

美杉だより

第102号

平成30年10月1日

発行:美杉総合支所

担当:地域振興課

電話:272-8080

目次

アサギマダラが乱舞する	1
集団検診・がん検診 健診結果説明会等	2
赤い羽根共同募金	2
みすぎ秋まつりの開催	2
美杉地域防災訓練の実施	2
一志病院まつり 健康のつどい2018	3
つるだDrの 健康アドバイス	4
子育て応援フェスティバル	4
市長のご長寿お祝い訪問	5
災害時の防災情報伝達	5
美杉地域人権学習会	5
美杉中学校文化祭	5
森林セラピー参加者募集	6
夕涼みウォークを開催	6
子育てサークル そらまめだより	7
まこも研修会 in みすぎ	7
津市消防団 美杉方面団夏期訓練	7
総合支所からのお知らせ	8
サンクスフェスタ ウッディフェスタを開催	8
津市食生活改善 推進協議会美杉支部	9
栄養パトロールからの お知らせ	9
伊勢本街道奥津宿街道市	9
美杉むらのわ市場	9
お知らせ	10



美杉町で

アサギマダラが乱舞する!

太郎生地区



アサギマダラ観賞週間 in 太郎生

10月6日(土)~14日(日)

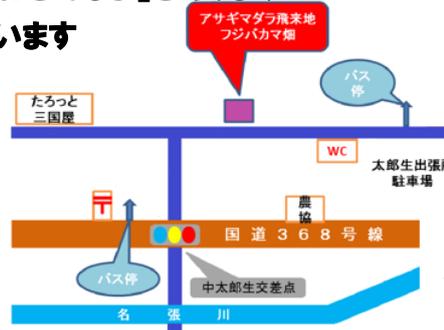
JR名松線伊勢奥津駅から無料送迎バス運行(6日~8日、13日、14日)

同時開催! アサギマダラ歓迎まつり&まこも収穫祭

6日(土)10時~14時

- ・まこもたけ直売・野菜の特売・まこも入りカレーetc
- ・その他、太郎生地区の観光地巡り等の「おもてなし」もあります
- ・たろっと三国屋でのお食事をご用意しています

問い合わせ 太郎生地域づくり協議会
☎090-2689-3658(小林)

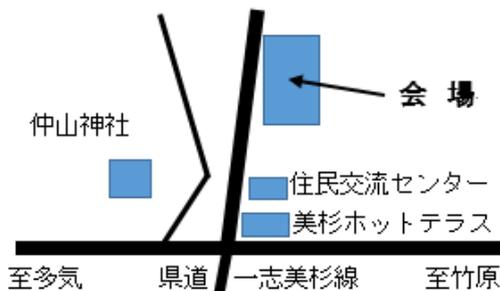


下之川地区

旅する蝶、アサギマダラを観賞してみませんか!

下之川の青く澄みきった秋空から、満開のフジバカマめがけて舞い降りるアサギマダラ。2,000kmもの旅をして今年も下之川地区に飛来します。ぜひご覧ください。

- ・10月中は蝶の観賞が楽しめます
- ・入場は無料です
- ・付近の駐車場を利用し、路上駐車はご遠慮ください



問い合わせ 「花の会」 ☎276-0188 (松浦) ・ ☎276-0056 (廣田)

レークサイド君ヶ野
臨時職員募集中

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。

日程	11月9日(金)					会場		多気地域住民センター			
時間	特定健診 (※1)	後期高齢者健診	がん検診					胸部レントゲン(※2)		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	(乳がん) (マンモ)	前立腺がん	肺がん	結核		
9:00～11:00	●	●	●	●		●	●	●	●	●	10/10 (水)
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				
			12月12日(水)		9:30～11:30		多気地域住民センター				

◎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)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】<特定健診>津市保険医療助成課 保健担当 ☎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>津市美杉保健センター ☎272-8089

「赤い羽根共同募金」はじまります！

本年も10月1日から12月31日の間、赤い羽根共同募金運動をさせていただきます。

美杉地域内でいただいた募金は、主に美杉地域の福祉に使われています。

みなさまのあたたかいご協力をよろしくお願いいたします。

問い合わせ：津市社会福祉協議会 美杉支部
☎274-0022



平成30年度みすぎ秋まつりを開催します

今年も恒例の「みすぎ秋まつり」を11月3日（土・祝）に美杉総合文化センター及び美杉総合支所駐車場で開催します。

美杉小・中学生によるステージ発表、美杉文化協会芸能発表や物産販売などが行われます。スケジュール等、詳しくは、後日配布の新聞チラシ及びポスターをご覧ください。

問い合わせ：みすぎ秋まつり実行委員会事務局

☎272-8082 【昨年の様子】



美杉地域防災訓練を実施します

平成30年度の美杉地域防災訓練は竹原地区を対象に大規模地震の揺れで土砂くずれが発生したとの想定で、避難訓練、孤立地域からの救助訓練、各種体験訓練、避難所運営訓練を行います。

日時：10月21日（日）8時30分～11時55分 場所：竹原多目的グラウンド

訓練当日の午前8時30分に竹原地区に防災行政無線で地震発生訓練放送を行いますのでお間違いないようお願いいたします。どなたでも、訓練見学は可能ですので、ぜひお越しください。

一志病院まつり

健康のつどい2018

10月27日(土) 9時~13時



健康って素敵ですね！
一志病院のスタッフと一緒に
楽しく健康のこと考えませんか



参加無料！
申込み不要！
ご家族みなで
ご来場ください

医師講演「ワクチン接種のすゝめ」

講師：一志病院 医師 行俊 浩平
骨密度・筋肉量・体脂肪測定 など
「健康チェック & 健康相談」

地域のみなさん大活躍のステージイベント

青山高等学校吹奏楽部さん フラ・ブーゲンビリアさん
南京玉すだれ 風の会さん 元取千本搦き保存会さん など
地域のヒーロー「白山高校硬式野球部」も登場！

これは美味しい！病院給食の試食会（先着50名様）

心肺蘇生法にチャレンジ！緊急車両展示&バッテリーカー乗車体験

大人気！白山高校茶道部さん「お茶会」

元気いっぱい！園児・児童の絵画展

地元物産等の販売やスタッフ供出品バザー など

※物販以外のイベントはすべて無料でお楽しみいただけますが、一部整理券が必要なイベントがあります。整理券は当日の受付にて先着順で配布します。



つるだDrの



健康アドバイス ～骨粗しょう症のおトク情報

No.16

骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。特に60歳以上の女性はホルモンバランスの変化で骨粗しょう症になりやすいです。検査で骨粗しょう症と診断されれば骨折予防の薬（ビスフォスフォネート）を3～5年使用します。ちなみにこのビスフォスフォネートという薬は5年以上のむと効果がほぼなくなりますので、もしすでに5年くらい内服をされている方がいれば、いちど主治医に確認してみましょう。別の薬に切り替える方がいい場合も多いです。

ここで耳より情報！当クリニックでも、ついに骨粗しょう症の検査ができるようになりました！

※骨折が心配な方（特に60歳以上の女性）は、ぜひ一度受診してみてくださいね。

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	/

Happyな

子育て応援フェスティバルを開催しました！

8月5日（日）に津市美杉高齢者生活福祉センターにて、Happyな子育て応援フェスティバルを開催しました。真夏の暑い日差しの中、多くの方にご来場いただき、ありがとうございました。

老人クラブの皆さんとの昔の遊び体験や、美杉中学校のブラスアンサンブル部の演奏、絵本の読み聞かせ、消防士体験、杉の実作業所の作業体験など、親子で楽しく参加して頂きました。また、当日急ぎょカプトムシの無料配布があり、多くの子ども達に喜ばれました。

楽しく子育て・子育てができるように、子育てファミリーを応援したい！という気持ちで、来年度も開催を目指していききたいと思います。



子育て応援プロジェクト：子育て応援フェスティバル実行委員会

ご長寿のお祝いで市長が訪問

市内最高齢者の藤田さつさん（八知）のご長寿のお祝いに、9月8日（土）、入所されている笑美の里を市長が訪問して記念品を贈呈しました。

さつさんは現在109歳、お元気の秘訣はなんでもよく食べること、家業のこんにやく製造・販売業を支えてこられ、現在は施設で健やかに過ごしています。

当日はご家族や施設の方々に祝福され、にぎやかに過ごされました。ご長寿おめでとうございます。いつまでもお元気で！

前列中央がさつさん



災害時の防災情報伝達

津市では大雨による浸水・土砂災害や地震などが予想されるときに、同報系防災行政無線放送だけでなく、津市防災情報メールのほか、ファックス送信サービス、データ放送、津市防災ポータルサイト、緊急告知ラジオで避難情報をお伝えしています。

【緊急告知ラジオ】



津市から発信する防災情報の種類



音声ガイドに従って美杉地域は「0」を選択してください。

同報系防災行政無線で流れた放送を電話で聞くことができます。ぜひご利用ください。

電話で聞ける防災行政無線
☎0800-200-1699
(県内のみ利用可)

美杉地域人権学習会 ～みんなが笑顔になるために～

【竹原・下之川地区】

日時等 10月11日（木）19：30～ 竹原地域住民センター
10月22日（月）10：30～ 下之川地域住民センター
講師 長島 りょうがんさん（音楽工房「夢のかぼちゃ」店主）
演題 「そっとやさしく」歌と語り

【伊勢地地区】

日時等 10月16日（火）13：30～ 伊勢地地域住民センター
講師 音楽ユニットRAMOさん
演題 「知ろうとするより、感じてほしい」歌と語り

【多気地区】

日時等 10月26日（金）19：30～ 多気地域住民センター
講師 阪田 崇稔さん（みすぎ杉の実作業所施設長）
演題 「作業所のなかまとわたし～人は変わることができる～」

9月1日（土）に八幡地区で開催しました人権学習会には、40人をこえるみなさんにお越しいただきました。10月は上記のとおり、4地区で開催します。ご近所お誘いあわせて、是非お越しください。

問い合わせ 美杉人権学習会運営委員会 ☎272-8091（美杉教育事務所）

美杉中学校文化祭

・日時 10月6日（土）9：00～
・場所 美杉総合文化センター 美杉の郷ホール
・内容 文化部発表、学年発表 英語科スピーチ、合唱発表 有志発表 ほか
★ロビーにて作品展示も行います。
ぜひ、お誘いあわせの上、ご来場ください！！



▲去年の様子（合唱発表）

森林セラピーイベント参加者募集のおしらせ

猛暑日が続いた夏が過ぎ、山からそよぐ風に涼しさを感じる季節になってきました。度重なる台風や大雨で被害を受けた美杉の自然も徐々に力を取り戻し、秋の色づきの準備を始めているようです。食欲、スポーツ、読書と秋は何かと楽しい気分になる季節。休日は少しおでかけして普段になげなく眺めている自然を見つめ直してはいかがでしょうか。今回は、ダム湖に映る秋の紅葉に彩られた山々がなんとも美しい「君ヶ野ダム湖畔コース」で行われるイベントをご紹介します。このコースは歩きやすく初心者にもお勧めです。

とき : 11月11日(日) 午前11時から午後3時まで

コース : 君ヶ野湖畔コース

集合場所 : レークサイド君ヶ野(名松線をご利用の方は伊勢竹原駅までスタッフが送迎します)

参加費 : 1,500円(昼食、保険料込み)

募集期間 : 10月1日(月)から10月26日(金)まで

主催 : 津市森林セラピー基地運営協議会君ヶ野拠点部会

申し込み・問い合わせ

津市森林セラピー基地運営協議会事務局

☎272-8082



第6回夕涼みウオークを開催しました

8月25日(土)午後4時、珍しい夕刻からのウオークとして恒例となった「夕涼みウオーク」が多気地区の北畠歴史探索コースで開催されました。明るいうちに美杉ふるさと資料館と北畠神社でこの地の歴史について学んだあと、夕暮れを待つ間に雪姫亭の幕の内弁当で夕食。日没とともに歩き出せば、少し遅れて山から月が顔を出しました。多気北畠拠点のスタッフがコース沿いに据えた竹灯籠と、手持ち提灯の灯りを頼りに歩く一行を、十四夜のまあるい大きなお月様が見守っているようでした。また、上多気地区の家々では、毎月10のつく日に玄関先に灯すそれぞれの屋号が書かれた行燈をこのイベントのために特別に灯していただき、一夜のおもてなしに地域をあげて協力していただきました。のんびりと夕涼みを楽しみながらたどり着いた道の駅美杉でみんなで花火を揚げてイベントを締めくくりました。

帰路に就く参加者のお見送りするスタッフの頭上には満点の星空が輝いていました。





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: 10月26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



問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

まこも研修会 in みすぎ を開催します

まこもの栽培管理について、専門家による講演と美杉町でまこも作りに取り組む皆さんからのお話を盛り込んだ研修会を開催します。

日時: 10月21日(日) 13時30分~15時30分

(受付は13時から行います)

場所: 美杉総合文化センター会議室

参加費は無料です。申し込みは不要ですが、先着50人とさせていただきます。

※講師: 西嶋政和氏(元農業改良普及センター長)

演題: 「まこも」とは・・・

※状況報告: 八十六石まこもの集い代表者

「まこも栽培に取り組んで・・・仲間からのメッセージ」

主催: 三重県

共催: 津市、JA三重中央

問い合わせ

津農林水産事務所 津地域農業改良普及センター

☎223-5104 Fax223-5151



平成30年度津市消防団美杉方面団夏期訓練

8月19日(日)、美杉町石名原の津市フットパーク美杉において、美杉方面団夏期訓練が行われ、160人の消防団員が参加しました。

この訓練は、消防団員としての士気の高揚と消防規律、基本的な操法等消防知識及び技術を身につけるため毎年開催されています。

訓練では部隊訓練や操法訓練、火災防御訓練を行いました。部隊訓練では、消防団員に必要な団体行動や規律の保持、操法訓練では火災での基本的な動作や消火方法、火災防御訓練では、実践を想定した訓練を行い、各技術の向上に努めました。

各分団や各部隊は安全・確実・迅速に行動し、日ごろの訓練の成果を遺憾なく発揮していました。

消防団は地域に密着した防災活動機関として、火災や暴風雨などの災害時には消防署と協力して警戒活動や被害の拡大防止に当たります。また、日ごろは各地域の防災訓練指導など、地域防災のリーダーとして重要な役割を担っています。



総合支所からのお知らせ

◎ 行政相談について

日時：10月18日(木)13時30分～15時

場所：多気地域住民センター

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 ☎272-8080

10月15日から21日までは、行政相談週間です

～ 困ったら 一人で悩まず 行政相談 ～

◎ 家庭ごみ出しルールを守りましょう

ごみ出しについての願い

ごみの一時集積所において、次のような事例が多く見受けられます。

- ・ 同じごみ袋にいろいろなごみが混在して入れている。
- ・ 定められた収集日に、様々な違うごみが出している。

改めて市民の皆さまにごみの分別収集のご協力をお願いします。

- ごみは正しく分別してください。
- ごみは透明または半透明の袋に入れてください。
- ごみは「家庭ごみ収集カレンダー」、「ごみ分別ガイドブック」を参考にして、

「収集日の決められた時間までに」「決められたものを」「決められた場所に」出してください。

問い合わせ 地域振興課産業振興・環境担当 ☎272-8085



サクスフェスタ&ウッディフェスタが開催されました！



夏休み最後の日曜日(8月26日)、絶好のイベント日和に道の駅美杉においてサクスフェスタとウッディフェスタが開催されました。今年は甲子園初出場となった白山高校の応援でスタンドを沸かせた同校吹奏楽部と美杉中学校ブラスアンサンブル部の演奏も行われました。たまごつかみでは17個をつかんだ方もいました。

多くの来場者は、バンド演奏、木工体験、動物との触れ合い、魚釣り、物産販売などを順に巡って夏の終わりの1日を満喫していました。



津市食生活改善推進協議会美杉支部です

～楽しく一緒に活動する仲間を募集中！～

私たちは、食生活や健康づくりについて学び、料理を通して食生活の大切さをお伝えしているボランティアグループです。様々な活動を通して、地域のみなさんの健康づくりを応援しています。

各地区で料理講習会を開催します。
ぜひ、ご参加ください。



《テーマ：骨粗しょう症予防の食事》

11月20日(火)9時30分～ 伊勢地地域住民センター

《テーマ：バランスよく食べよう！》

11月30日(金)9時30分～ 竹原地域住民センター

★参加費350円(材料費、保険代含)

★各会場約20人程度募集します。参加を希望される方は、開催日の5日前までに各地区の食生活改善推進員か美杉保健センターまでお申し込みください。

申し込み 美杉保健センター ☎272-8089



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！～

最近、足腰が弱ってきていませんか？
みんなで楽しく、転倒予防・筋力アップのために体を動かしましょう。ぜひご参加ください！

月 日：毎月第4火曜日
10月23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
美杉保健センター
☎272-8089



伊勢本街道 奥津宿 街道市 開催のお知らせ

開催日：10月13日(土) 午前8時30分から午後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



「美杉むらのわ市場」を開催します

「美杉むらのわ市場」は、美杉町の自然や環境、伝統の伝承をも視野に入れて素敵な活動をしている美杉町在住の人たちが主になって、美杉町で生活している人たちの思いや文化を来訪者にやさしく伝え、地域住民の交流の場として毎月9日(かっぱの好物、きゅうりの日)に開催していきます。

10月・11月の開催は次の通りです。皆様のご来場をお待ちしています。

日時：10月9日(火)及び11月9日(金) 午前10時から午後2時(雨天でも開催します)

会場：美杉町竹原2773番1(美杉竹原体育館横の広場です)

内容：物品販売、飲食店、木工体験等のお店が多数出店します

問い合わせ 美杉むらのわ市場事務局 ☎262-7778 (節知)



「かっぱが暮らせる故里を創る」



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。
 血圧測定や尿検査もできますので是非ご利用ください。

日時 10月5日(金)・19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 相談時間内 ☎276-0333 (下之川健康相談所)

相談時間以外 ☎272-8084 (美杉総合支所市民福祉課)

市民福祉課より**☐(高齢事業) 紙おむつ等給付事業について**

●対象者 津市に住民登録があり、現に居住している65歳以上の方で、常時紙おむつを使用せざるを得ない在宅の高齢者。(介護認定の内容により判断します。場合によっては医師の意見書が必要な場合があります。)

※但し生活保護世帯に属する方は本事業の対象となりません。

※介護保険料に滞納がある方は給付されません。

●給付内容

○1ヶ月あたり5,000円以内の現物給付となります。

○種類は紙おむつ(テープタイプ)、リハビリパンツ(パンツタイプ)、尿取りパッド、またそれらの組み合わせとなります

●給付方法 委託業者が配達します。美杉地域は毎月第4週の配達になります。

●申請は市民福祉課又は各出張所へ。その他詳しい要件や申請方法はお問い合わせください。

☐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

☞シルバーエミカの申請

○対象者 市内在住の65歳以上の方(平成31年3月末時点)

○申請に必要なもの マイナンバーカード、暗証番号

☞ポイントチャージ(更新)

○対象者 平成30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ポイントを付与します。)

○申請に必要なもの シルバーエミカ

◇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 次の予定は11月です。(右表のとおり)

午前9時～午前11時30分、午後1時30分～午後4時

※今後の予定(今年度)は2月を予定しています。

詳細は美杉だよりで随時お知らせします。

問い合わせ：市民福祉課 (☎272-8084)

11月の予定		
7日	水	午前 八幡出張所
		午後 多気出張所
14日	水	午前 下之川出張所
		午後 竹原出張所
21日	水	午前 伊勢地出張所
		午後 太郎生出張所

～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**私たちと一緒に“健康づくり”をすすめてみましょう！**

健康づくり推進員は、健康について学び、自らが健康に、さらに地域にも健康づくりを広げていく活動をしています。

私たちが企画する健康づくりのための活動に参加して、一緒に楽しく健康づくりをすすめてみましょう。



<活動予定>

1 1月：美杉秋まつりスクエアステップ

2 月：健康体操・エアロビ

3 月：ウォーキング

問い合わせや申込みは美杉保健センター
 (☎272-8089) へ

【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。