

# 美杉だより

第99号  
平成30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30日(水)、八幡地域住民センターにおいて平成30年度名松線を守る会総代会が大海美杉総合支所長、倉田津市議会議員を来賓にお迎えし、名誉会長、顧問のご出席を得て盛大に開催されました。

会長の挨拶に続いて総代会では平成29年度に実施した各種事業や活動結果及び会計報告が行われました。

平成30年度の議案として地区部会長の選出に伴う役員改選、事業計画(案)や新年度予算(案)が上程され、審議を経て全ての議案が承認または可決されました。

名松線を守る会では平成30年度に名松線の乗車促進に向けた取り組みとして(1)車窓からの景観と駅舎周辺の景観整備や美化活動を行う。(2)県内外でPR活動に取り組む。(3)全線復旧3周年記念イベントを開催する他、各種団体が行う名松線に関するイベントを支援する。(4)沿線地域の魅力作りと美杉地域の様々な魅力や観光情報等を発信してまいります。

また、本年度も美杉地域づくり事業との連携や会員拡大に向けた取り組みを進めてまいりますので、皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

名松線を守る会新役員(敬称略)

会 長	岸野	隆夫
副会長	小林	一正
副会長	山本	節生
書 記	磯田	守
会 計	鏡	二三男
会計監事	横山	常郎
会計監事	菅尾	三千男



名松線を守る会会員(H29年度)

正会員	3,277人
賛助会員	337人

担当:地域振興課  
電話:272-8080

### 目 次

名松線を守る会総代会	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
集団健診・がん検診・健診結果説明会のお知らせ	3
みずぎんハウス	3
子育て応援フェスティバル	4
つるだDrの健康アドバイス	4
美杉小学校運動会	5
美杉小学校のさつまいも植え付け体験	5
美杉小学校の田植え体験	5
津市自治会連合会 美杉支部の役員改選	6
第54回ついででPR	6
子育てサークル そらまめのお知らせ	6
栄養パトロールからのお知らせ	6
「夕涼みウォーク」参加者募集	7
「伊勢本街道奥津宿ウオークとあまごつかみ」参加者募集	7
セラピーウォークを開催	7
「フラダンスのタベ」を開催します	8
元気づくり教室のご案内	8
伊勢本街道奥津宿街道市青葉まつりを開催	8
土砂災害避難施設	8
みずぎ春のスポーツ祭	9
きてきて夏のおはなし会	9
総合支所からのお知らせ	9
お知らせ	10

## 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（一部1割）になります。（高額所得者は3割）

医療機関で受診する際には保険証とともに高齢受給者証の提示が必ず必要です。

毎年7月末に更新され、新しい受給者証は7月中旬ごろ郵送されます。

★ 限度額適用・標準負担額減額認定証の対象者（非課税区分）の方には案内通知が同封されますので、更新される方は総合支所または出張所で申請してください。

※ 8月から高額所得者の限度額が変更となるため、課税世帯の方でも限度額適用認定証が発行できる場合があります。入院等で限度額適用認定証が必要な方はお問い合わせください。

### ◆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

◎ 後期高齢者医療保険被保険者証は毎年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月中旬ごろ送付されます。

★ 限度額適用・標準負担額減額認定証をお持ちの方で対象者（非課税区分）の方には案内通知および申請書が同封されますので、更新される方は総合支所または出張所で申請してください。

※ 8月から高額所得者の限度額が変更となるため、課税世帯の方でも限度額適用認定証が発行できる場合があります。入院等で限度額適用認定証が必要な方は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、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、詳細については通知をご覧ください。



### ◆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。

※ 納付書によるお支払いの方は、納入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増加されます。

問い合わせ 市民福祉課（☎272-8084）

**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	7月31日(火)					会場		太郎生多目的集会所	
時間	がん検診						胸部レントゲン(※1)	肝炎ウイルス検診	申込開始日
	(X線) 胃がん	大腸がん	子宮がん	(マンモ) 乳がん	前立腺がん	肺がん			
9:00～11:00	●	●		●	●	●	●	●	7/6 (金)
13:00～15:00		●	●	●		●	●		
健診結果説明会 & 健康相談 (申込不要)		日程		時間		会場			
		11月21日(水)		9:30～11:30		太郎生地域住民センター			

◎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30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。

【問い合わせ】<がん検診>津市美杉保健センター ☎272-8089



**修学旅行で私たちの故郷 美杉 をPRしてきました！**

**「みすぎんハウス」 ～美杉の スペシャル ギフトをあなたに～**

本年度の美杉中学校の修学旅行は、6月3日（日）から5日（火）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。

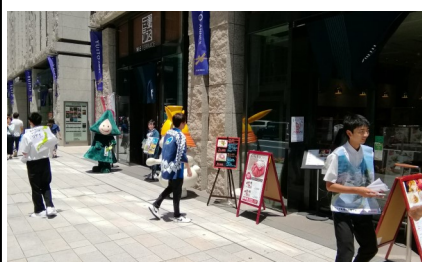
朝7時10分に榊原温泉口駅に集合し、近鉄電車と新幹線で東京に向けて出発しました。

1日目には、美杉のすばらし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、東京都中央区日本橋にある「三重テラス」での美杉町特産物の販売学習を行いました。

生徒たちは初めての東京で最初少し緊張もしていましたが、「みすぎん」や「シロモチくん」、美杉地域まちづくり推進連絡協議会、美杉総合支所地域振興課の皆さんと一緒に、生徒・教員・地域が一体となって美杉を思いっきりPRしながら特産物を販売することができました。

当日は300人を超えるたくさんの方々にご来場いただき、生徒たちはこの取組を通して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ました。

今後も引き続きこの販売学習を実施して、子ども達と地域の方々との絆を深めると共に、故郷美杉の魅力在全国に発信していきたいと思っています。



Happy

## 子育て応援フェスティバル

参加費  
無料

【日時】8月5日(日)

9時30分から14時



【場所】津市美杉高齢者福祉センター

【内容】美杉中学校ブラスアンサンブル部演奏  
美杉小学校児童・八知保育園児の絵の展示  
絵本の読み聞かせ、老人クラブ昔の遊び  
津市家庭医療クリニック鶴田医師講演会  
津市家庭医療クリニック探検・白衣着衣体験  
子どもの遊び場コーナー、バルーンアート  
消防署ミニ消防車・消防服着衣体験・救急講習  
杉の実作業所、食生活改善推進協議会  
おこしなして市場、郵便局、一志病院コーナー 他

お菓子  
プレゼント!みずぎんが  
来るよ!

【問い合わせ先】津市家庭医療クリニック ☎274-0066

津市社会福祉協議会美杉支部 ☎274-0022 美杉保健センター ☎272-8089

## つるだDrの



## 健康アドバイス～健診・検診の賢い受け方

No.13

7月になり、特定健診がはじまりました。該当の方は、年に1回の健診を受けに来てくださいね！あわせて、がん検診・人間ドックなどの検診も受ける方も多くいらっしゃるかと思います。ただ、検診もやみくもになんでもかんでも受ければよいというものではありません。実は、年齢や性別、既往や喫煙などによって受けるべき検査、受けなくてもいい検査が違うことがあります。

例えば40代女性の場合、子宮がんや乳がん検診は強く勧められます。お勧めできない検診の検査項目もあります。紙面で書くと問題になりそうなので気になる方は、かかりつけの医者に聴いてみてください（笑）。科学的データに基づいて本当に必要な検診を厳選して、多くの方に受けてほしいと思います。

## 津市家庭医療クリニック

美杉町奥津929番地（高齢者生活福祉センター内）

☎274-0066

伊勢地巡回診療所 ☎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

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 予約診療	/	/	伊勢地 巡回診療	訪問診療 予約診療	/



《津市国民健康保険竹原診療所よりお知らせ》※4月13日より金曜日の診療を休診しておりましたが、7月6日より通常通り診療を再開し、診療日は火、金曜日の13時から16時になります。大変ご迷惑をおかけしましたが、よろしくお願いたします。

## 美杉小学校 運動会

5月26日(土)、前日までの暑さが嘘のように和らいだ天候の中、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、入場行進とパフォーマンス、短距離走、団体競技、保護者参加のレク競技や全校での綱引き、玉入れ、リレーなどで競い合い、優勝目指して最後まで力を発揮していました。また、低学年児童の南中ソーラン、高学年児童の組体操とダンスで構成された表現運動は、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引いたボールの色により点数が加算されていくリレー形式の競技、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。



### 小学校1・2年生がさつまいもの植え付けを体験しました

6月5日(火)、美杉小学校の1・2年生が下之川老人クラブの方々の指導の下、サツマイモの植え付け体験学習を行いました。老人クラブの方々は、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た畑を用意し、児童の到着を待っていました。児童は、植え付けの説明を聞いた後、老人クラブの方々から苗を受け取り、一本ずつ丁寧に植え付けていました。



植え付けを終えた児童は、早くも10月の収穫が待ち遠しい様子を見せていました。

### 小学校5・6年生が田植えを体験しました

5月14日(月)、上多気の結城晋三さん所有の水田で、結城さんとJA職員の方の指導の下、美杉小学校の5・6年生25人が田植えを体験しました。今年の苗は、4月19日に5年生児童が籾蒔きをしたもので、「マンゲツモチ」という品種の餅米苗です。児童は、田の土に足を取られながらも、育った苗を数本ずつ取り、丁寧に田の中に植えていました。



6月7日(木)に5年生児童が保護者とともに案山子を作りました。そして皆様の投票による案山子コンクールを行い、秋には5・6年生で稲刈りをして、収穫したお米で餅つきを行うことになっています。



## 津市自治会連合会美杉支部の役員改選

津市自治会連合会美杉支部では各地区の自治会総会結果を受け、各地区会長による平成30年度の役員改選を行いましたのでお知らせします。

## 美杉支部新役員の皆様（敬称略）

会 長	岸 野 隆 夫	（伊勢地地区）
副会長	小 林 一 正	（太郎生地区）
会 計	鏡 二 三 男	（八幡地区）
理 事	垣 外 昇	（竹原地区）
理 事	山 本 節 生	（八知地区）
理 事	磯 田 守	（多気地区）
理 事	中 山 忠 之	（下之川地区）

新役員の皆様には1年間お世話をおかけしますが、よろしくお願いたします。

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、お気軽にお越しください！

## デイキャンプ

日時:7月21日(土)

10:00~14:00頃

小学生・保育園親子  
参加大歓迎!

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)、  
ビンゴゲーム(景品あり)持ち物:参加費(1家族500円)、飲み物  
着替えは各自でご持参ください。

定員:先着70人

※申込メ切:7月6日(金)

問い合わせ先 津市社会福祉協議会美杉支部  
☎274-0022

## 第54回ついでで美杉をPR!



6月3日(日)、東京日本橋の三重テラスで美杉地域まちづくり推進連絡協議会が美杉地域のPRをしてきました。竹原の「うめえ〜ぼし」、八知の「木工製品」、多気の「コケ玉」販売の他、名松線や森林セラピーといった地域の魅力をご紹介しました。今回は美杉中学校の生徒も修学旅行の一環としてついでに参加するとあって、頑張る子供たちにアドバイスや手伝いも行いました。子供たちが販売した美杉ならではの物産は、東京の人々に大変喜ばれていました。文字通り子どもさんからお年寄りまで参加した今回のついでは、晴天にもめぐまれ来場者も300人を上回り、大盛況なイベントとなりました。協議会では今後もこういった活動を続けていきます。



## 栄養パトロールからお知らせ

## 美杉健康体操教室

~もう転ばない! 足腰貯筋生活! ~

夏バテ予防のためにも、一緒に体操しませんか? 年齢・性別を問わずみんなで楽しく行っています。どなたでも大歓迎です。みんなで楽しく体を動かしましょう!

月日:毎月第4火曜日

7月24日(火)

時 間:10時~12時

場 所:伊勢地地域住民センター

持ち物:タオル、飲み物、室内用  
運動靴内 容:筋力アップ、転倒予防体操  
(DVDを見ながら行う体操)  
レクリエーション

問い合わせ先 美杉保健センター ☎272-8089

## 森林セラピーイベント

## 「第6回夕涼みウオーク」参加者募集

普段見なれた景色も日が暮れるとまた別世界。美杉町内でも知らない人が多い美しい景色の中で、ひと時の夕涼みはいかが。立ち並ぶ竹灯籠に照らされた田舎道。歩くたびに手持ち提灯が作る影が揺れ、いつのまにか見上げれば満天の星空が。夏の終わりに心がホッとするイベントです。

と き 8月25日(土)  
16:00~20:00  
ところ 北畠歴史探索コース(上多気)  
集合場所 道の駅美杉  
参加費 2,000円(保険、夕食込み)  
定員 先着50人  
募集期間 7月9日(月)~8月3日(金)

問い合わせ・申し込みは  
津市森林セラピー基地運  
営協議会事務局  
☎272-8082



## 伊勢本街道奥津宿ウオークとあまごつかみ

伊勢本街道のれん街をガイドの方と一緒にウオークして、一昔前にタイムスリップしませんか。

今年、三重まちかど博物館に認定された「ぬしや」は必見！お昼は癒しの森林と清流に包まれながらダイナミックにあまごつかみを楽しもう！

と き 7月29日(日) 午前9時から  
集合場所 津市伊勢奥津駅前観光案内  
交流施設ひだまり  
参加費 1,500円(昼食代含む)  
定員 先着50人  
募集期間 7月8日(日)~7月15日(日)

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



## 森林セラピーイベント

## 「新緑のセラピーウオークと蔵王公園の青葉まつり」開催しました

目に映る青葉が鮮やかに輝き、自然の力を感じることができるこの季節。毎年恒例となった森林セラピーと、太郎生地区の「青葉まつり」の連携イベントが開催されました。年々参加者が増えている人気のこのイベントは、過去最多となる69人の参加者がありました。三多気地区の第1駐車場を出発し、真福院沿いを通って大洞山のふもとを横切る林道へ、美しい杉林を見ながらのウオーキングは晴天の空ともあいまって清々しいものとなりました。太郎生地区の蔵王堂についた一行は、さっそく青葉まつりの「ごくまき」に参加して、まかれるお菓子やお餅をつかんでいました。その後、蔵王公園でお昼休憩、お祭りで振る舞われる蔵王鍋と、森林セラピー基地運営協議会三多気大洞拠点部会が準備した味ご飯を大自然の中で味わいました。揺れる木洩れ日とすり抜ける風にいつしかお昼寝をする人も。ゆったりとした時間を過ごした後はお祭りの後半、宝探しとビンゴ大会にも参加。みんな我先にと蔵王公園に隠された宝の番号が書かれたカードを探していました。

また、ビンゴ大会では景品の目玉であるスイカまるごと1玉を、セラピー参加者2人がゲットするなどサプライズもありました。太郎生地区の方々といっしょになってお祭りを楽しんだ一行は、地区の皆様やお祭りのスタッフにお礼を言って帰路につきました。

ウオーキングの疲れも忘れて全員完歩し、イベントは大成功に終わりました。



## 「フラダンスの夕べ」を開催します

ハワイの伝統的な踊りであるフラダンスでハワイを感じてください！！

出演は「津パラア」の皆さんです。

開催日 7月21日(土)

開演時間

午後5時～6時15分

入場料 500円

お申し込みが必要です。

お誘い合わせてお越しください



チケットのお申し込みは、たろっと三国屋まで  
☎273-0001 (午前10時～午後3時)  
(ただし、三国屋は水・木曜日は定休日です)

## 「元気づくり教室」のご案内

竹原公民館地域力創造セミナー

### 血液サラサラで健康長寿！

血流測定 (無料)

日時：7月18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

健康長寿メニューの試食

参加料：試食材料費として100円

申込締切：7月9日(月) 午後5時15分

申し込み先：竹原公民館 (☎262-3014)

皆様のご参加をお待ちしています。



## 伊勢本街道 奥津宿 街道市 開催のお知らせ

開催日：7月14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。

是非お立ち寄りください。

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



## 青葉まつりで舌鼓！！

6月3日(日)、太郎生蔵王公園で、太郎生地  
域づくり協議会主催の青葉まつりが晴天に恵まれ  
る中、開催されました。地区内外から200人以上  
の方が参加され、新緑に囲まれた公園内でお弁  
当を広げ、地元協議会の皆様が作る野菜たっぷりの  
蔵王なべに舌鼓を打ちま  
した。また、宝探しやビン  
ゴゲームの豪華賞品に大き  
な歓声が上がって  
いました。



## 土砂災害に備えた土砂災害避難施設

防災一口メモ

津市では土砂災害時等に備えた避難対策として、三重県の指定による土砂災害警戒区域及び土砂災害特別警戒区域、並びに三重県の定める土砂災害危険箇所内に所在する津市指定の避難所が、土砂災害を受ける可能性が高い場合、又は土砂災害を受けるおそれがある場合等に、その代替となる土砂災害避難施設を指定しています。

美杉地域には右表の6箇所が指定されています。

番号	施設名	所在地
1	美杉ゴルフ倶楽部ロッヂ	津市美杉町下多気3437-34
2	天理教八十八分教会	津市美杉町石名原1858-1
3	町屋公民館	津市美杉町上多気1330
4	天理教國司分教会	津市美杉町丹生俣783-1
5	中俣集会所	津市美杉町丹生俣783-3
6	浄土宗高巖寺	津市美杉町川上3383



## 「みすぎ春のスポーツ祭」開催

5月20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、100m走をはじめ生徒中心の各種目が行われました。また「綱引き」や「満水競争」、「玉入れ」を地域の方々や来賓の方々とともに、大きな歓声が上がっていました。

午後の部は、美杉老人クラブ連合会をはじめ各種団体の方々と中学生がグラウンドゴルフを行いました。地域の方々と中学生が交流しながら、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。



## ▲ きてきて！夏のおはなし会 ▲

と き 7月29日(日) 10:00～  
 ところ 美杉総合文化センター 健康づくり室  
 語り手 ひまわり  
 内 容 紙芝居、絵本・昔ばなしの読み聞かせ  
 問い合わせ 美杉図書室 ☎272-8092



◇◇◇ 美杉図書室からのお知らせ ◇◇◇  
 開館時間：月・水～日曜日・国民の祝休日  
 9:00～17:00  
 休館日：毎週火曜日・毎月最終木曜日  
 年末年始(12月28日～1月4日)  
 臨時開館：平成30年12月27日(木)

本はひとり10冊まで(2週間)借りられます。美杉図書室にない本は、市内図書館の本を予約したり、リクエストすることもできます。

詳しくは、美杉図書室(☎272-8092)までお問い合わせください。

## 総合支所からのお知らせ

### 津市災害対策本部の設置について

津市では、地震、台風や集中豪雨等により気象庁から警報が発表されると、津市役所に津市災害対策本部が、美杉総合支所に支部を設置して曜日、時間を問わず職員が招集され、災害情報の収集や危険箇所の巡視等を行います。また地域の皆様に防災行政無線や広報車を活用して迅速に危険情報をお伝えすると共に必要に応じて避難所を開設して被害防止に努めます。

地震や台風時に少しでも不安に感じたら、美杉総合支所にご相談ください。

☎美杉総合支所の全ての電話が利用できます

### 行政相談・人権相談

日 時：7月12日(木)

午後1時30分～午後3時まで

場 所：グリーンハウス美杉

お気軽にお越しください

問い合わせ 地域振興課総務担当・人権担当

☎272-8080・8096

### まちづくり・ひとづくり支援事業補助金

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、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、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、または現在、市、県、国から財政的な支援を受けたことのある、または受けている団体等

※上限は50万円で補助率は1/2です

(補助金は市の予算の範囲内で行います)

詳しくは、美杉総合支所地域振興課

☎272-8082までお問い合わせください。

**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。  
 血圧測定や尿検査等もできますので是非ご利用ください。

日時 6日(金)・20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

問い合わせ 相談時のみ ☎276-0333  
 相談日以外 ☎272-8083 (美杉総合支所市民福祉課)

※都合により8月、9月は  
 お休みとさせていただきます。

**三重県立一志病院健康教室**

予約不要・参加無料

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 “お薬” 正しく飲めますか?

講師:下村 慶太(一志病院 薬剤師)

日時 7月10日(火) 13時～14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) FAX262-3264 電子メールihos@pref.mie.jp



**市民福祉課より**

【問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084】

**シルバーエミカ申請およびポイントチャージ(更新)の受付窓口日程について**

◇窓口について

◎市民福祉課 平日(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

◎各出張所 午前9時～11時30分

午後1時30分～4時

右表のとおり 7月・9月の実施とします。

その次の出張所での受付は11月の予定  
 です。以降の予定は随時美杉だよりでお知  
 らせします。

◇手続きに必要なもの

◎新規…マイナンバーカード、暗証番号

◎更新…シルバーエミカ

7月の予定				9月の予定			
12日	木	午前	八幡出張所	6日	木	午前	多気出張所
		午後	多気出張所			午後	八幡出張所
19日	木	午前	下之川出張所	13日	木	午前	竹原出張所
		午後	竹原出張所			午後	下之川出張所
26日	木	午前	伊勢地出張所	20日	木	午前	太郎生出張所
		午後	太郎生出張所			午後	伊勢地出張所

手続き等、詳細は5月号に掲載しましたが、ご不明の点は市民福祉課まで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

☀ 熱中症予防のために ☀

熱中症は梅雨入り前から発生し7月下旬から8月上旬に多くなります。一般的には最高気温が25度を超えると患者が発生し30度を超えると死亡する人の数が増え始めると言われています。

その日の体調が大きく影響するため、日頃から体調管理を心がけ、熱中症を予防して暑い季節を乗り切りましょう。

水分補給しよう

- ・外出時は飲み物を持ち歩く
- ・のどが渇く前にこまめに飲む
- ・寝る前に水分補給

環境を整えよう

- ・窓から入る日光をカーテンなどで遮る
- ・扇風機などで室内の空気を循環させる
- ・温度計・湿度計をこまめにチェック

【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。

お  
知  
ら  
せ