

## 第3回「みすぎ春のスポーツ祭」開催

5月21日(土)、好天に恵まれ、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で、男女100m走をはじめ各種目を縦割り班の紅白戦で競い合いました。その他、生徒対保護者の「綱引き」や、来賓の方々や地域の方々とともに「満水競走」「玉入れ」のレク種目も楽しむことができました。



午後の部は、美杉地区老人クラブ連合会をはじめ各種団体の方々とは積極的に交流を図りながらグラウンドゴルフを行い、楽しい時間を過ごしました。

地域に開かれた学校、地域とともにある学校をめざした行事で、地域の皆さんは生徒たちとの交流をとおして心と体の元気をもらうことができましたことと思います。



担当:地域振興課  
電話:272-8080

### 目次

みすぎ春のスポーツ祭	1
下之川バイパス開通式	2
小学生の体験学習	2
集団検診結果説明会	3
国民健康保険料改正	4
美杉中学校修学旅行	5
竹原地区の清掃活動	5
すずめのお宿	5
まちづくり連絡推進協議会総代会	6
街道市開催のお知らせ	6
消防団初任者研修	6
栄養パトロールから	7
連合会役員紹介	7
夏まつり納涼花火大会	7
支援事業補助金	8
保育園だより	9
名松線を守る会総代会	9
職場体験学習	10
八幡地区防災訓練	10
わが町発見講座	10
夕涼みウオーク	11
美杉図書室から	11
そらまめだより	11
健康教室の開催	11
土砂災害から命を守る	12
健康相談	13
健康相談	14
一志病院から	14
市民福祉課から	14
健康づくり推進員から	14

## 下之川バイパス開通式

5月21日(土)、下之川区主催の「下之川バイパス」開通式が行われました。

開通式では、テープカットなどが行われ、下之川地区の地元住民の方々や津市などの関係者が多数出席し、工事の完成を祝うとともに今後の安全を祈願しました。

開通式終了後は一般車両の通行が始まりました。

下之川地内の道路は、道幅が狭いなど安全な通行に支障をきたしている状況でありましたが延長約4.1キロ、幅員5.5メートルの「下之川バイパス」は、下之川区間の見通しの悪い場所が大幅に解消され、走行時間が短縮し安全で円滑な通行と通勤など生活面の充実が図られます。



### 先生は地域の匠たち ～美杉小学校地域学習～

6月6日(月)に1・2年生が「サツマイモの植え付け」を、下之川の脇谷茂さん所有の畑で行いました。子どもたちは、雑草防止の黒色ビニールシートに開けられた穴に小さな手を入れ、萩原克巳会長他12人の下之川老人クラブの皆様の指導を受けながら真剣に「べにあずま」の苗を植え付けました。

10月中旬頃の収穫が楽しみです。



5月13日(金)に多気地区の結城晋三さんの指導で、5・6年生が田植えを行いました。

4月15日に種まきをして15cm程に成長した、コシヒカリともち米を2aの水田に植え付けました。9月末から10月上旬に刈り取りし、給食に出されたり、餅つきをする予定です。



6月2日(木)に3・4年生が、「まこもだけの植え付け」を行いました。

この日は少し肌寒い天候の中、膝まで水田に入り、ぬかるみに悪戦苦闘しながら一生懸命まこもだけの苗を植えていました。先生は八十六石まこもの集い(代表横川惣吾さん)の皆様で、顔まで泥だらけになった子どもに微笑みながら植え付けの説明をされていました。まこもだけは9月下旬から10月上旬に収穫されます。子どもたちの気持ちが通じてきっと大きく育つことでしょう。



# 集団健診・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、申し込み開始日から、三重県健康管理事業センター（☎059-221-5115）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。

なお、多気地域は、11月に健（検）診の実施を予定しています。

詳しくは、美杉だより9月1日号でお知らせします。

健診結果説明会 & 健康相談を行います。受診後に届く健診結果を持ってお越しください！

日程	会場	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	乳がん検診		肝炎ウイルス 検診	前立腺がん 検診	胸部レントゲン		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
申込み必要 申込先：三重県健康管理事業センター ☎059-221-5115															
7月27日 (水)	9:00～11:00	八幡地域 住民センター	●	●	●	●				●	●	●	7/6 (水)	8月31日 (水)	9:30 ～ 12:00
	13:30～15:00					●	●	●				●			
8月24日 (水)	9:00～11:00	下之川地域 住民センター	●	●	●					●	●	●	7/6 (水)	9月27日 (火)	
	13:30～15:00	竹原地域 住民センター	●	●	●	●	●			●	●	●		9月28日 (水)	
9月14日 (水)	9:00～11:00	太郎生 多目的集会所			●	●	●			●	●	●	8/1 (月)	11月2日 (水)	
	13:30～15:00				●	●	●				●	●			
9月30日 (金)	9:00～11:00	太郎生 多目的集会所	●	●	●	●	●			●	●	●	8/1 (月)		
10月12日 (水)	9:00～11:00	美杉保健 センター	●	●	●	●	●	●		●	●	●	8/1 (月)	11月11日 (金)	
	13:30～15:00	伊勢地地域 住民センター	●	●	●					●	●	●		11月16日 (水)	

◎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28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) 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検診のどちらかの選択となります。

【問い合わせ】 <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

## 平成28年度から国民健康保険料率等が変わります。

昨今、被保険者数の減少や所得の低迷により、保険料収入が伸び悩む中、保険給付費は増加を続け、今後も津市国保財政は厳しい状況となることが予想されます。将来にわたって被保険者の皆さんの健康を支えるため、安定した国保制度の運営が必要なことから、保険料率を5年ぶりに変更致しますので、皆さまのご理解をお願いします。

### ☆国民健康保険料の計算方法☆

年間の保険料は次のように計算します。

国民健康保険料=①医療分保険料、②後期高齢者支援分保険料、③介護分保険料

※基準総所得金額…所得合計額から基礎控除額33万円を差し引いた額（所得合計額が33万円以下の場合には0円）。なお、世帯の所得割額を算出する際は、加入者全員について算出し、世帯で合算。

### ☆保険料の計算例☆

世帯主 A	=	40歳 前年中の収入は給与収入250万円（給与所得157万円） 基準総所得金額は157万円－33万円＝124万円
配偶者 B	=	35歳 前年中の収入は給与収入103万円（給与所得38万円） 基準総所得金額は38万円－33万円＝5万円
子 C	=	10歳

### ★ 医療分保険料（国保の加入者全員にかかります）

- a 所得割額  $(1,240,000円 + 50,000円) \times 8.0\% \langle 7.1\% \rangle = 103,200円 \langle 91,590円 \rangle$   
 b 被保険者均等割額  $29,100円 \langle 27,000円 \rangle \times 3人分 = 87,300円 \langle 81,000円 \rangle$   
 c 世帯別平等割額 1世帯につき21,600円  $\langle 20,000円 \rangle$   
 a + b + c = 212,100円  $\langle 192,590円 \rangle$  ……①

### ★ 後期高齢者支援分保険料（国保の加入者全員にかかります）

- d 所得割額  $(1,240,000円 + 50,000円) \times 2.9\% \langle 2.0\% \rangle = 37,410円 \langle 25,800円 \rangle$   
 e 被保険者均等割額  $10,500円 \langle 7,700円 \rangle \times 3人分 = 31,500円 \langle 23,100円 \rangle$   
 f 世帯別平等割額 1世帯につき7,600円  $\langle 5,800円 \rangle$   
 d + e + f = 76,510円  $\langle 54,700円 \rangle$  ……②

### ★ 介護分保険料（40歳以上65歳未満の介護保険第2号被保険者にかかります）

- g 所得割額  $1,240,000円 \times 2.9\% \langle 1.8\% \rangle = 35,960円 \langle 22,320円 \rangle$   
 h 被保険者均等割額  $12,500円 \langle 8,800円 \rangle \times 1人分 = 12,500円 \langle 8,800円 \rangle$   
 i 世帯別平等割額 1世帯につき6,000円  $\langle 5,000円 \rangle$   
 g + h + i = 54,460円  $\langle 36,120円 \rangle$  ……③

### ★ 合計年間保険料

$$212,100円 \langle 192,590円 \rangle + ②76,510円 \langle 54,700円 \rangle + ③54,460円 \langle 36,120円 \rangle \\ = 343,070円 \langle 283,410円 \rangle$$

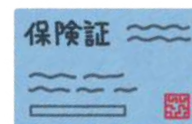
※《》は旧料率及び金額です。

※介護分保険料（介護保険第2号被保険者分）は、加入世帯に40歳以上65歳未満の被保険者がいる場合にかかります。

※平成28年度から限度額が81万円から85万円に変わります。

※お問合せ先：津市保険医療助成課（☎229-3159）

美杉総合支所市民福祉課（☎272-8084）



## 私たちの故郷、PRしてきました！

### ～美杉中学校修学旅行～

本年度、美杉中学校の修学旅行は、6月1日から3日まで2泊3日の日程で、関東方面へ行きました。初日は、JR名松線の全線復旧を記念して伊勢八知駅から名松線で出発しました。

そして2日目に、美杉のよさを再認識して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教育の一環として、千葉県JR新浦安駅前広場で販売体験学習を行いました。生徒と教師が一体となって、『美杉』を思いっきりPRしながら、みすぎ杉の実作業所の方々と共同製作した「木工製品」、津市商工会美杉支部にご紹介いただいた「こんにやく」「しいたけ」「お茶」「アマゴの加工品」「和菓子」「ひのきの香り袋」の計7品目の特産物を販売しました。

全員が準備・実習・後片付けを見事にやり遂げ、仲間との絆が強くなり、行動力の高まりやふるさと美杉への愛着と誇りの深まりを感じることができました。



### 君ヶ野ダム環境保全協議会が

#### 君ヶ野ダム公園を清掃

竹原地区自治会連合会で組織する君ヶ野ダム環境保全協議会（代表・日高竹原地区自治会連合会長）が、6月11日（土）に君ヶ野ダム公園周辺の草刈りやごみ拾い等の



清掃作業を実施しました。

この清掃作業は6月の環境月間に合わせて毎年実施されており、今年も竹原地区の住民が多数参加して行われました。

また、7月には桜祭りで賑わう君ヶ野ダム周辺の桜の木や梅林公園の清掃活動も予定されています。



### すずめのお宿6周年

5月22日（日）竹原地域活性化協議会・ふれあいサロン「すずめのお宿」の6周年記念イベントが開催されました。



今年は朝から快晴に恵まれ、町内外より大勢のお客様で終始にぎわいました。



## 美杉地域まちづくり推進連絡協議会 定期総代会を開催

5月30日(月)、今年度の美杉地域まちづくり推進連絡協議会定期総代会が美杉総合文化センター会議室にて開催されました。



会議では、平成27年度の事業・決算報告、新規役員2人の選出、平成28年度の事業計画・予算案などがそれぞれ全会一致で承認されました。

平成28年度の事業計画には、3月26日に全線復旧したJR名松線の1周年記念関連イベントを始め、昨年度、竹原地区のうめぼしの販路を獲得するなど大きな成果があった大阪での「美杉まるごと大集合」の開催や東京での「つデイ」への参画、各地区の地域づくり及びマーケティングの更なるスキルアップを図るための研修などが盛り込まれ、今年度も益々の活躍が期待できる総代会となりました。

## 八幡地域活性協議会

### 伊勢本街道奥津宿街道市開催のお知らせ

開催日:7月9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。

あまごの塩焼き・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。



## 津市消防団美杉方面団 指揮者・初任者研修及び水防訓練

6月5日(日)に伊勢地体育館とフットパーク美杉において磯田美杉方面団長以下幹部団員61人が、平成28年度に美杉方面団に入団した新入団員5名に対して、指揮者・初任者研修及び水防訓練を行いました。



この訓練に合わせて5月30日(月)に美杉総合文化センターで「敬礼」や「回れ右」等の各個訓練を事前に実施しており、礼式訓練では予想以上の成果が得られました。

指揮者・初任者研修では、消防団幹部による統一のとれた号令に基づき、各部隊が一糸乱れぬ規律の取れた礼式動作を行い、新入団員は不慣れながらも規律ある行動を学ぶ姿に、より一層の士気高揚が図られました。

フットパーク美杉で行われた水防訓練では小雨が降る中、河川の越水を防ぐための「積み土嚢工法」が美杉分署職員の指導のもと実施されました。



新入団員5人も水防訓練に参加し「土嚢作りは初めてです。美杉地区は災害発生したら被害が大きくなると思いますので、今日の訓練を活かして、災害に対応できるようにしたいです。」と大つぶの汗をかきながら、終始真剣に技術の習得に取り組んでいました。





## 栄養パトロールからお知らせ

### 季節のお野菜を使ったレシピを紹介します！！

#### ニラと豚バラ肉のチヂミ

1人分

エネルギー400kcal たんぱく質12.6g

＜材料 4人分＞

豚バラ肉 200g

ニラ 2束

卵 2個

冷水 2/3カップ

薄力粉 1カップ

塩 少々

しょうゆ 大さじ2

さとう 小さじ1

酢 大さじ1

＜作り方＞

①豚肉は4cmの長さに切る。ニラは根元を2～3cm落として4cmの長さに切る。

②ボウルにAの卵と冷水を混ぜ、薄力粉と塩を合わせてふるい入れ、ざっくりと混ぜる。①をほぐしながら加えて合わせる。

③フライパンにごま油小さじ1を熱し、②の1/4量を流し入れて薄く広げる。中火で4～5分焼いて裏返し、フライ返しなどで押さえながら焼き色がつくまでさらに3～4分焼く。残りも同様に4枚焼く。

④食べやすい大きさに切り器に盛る。Bを混ぜたタレや好みで豆板醤を付ける。

★歯が悪い人は具材を1cmぐらいに切ると食べやすくなります。

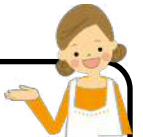


### ＜7月の巡回栄養相談窓口＞

食生活や栄養バランスのことなど、栄養に関するご相談を管理栄養士が無料で行います。

日時 7月22日（金）10時～15時 場所 三多気集会所

ご希望の方は、美杉保健センター（☎272-8089）へご連絡ください。



### 美杉自治会連合会役員・理事紹介

5月27日（金）に美杉自治会連合会の役員会及び理事会が開催され、同連合会の役員が次の通り決定されましたので、ご紹介をさせていただきます。

役員・理事の皆様には今年1年間、美杉地域の発展のため、ご尽力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

(敬称略)

会長 日高 晃 (竹原)

副会長 岸野 隆夫 (伊勢地)

会計 小林 一正 (太郎生)

理事 眞伏 峰雄 (八知)

理事 赤堀 嘉夫 (八幡)

理事 結城 晋三 (多気)

理事 横山 常郎 (下之川)

### 新津市誕生10周年

#### 第28回みすぎ夏まつり納涼花火大会

日時:8月11日(木・祝)

18時30分～21時まで

※雨天の場合は12日(金)に順延

順延日が雨天の場合は16日(火)

場所:美杉中学校グラウンド

(津市美杉町八知5800番地)

内容:美杉連山のろし太鼓・よさこいソーラン・こども盆踊り・打ち上げ花火・手筒花火・バザー

「美杉の夏の風物詩」であるまつりを盛り上げる美杉連山のろし太鼓やソーランなど、花火は山々に響く大音響に圧倒され、迫力満点!!

美杉手筒会による手筒花火は一見の価値あり

問い合わせ:みすぎ夏まつり実行委員会

美杉総合支所地域振興課内

☎ 272-8085

## 地域づくりや活性化に向け、皆さんの取組を応援する 「まちづくり・ひとづくり支援事業補助金」のご案内

### 交付対象事業

過疎地域自立促進計画に基づき、地域の自立促進、雇用の増大等を図る上で、美杉地域内における課題解決を目的として、主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、まちづくり・ひとづくり支援事業補助金を交付します。

単年で終わるものではなく、「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、長く活動を維持し、発展していく事業を対象とします。

ただし、主たる目的がイベント開催に係る事業は除きます。

《事業例》※あくまでも一例です。

- ・地域の農林水産物を活用した特産品加工販売
- ・農林水産物の直売
- ・地域の伝統的な食品や郷土料理等を活用した飲食店の運営
- ・観光農園等の運営
- ・遊休農地等を活用した新たな作物の導入
- ・観光資源を活用した体験ツアー
- ・空き家等を活用した移住交流施設の運営
- ・観光等の情報発信、通信販売事業

### 交付対象事業者

美杉地域内の各種団体等

ただし、この支援事業を除いて、市、国又は他の地方公共団体から財政的な支援を受けた、又は現に受けている団体等は除きます。

### 交付対象経費

交付対象事業に要する経費

ただし、飲食費、人件費、活動組織の運営管理に必要な一般管理費等を除きます。

### 交付限度額

交付対象経費に2分の1を乗じて得た額（当該額が50万円を超えるときは、50万円。）を限度とし、予算の定める範囲内において交付します。

### 事業計画書の提出

申請内容には条件があり、事業計画書を7月末日までに提出していただく必要があります。

### 交付対象事業の決定

外部有識者による審査の評価、意見を踏まえ決定します。

### お問合せ先

美杉総合支所地域振興課 ☎ 272-8080



## やちほいくえんだより 2016・7



晴れた日には、園庭で元気いっぱい遊ぶ子どもたちです。

天候が暑くなり、泥んこ、泡、水など感触を楽しみながら遊ぶ姿が見られ、盛り上がっています。

ケーキ屋さんのように細かくした石鹸を泡立て器でホイップにしていろいろな色のクリーム作りをしたり、大きなシャボン玉を飛ばそうとチャレンジをしたりしています。

夏ならではの様々な遊びを満喫していきたいと思えます。



### 名松線を守る会総代会を開催



5月30日(月)、美杉総合文化センター会議室において平成28年度名松線を守る会総代会が理事、各地区から選出された代議員32人の他、初代名松線を守る会の会長等、多数の来賓の方の参加を得て開催されました。

冒頭の会長挨拶では、3月26日の全線復旧後は、全町民が観光客に対して、おもてなしの心を持って接していただいていることへのお礼の言葉があり、また、これまでは6年半をかけて全線復旧に取り組むことが本会の目的であったが、全線復旧を成し遂げた今後は名松線を存続させるためにこれまで以上のご協力をお願いしますと話されました。

総代会では、平成27年度の活動報告、決算報告に続き、平成28年度の新役員、事業計画や予算の他、規約の改正等が審議された後、すべての議案が承認されました。

総代会では、平成27年度の活動報告、決算報告に続き、平成28年度の新役員、事業計画や予算の他、規約の改正等が審議された後、すべての議案が承認されました。

代議員からは地元民の乗車促進や、美杉ならではの土産や名産物、各種事業とのコラボにもっと力を入れるべき、JR東海との連携強化等の意見が出されました。

### 平成28年度新役員紹介

(敬称略)

会 長	日 高 晃
副 会 長	岸 野 隆 夫
副 会 長	眞 伏 峰 雄
書 記	横 山 常 郎
会 計	小 林 一 正
会 計 監 事	加 藤 順
会 計 監 事	磯 田 守

本年3月26日の全線復旧により終点の伊勢奥津駅まで走り出した今後の名松線の利用促進や観光客誘致に向けて、大変お世話をおかけいたしますが、よろしく願いいたします。

## 美杉中学校2年生が消防署で職場体験学習を実施

6月2日(木)・3日(金)に美杉中学校の生徒2人が白山消防署美杉分署において、職場体験学習を実施しました。

6月2日は実際の火災を想定して、防火衣装着訓練と消防ポンプ車からの放水訓練を行いました。翌3日は、人工呼吸や心臓マッサージ、止血方法を学ぶ普通救命講習、災害現場で様々な用途に活用するロープの結索訓練や気を付け、敬礼等の礼式訓練を行いました。

地域社会の様々な職場を実際に体験することで、働くことの厳しさや辛さ、仕事の楽しさや喜び等

を実感し、さらに、こうした体験を通して、将来の進路や職業選択等に向けて新しい自分を発見することができたのではないのでしょうか。

最終日には、生徒自ら将来の夢を語るなど、笑顔いっぱいの一面を見ることができました。



## 八幡地区自主防災組織

### 防災訓練5/14



5月14日(土)、津市立美杉小学校で八幡地区自主防災組織(赤堀嘉夫本部長)主催による防災訓練が行われました。

「自分たちの地域は自分たちで守ろう」という考えから毎年5月に八幡地区自主防災組織の班長さん等を対象に実施されています。

今年は消防署の職員さんに指導をしていただき消火栓を使った初期消火について訓練を行いました。



## 竹原公民館「わがまち発見講座」

### ～名松線で行く美杉の旅～6/1(水)



全線復旧した名松線に乗って「美杉を再発見」。伊勢竹原駅から伊勢奥津駅の間、車窓から見る初夏の美杉は新鮮で緑が美しく、いつもと違った美杉の風景を楽しみました。

伊勢奥津駅ではガイドとともに伊勢本街道を歩き、懐かしさや歴史に触れました。



津市森林セラピー基地

## 夕涼みウオーク参加者募集

北畠氏が隆盛を誇った南北朝時代の歴史薫る町歩きコースを、蠟燭の明かりに照らされながらぶらりと歩いて夕涼み。昼間とは一味違ったウォーキングです。

とき 8月20日(土) 16:00~

ところ 北畠歴史探索コース

参加費 2,000円

定員 50人

募集期間 7月19日~8月12日

申し込み

津市森林セラピー基地運営協議会

多気北畠拠点部会

(美杉総合支所地域振興課内)

☎ 059-272-8082



## 美杉図書室からのお知らせ

★きてきて夏のおはなし会を開催します★

子どもも大人も楽しめるおはなし会です。

みなさんぜひお越しください!

日時 7月3日(日) 10:00~

場所 美杉総合文化センター 健康づくり室

内容 紙芝居、絵本、むかしばなし など

語り手 美杉おはなし会ボランティアひまわり

★図書のご案内★

◆字が大きくて読みやすい!「大活字本」

◆今日のご飯は何にする?「お料理の本」

◆新しく入って大人気!

「漫画で学ぶシリーズ本 科学・日本史」

趣味、学び、日々の生活に。新しい本もたくさんあります。ぜひ、図書室をご利用ください♪

【問い合わせ】美杉図書室 ☎272-8092



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!

ディキャンプ

小学生・保育園  
親子大歓迎!

日時:7月23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20日(水)

お問い合わせ先 美杉保健センター 電話272-8089

## MORE (もあ) による健康教室の開催

三重大学医学部及び三重看護大学の学生で組織するMOREは、美杉地域の皆様の健康増進のため活動を続けています。

6月12日(日)に多気地区老人クラブの皆様を対象として、多気地域住民センターで健康教室を開催しました。当日は、多気老人クラブの会員の皆様24人



とMOREのメンバー17人で、「骨粗鬆症や熱中症の予防対策」の他、メンバーが考案した「美杉かるた」で健康についてみんなで考えました。また、孫のようなメンバーが頑張って調理したカレーをみんなで仲良く食べながら、雑談に花を咲かせ、楽しいひと時を過ごしました。



MOREは、本年度中に太郎生地区と下之川地区での健康教室開催も予定しています。当地区での開催の際は、是非ご参加をお願いします。

## 特集・土砂災害から命を守る

平成の大合併により誕生した新津市は面積が約71.1km<sup>2</sup>の広大な面積となりましたが、そのうち我が美杉町は約3割の20.7km<sup>2</sup>を占めています。

ここ美杉町は9割が山林であり、昔からその自然を生かして林業が盛んであり、また四季様々に織りなす風光明媚な景観で癒しの空間を作り出し、多くの市民や観光客に人気のスポットとして親しまれています。



しかし近年では、集中豪雨や大規模な地震の揺れにより中山間地で土砂災害が多数発生しており、平成26年の広島の土石流災害は記憶に新しいところです。また、平成23年には石名原地区で土石流が発生して下流の民家や国道368号線にかかる所川橋が被害を受けました。

平成13年に三重県が行った危険個所調査では津市で2,543ヶ所の土砂災害危険個所があり、そのうち美杉町が763ヶ所となっています。

美杉町の土砂災害危険個所の内訳は、急傾斜地崩落危険個所367ヶ所、土石流危険渓流386ヶ所、地滑り危険個所10ヶ所となっています。

⑨ 土砂災害危険個所とは、高さ5m以上角度30度以上の急傾斜地、傾斜角度2度以上の溪流、過去に地滑りが発生した場所をいいます。

### 急傾斜地崩壊とは…どんなもの？



大雨により地中にしみ込んだ大量の水分で、弱くなった斜面が突然崩れ落ちることです。突発的に起こり、瞬時に崩れ落ちるので逃げ遅れる人も多くなります。また地震の揺れがきっかけでおこることもあります。

### 土石流とは…どんなもの？



山の谷や斜面に溜まった土・石・砂などが、集中豪雨による大雨と混ざって一気に流れ出してくるのが土石流です。破壊力が大きく、速度も速いので大きな被害をもたらします。倒木等が溪流をせき止め大量の土砂が溜まり、せきが崩れて一気に下流に流れ出します。

### 地すべりとは…どんなもの？



比較的緩やかな斜面が地下水の影響でゆっくりと動き出す現象です。広範囲に発生するため住宅、道路、耕地などに大きな被害をもたらし、川をせき止めて洪水を引き起こすこともあります。

### 土砂災害の前兆を知る

#### 土石流の前兆

- ・山鳴り(山全体がうなるような音)や木が裂ける音がする
- ・雨が長時間降っているのに、川の水位が下がる(上流で川の水がせき止められている)
- ・川の水が濁ったり(ゴミや枝が混じる)木が流れてくる

#### がけ崩れの前兆

- ・崖から濁った水が出る
- ・地下水や湧水が止まる
- ・斜面や崖から水が吹き出す

#### 地すべりの前兆

- ・地面にひびが入ったり、ずれが生じる
- ・井戸や沢の水が濁る
- ・斜面や崖から水が吹き出す

## 被害を予防するための7つのポイント

### ①安全な避難経路を覚えましょう

お住まいの地域で指定されている避難所まで実際に歩いて危険な場所がないか、日頃から道路や施設の状況を確認しておきましょう。

### ②非常持ち出し品を準備しておきましょう

非常時には直ちに避難しなければなりません。そのためには非常持ち出し品を事前に準備しておきましょう。

### ③天気予報、気象情報に注意しましょう

大雨や台風の接近時にはテレビやラジオで最新の気象状況や警報、災害情報に注意しましょう。

### ④協力しあって避難しましょう

避難所へ避難する時はできる限り単独行動は避けて、ご近所で声を掛け合って避難しましょう。

### ⑤地域で開催される避難訓練に参加しましょう

災害から命を守るためには防災訓練への参加が非常に大切です。「いつでもできる」という気持ちは持たずに進んで避難訓練に参加しましょう。

### ⑥市からの放送などに注意しましょう

市は土砂災害の危険や河川の氾濫のおそれがある場合は、その情報を様々な手段を用いて提供します。市から流れる放送やテレビのテロップに十分注意しましょう。

### ⑦家族で防災について話し合きましょう

災害時に家族が離れ離れになった時の連絡方法や避難所、安全な身の守り方などを話し合っておきましょう。また、過去に起こった土砂災害や浸水被害なども話し合きましょう。



## 土砂災害警戒情報について

土砂災害警戒情報は、大雨による土砂災害発生のおそれが高まった時に市長が避難勧告等を発令する際の判断や居住者等の自主避難の参考となるよう、三重県と津地方気象台が共同で発表する防災情報です。

美杉町の土砂災害危険箇所は、津市防災ホームページの「津市土砂災害相互通報システム」で確認することができます。

## 津市土砂災害情報相互通報システム

雨量等の情報を基に土砂災害の危険度を監視してリアルタイムに市域全域の土砂災害危険度情報を危険度に応じて、黄、橙、赤色の3色で表示するものです。

◎黄色（注意）：過去の事例から、土砂災害が起こるおそれがある状況となった場合

◎橙色（警戒）：過去に大きな災害が起こった基準値を2時間以内に超えるおそれがある状況となった場合

◎赤色（危険）：過去に大きな災害が起こった基準値を超過した状況となった場合

避難準備情報：大雨警報発表中において、三重県及び津地方気象台から土砂災害警戒情報が発表された時（土砂システムにおいて発表された土砂災害危険度情報が橙色（警戒）となった時）

避難勧告：土砂システムにおいて発表された土砂災害危険度情報が赤色（危険）となった時又は赤色（危険）となる見込みが非常に高い時  
前兆現象（湧き水・地下水の濁り、溪流の水量の変化など）が確認された時

避難指示：近隣で土砂災害が発生した時

近隣で前兆現象（山鳴り、流木の流出）が確認された時

（津市避難勧告等の判断伝達マニュアルから抜粋）



**7月健康相談**

下之川地域住民センターで血圧測定や尿検査等の健康相談を無料で実施しています。是非ご利用ください。

日時 1日(金)・22日(金) 9時30分～12時30分 場所 下之川地域住民センター

問い合わせ 相談時のみ ☎276-0333

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教室**

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！



前期第4回 「よい睡眠のために」

講師：鶴田 真三 (一志病院医師)

日時 7月12日(火) 13時～14時 場所 一志病院管理棟  
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) FAX262-3264 電子メール ihos@pref.mie.jp

**7月は保険料納入通知書の発送月です。****市民福祉課**

7月は、前年中の所得が確定して各保険料の納入通知書が発送されます。

受け取られたら、住所氏名等に誤りがないか確認をしてください。

◎国民健康保険料納入通知書は、加入世帯の世帯主宛に発送されます。

◎後期高齢者医療制度保険料額決定通知書と納入通知書は、被保険者一人一人に発送されます。

◎介護保険料納入通知書(介護保険料額決定通知書)は、被保険者一人一人に発送されます。

国民健康保険高齢受給者証・後期高齢者医療保険制度被保険者証・介護保険負担割合証も発送されます。

また、本年度は国民健康保険料率の改定があります。詳しくは本誌4ページをご覧ください。

ご不明な点などがありましたら、市民福祉課までお問合せください。(☎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****◇◇◇ 熱中症を予防しましょう ◇◇◇**

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

**こんな日・人は特に注意！**

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった
- ・肥満の人
- ・持病がある人
- ・暑さに慣れていない人
- ・高齢者、幼児

**予防法**

こまめに水分補給

日傘・帽子

日陰を利用

涼しい服装

こまめに休憩



【電話番号】美杉総合支所  
地域振興課 059(272)8080・8082・8085  
市民福祉課 059(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い合わせください。

**行政相談・人権相談**

日時：7月14日(木) 13時30分～  
場所：グリーンハウス美杉