつ、10月の収穫が待ち遠しい様子でした。



《 脇谷茂さん所有の畑にて 》



つるだDrの

健康アドバイス～日光浴よしあし No.1



こんにちは。今月からコラムを掲載させていただきます。津市家庭医療クリニックの鶴田です。さて、最近日照時間が長く、気持ちのいい季節になりました。今日も訪問診療のためにクリニックを出ると、青空に山の緑色が綺麗で清々しかったです。昼に日光を浴びると医学的にいいこともあります。日光をあびることで体内時計が正常に働き、夜のぐっすりした睡眠につながります。また、ビタミンDを皮膚で合成します。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素です。日照時間が長いと“うつも少ない”とも言われています。いいことも多い日光浴ですが蕁麻疹様(じんましんよう)の皮疹が出たり脱水症になったりする危険もあるので、1日15分程度を目安に日光浴を楽しんでください。

津市家庭医療クリニック 美杉町奥津929番地 ☎274-0066  
伊勢地巡回診療所 090-9025-6632 (水曜のみ)

診療時間 (受付時間)

曜日	月	火	水	木	金
午前8:30～11:30	○	○	○	○	/
午後1:00～4:00	訪問診療	/	伊勢地巡回診療	訪問診療	/

新緑の中、蔵王公園青葉まつり開催

6月4日(日)、太郎生蔵王公園で青葉まつりが開催されました。快晴にめぐまれ多くの参加者に、宝探し・ビンゴゲーム・蔵王なべのふるまいなどで楽しい時間を過ごしていただきました。



八幡地域活性協議会街道市のお知らせ

開催日時: 7月8日(土)

午前8時30分～午後2時

場所: 美杉町奥津

JR名松線伊勢奥津駅裏  
国道368号線沿い

街道市の“のぼり”が目印です。

川魚の塩焼き・新鮮野菜の即売会を開催します。

活性化のメンバーが心を込めておもてなしします!是非お立ち寄りください。

お問い合わせ: 八幡地域活性協議会

商工部長 中野忠夫 ☎090-7438-0992



竹原公民館からのお知らせ

血液サラサラで健康長寿! 血流測定 (無料)

日時: 7月19日(水) 10時～12時

場所: 竹原地域住民センター

内容: 血流測定と健康講話

楽しい健康体操

血液サラサラ健康長寿メニューの試食

参加料: 100円 (材料費)

申込締切: 7月10日(月)

申し込み: 竹原公民館 ☎262-3014

◎血液測定・健康体操のほか認知症予防メニューの試食があります。ご参加をお待ちしています。

編集の記

梅雨明けも間近となり、いよいよ夏本番となってきます。地球温暖化の影響か、緑に包まれた美杉町でも昼夜を通して暑い日が続きます。上手な冷房機器の活用と水分摂取に留意して元気に夏場を乗り切りましょう。



## 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！

### デイキャンプ

日時: 7月22日(土)

10:00~14:00頃

場所: フットパーク美杉

※雨天の場合は伊勢地地域住民センター

内容: 親子クッキング(カレー作り)、  
宝探し等のゲーム(景品あり)

持ち物: 参加費(1家族500円)、ごはん、  
飲み物、お皿(カレー用・サラダ用)、  
スプーン・箸等

※申込メ切: 7月14日(金)

小学生・保育園親子  
参加大歓迎!

お問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089



## 栄養パトロールからのお知らせ

「男の健康料理教室」のお知らせです。

今回のテーマは

「おいしく食べて、夏バテ予防!」です。

調理だけではなく、元気アップ運動(DVDを見ながら行う体操)も行います。



対象者 美杉地域在住の男性(ご夫婦での参加もできます)

日時 7月25日(火) 10時~

場所 伊勢地地域住民センター

参加費 500円(調理実習、保険代含む)

持ち物 米1合、エプロン、三角巾、ふきん、  
参加費、健康手帳(お持ちの人)、  
タオル、飲み物

※体操をしますので、動きやすい服装でお越しください

申し込み 7月14日(金)までに

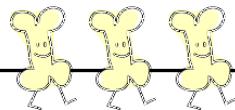
美杉保健センター ☎272-8089

## 骨こつ健康相談のお知らせ

### 骨密度の測定ができます!

骨密度は20~30歳代で最大になり、年齢とともに減少します。いつまでも、元気で丈夫な骨を保つためには、骨によい生活習慣を取り入れて、骨密度の低下をゆるやかにすることが大切です。

この機会にあなたの骨の様子をチェックしてみませんか?



日時 8月25日(金)

受付: 9時30分~11時30分

場所 美杉保健センター(美杉総合文化センター内)

対象 おおむね20~64歳の人

持ち物 健康手帳

\*超音波をかかとにあてて測定します。素足になりやすい服装でお越しください。

申し込み 7月24日(月)から

美杉保健センター ☎272-8089

### 森林セラピーイベント実施報告

森林セラピストにおまかせ!「1」が開催されました

大好評のイベントが5月21日(日)、晴天の中開催されました。森林セラピストが少人数だけに丁寧におもてなしをするこのイベントは、募集開始からすぐに定員になるほどの人気です。

今回は、大洞山石畳コース、霧山コース、真福院の3コースで実施し、どれもセラピストの得意分野を活かした特色あるおもてなしでした。森林セラピーの基本的な体験をしてもらったり、セラピーコースを使ったノルディックウォーキングで汗を流したり、また、森林セラピーの「こころ」の癒しを特に重視した真福院コースでは、住職のお話や写経をして時間を過ごし、自分を見つめなおす機会となりました。

それぞれ自分で選んだコースを体験した参加者は、どなたも満足された様子でした。



当日の様子



### 第4回「みすぎ春のスポーツ祭」を開催

5月21日（日）、晴天の下、美杉中学校で「みすぎ春のスポーツ祭」が開催されました。

午前の部は、生徒中心のスポーツ祭が行われ、全員リレーなどをはじめ各種目を紅白戦で競い合いました。その他、「綱引き」や来賓の方々や地域の方々とともに「玉入れ」「満水競争」のレク種目も行われ、大きな歓声が上がっていました。

午後の部は、美杉地域老人クラブ連合会をはじめ各種団体の方々とグラウンドゴルフを行いました。開始前の組み分けの際には、積極的にメンバーに声掛けをする中学生の姿も見られ、競い合いながらも地域の方々と中学生が交流を図り、それぞれがホールポストを狙って楽しい時間を過ごしました。

汗ばむほどの日差しの中、地域の方々と中学生が交流を持ち、笑顔がたくさん見られる一日となりました。



#### 防災一口メモ(土砂災害のメメ知識)

こうした現象は土砂災害の前兆現象です。このような現象を見たら・・・聞いたら・・・早めに避難しましょう。



川が濁って流木も混じっている。



小石がバラバラと落ちてくる。



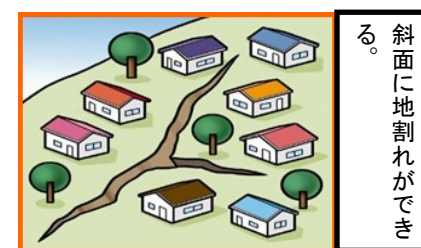
斜面の亀裂から水が噴き出てくる。



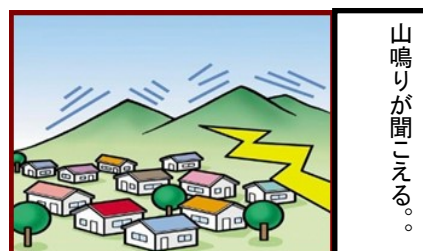
雨が降っているのに川の水量が少ない。



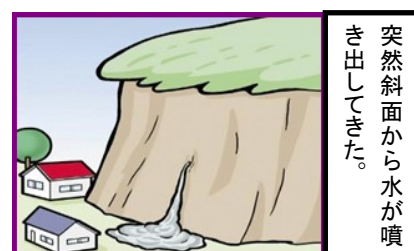
斜面に亀裂がはいってきた。



斜面に地割れができる。



山鳴りが聞こえる。



突然斜面から水が噴き出してきた。



井戸水が濁る。

**7月健康相談**

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。  
 血圧測定や尿検査もできますので是非ご利用ください。

日時 7日(金)・21日(金) 9時30分～12時30分

☆相談日:毎月第1、第3金曜日(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

お問い合わせ 相談時のみ ☎276-0333 (下之川健康相談所)

相談日以外 ☎272-8084 (美杉総合支所市民福祉課)

**三重県立一志病院健康相談**

入場無料・事前申込不要

楽しみながら 健康について いっしょに学んでみませんか!

後期第1回 **そなえっこ。防災対策してますか?**

講師:黒田 暢(一志病院看護師)

日時 7月11日(火) 13時～14時

場所 一志病院管理棟2階会議室

お問い合わせ 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****◆◆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、氏名等誤りが無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。

**◆◆医療保険・介護保険の受給者証等の更新月です◆◆**

◎国民健康保険高齢者受給者証(国保に加入している70～74歳の方)…世帯主宛に郵送します。

◎後期高齢者医療保険被保険者証(75歳以上の方)…簡易書留郵便で発送します。

◎介護保険負担割合証(要介護認定を受けている方)…被保険者宛に郵送します。

ご不明な点等ありましたら、市民福祉課までお問い合わせ下さい。 ☎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****「健康づくり教室」が開催されます!**

一歩進んだ健康づくりを楽しく学べる教室  
 を美杉保健センターで実施します。

一緒に楽しく足腰を鍛えてみませんか?

健康づくり教室に参加して、私たちと一緒に  
 健康づくりを楽しむ仲間を増やしましょう!



日時 7月11日(火) 13時30分～15時30分

場所 美杉総合文化センター 多目的ホール

テーマ 『もう転ばない!足腰貯筋生活!』

内容 筋力アップ運動、バランスを高めるス  
 レッチなど

申し込み 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

※主な電話番号を記載しましたが、その他の電話番号などは、電話帳でお調べいただくか  
 美杉総合支所へお問合せください。

**行政相談・人権相談**

日時:7月13日(木)13時30分～

場所:グリーンハウス美杉