

美杉中学校、スポーツ祭開催

5月17日(金)、澄み渡る青空のもとでスポーツ祭が開催され、地域の皆様や保護者の方がたくさん応援にお越しくださいました。

最初にブラスアンサンブル部のファンファーレとともに幕が開き、全校生徒が赤組・白組に分かれて競技をスタートさせました。選抜100メートル走では出走者の名前が呼ばれると、手を挙げて返事をしたりして元気よく走ることができました。生徒会種目「レンタルピーポー」では「ボール運び」「段ボールキャタピラー」「借りびと二人三脚」でリレーをしました。

また、八知保育園の園児と玉入れで交流しました。中学生が一生懸命に園児のサポートをしている姿が微笑ましく、グラウンドが温かい雰囲気になりました。

その後、大縄跳び、綱引き、全員リレーと、プログラムが進むにしたがって、競技にも応援にもどんどん熱が入っていきました。生徒は自分の出番だけでなく、係の仕事でも走り回って、とても忙しい一日となりました。結果は赤組の勝ちでしたが、生徒全員が全力を出し切り、笑顔がきらきらと輝いていました。全員で協力し合ったこの日のことを忘れず、日常の学校生活に生かしていってほしいと思います。

(美杉中学校)



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

美杉中学校、スポーツ祭開催	1
美杉小学校、運動会開催	1
美杉清流米田植え体験	2
美杉小学校、鮎の放流体験	2
がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ	3
国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険のお知らせ	4
和田Dr.の健康一口メモNo.63	5
栄養パトロールからのお知らせ	5
健康づくり推進員からのお知らせ	6
子育てサークルそらまめのお知らせ	6
美杉の石造物	6
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	6
7月下之川健康相談	7
みずぎ夏まつり納涼花火大会の開催について	7
JR名松線 伊勢竹原駅 駅舎のとりこわし	7
蔵王公園青葉まつり開催	8
美杉幹部交番からのお知らせ	8
津市森林セラピーイベント情報	8
美杉小学校のプール清掃	8
美杉図書室からのお知らせ	8

美杉小学校、運動会開催

5月25日(土)、快晴の中で運動会を行うことができました。来賓、地域の方々にも参観いただき、学年ごとの競技を行いました。たくさんご声援をいただくことで、運動会3日前の予行練習からできなかったところをできるように工夫を重ね、成果を出すことができました。また、1年生にとっては初めての小学校の運動会でしたが、「50m走」では緊張しながらも精一杯走り切ることができました。全校児童が全力を出し切り、満足そうな顔をたくさん見ることができました。今年は赤組の勝利となりましたが、児童全員がみんなを応援し、運動会での達成感を味わいました。

PTA種目では、「綱引き」が行われました。中学生から大人まで各年代が参加し、力強い綱の引き合いは大いに盛り上がり、楽しい時間を過ごすことができました。

児童と地域が一つになって作り上げた運動会。とても素敵な時間となりました。(美杉小学校)



美杉清流米田植え体験

5月11日(土)、美杉清流米の魅力をみんなに知ってもらおうと、親子を対象にした田植え体験が行われました。美杉清流米は美杉地域で栽培されているブランド米で、化学肥料を一切使わず減農薬栽培され、粒が大きく甘みと粘り気が特徴です。主催者であるJAみえなかが津市や名古屋市の消費者に参加を呼びかけ、9家族36人の親子が参加しました。JAみえなか美杉清流米部会の結城晋三さんが所有する田んぼで、部会長の中尾安志さんをはじめ、部会の方々や主催者に教えてもらいながら田植えが行われました。

名古屋から自家用車で参加された4人家族の親子に話を伺ったところ、「(母)田んぼに入るのは初めてです。思った以上に泥の感触が気持ち良かったです。最初は足を持っていられるような感覚がありましたけど、すぐに慣れました。子ども達もいい体験ができたと思います。」「(子)おもしろかったです」と楽しそうに話してくれました。



美杉小学校、鮎の放流体験

5月21日(火)、美杉小学校1・2年生の計9人が、上多気の八手俣川で鮎の放流を体験しました。

雲出川漁業協同組合が企画し、1・2年生の保護者が見守るなか、雲出川漁協と三重県内水面漁協連合会、大内山川の漁協の方々等のご指導を受けながら、一人ひとりバケツに入った稚鮎を川に放しました。

子どもたちは、「おもしろかった」「(稚鮎が)ツルツルしていた」と嬉しそうに話してくれました。

また、ライフジャケットの着用方法、稚魚を食べてしまうカワウやサギの獣害対策、川の掃除をしている方々のお陰で川の環境が保たれていることなどを学びました。



がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ

～あなたとあなたの大切な人のためにがん検診、健康診査を受けましょう！～

がん検診・健康診査は、市内ならお住いの地区以外でも受診でき、病院などで受ける「個別検診」か、保健センターなどで受ける「地域巡回検診」のいずれかを選択できます。

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人は、申込開始日から三重県健康管理事業センター(電話:059-221-5115)までお申し込みください。

下記日程のほか、9月20日(金)に八幡地域住民センター・伊勢地地域住民センター、10月9日(水)に美杉保健センターにて地域巡回検診を予定しています。

美杉保健センターでは1日を通して健(検)診を実施します。(胃がん検診は午前のみ)詳しい日時、内容等は、「広報津」6月16日号と同時期に配布の「令和6年度津市がん検診と健康診査のご案内」をご覧ください。



日 程		場 所	胃がん (X線)	胸 部 レントゲン		大腸がん	子宮がん	(マンモ) 乳がん	肝炎ウイルス	前立腺がん	(津市国保) 特定健診	後期高齢者健診
				肺がん	結核健診※							
8月30日 (金)	9:00～11:00	多気地域 住民センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	13:30～15:00	下之川地域 住民センター		●	●	●			●	●	●	●
9月4日 (水)	9:00～11:00	太郎生	●	●	●	●			●	●	●	●
	13:30～15:00	多目的集会所		●	●	●	●	●				
申 込 開始日	7月12日(金)											
申込先	三重県健康管理事業センター「健診センターサンテ」 ☎059-221-5115(8:30～17:15)土日祝日を除く インターネットによる仮予約も可能です											 健診センターサンテ
持 ち 物	検(健)診受診券・自己負担金(免除となる人は証明書類等)・健康保険証・健康手帳											

※ 結核健診の申し込みは不要ですが、予告なく中止になる場合があります。結核健診を受診するには、肺がん検診の受診券が必要となりますので忘れずお持ちください。

○ 国の指針に合わせ、令和6年度より胃がん・子宮がん・乳がん検診の実施回数を変更しています。受診対象となる検診については受診券でご確認ください。

○ 台風、大雨等により日時、内容等が変更または中止になる場合がありますのでご了承ください。

○ がん検診は、メリットとデメリットのバランスを検討して、対象となる年齢や受診間隔が定められています。国は、がん受診を特に推奨する者の年齢を69歳以下としています。

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

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』・『限度額認定証等』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。
- ◎ 毎年7月末に更新のため、8月からの新しい受給者証は7月下旬に郵送されます。
- ※ 『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
更新手続きは7月5日(金)から総合支所または出張所にて開始します。
(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』・『限度額認定証等』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月中旬に送付されます。
- ★ 現在、『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郵送します。



◆『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。
お手続きの方法など、詳しくは広報津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、市役所窓口や指定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、延滞金が加算されます。
- 何かご不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。



和田Dr.の

健康一口メモ No.63 ～ 熱中症の予防と対応 ～

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

- ① 7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、意識があり、水(スポーツドリンクが良い)が飲めて、症状が改善していけば、涼しい場所で、体を冷やして、様子をみてください。
 - ⑤ 意識がおかしいとき、自分で水分がとれないとき、嘔吐しているときは、点滴が必要です。すぐに病院へ搬送してください。
- 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。

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

【管理者: 和田Dr.】 ※伊勢地診療所巡回時は ☎090-9025-6632

【診療科目】内科、外科、小児科 ※金・土・日は休診

診療受付時間	月	火	水	木
8:30～11:30	外来診療	休診 ※当分の間	外来診療	外来診療
13:00～16:00	訪問診療	外来診療 ※13:30～	巡回診療(伊勢地)	訪問診療

保険証としてマイナンバーカードが利用できます(伊勢地診療所は利用できません)

※発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の症状のある方は、毎週月・木曜日(※当日11:00まで予約受付)11:30～12:00、火曜日(※当日12:00まで予約受付)13:00～13:30に外来診療します。診断にはコロナウイルス等抗原検査(小学生以上対象)を実施(費用2,000円程度(保険適用))。受診前に必ず予約のご連絡をお願いします。

津市国民健康保険竹原診療所 美杉町竹原2777番地 ☎262-3076 (金午後のみ)

【管理者: 田中Dr.】 ※竹原診療所では発熱、咳等の外来診療は行っていないので、ご了承ください。

【診療科目】内科

診療受付時間	火	金
13:00～16:00	休診(当分の間)	外来診療

竹原診療所はマイナンバーカードが利用できません。

栄養パトロールからのお知らせ

～ デュアルタスク運動のススメ ～

ウォーキングなどの有酸素運動は血液の循環をよくし、全身の持久力を高めます。運動するのと同時に頭を使って、記憶力・思考力などをはたらかせることをデュアルタスク(二重課題)運動といい、脳を活性化させる働きが期待されています。

身体

ウォーキングや座って足踏みをします

背筋を伸ばし、肘は直角に、手は軽く握る。腕を大きく振り、ももを上げるようリズムよく足踏みをする。

脳

足踏みをしたまま、脳を鍛えます

足踏みしながら、計算(足し算・引き算)やしりとりをする。野菜・果物・都道府県などテーマを決めて名前を言う。さらにできる人は、2文字の動物、3文字の野菜など文字数を決めて名前を言う。



日常生活にデュアルタスク運動を取り入れる方法は他にもあります。
(暗算しながらお買い物、かかとの上げ下ろししながら花の名前を言うなど)

健康相談のお知らせ(フレイルチェック)

7月10日(水) 13:30～15:00 美杉保健センターにて(予約不要)

問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

～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

津市健康づくり推進連絡協議会美杉支部は、「森もり元気になろに！美杉」として現在13名で活動しています。興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



健康づくり推進員
養成講座

定例会にて年間行事を決定しました。例年行っているウォーキングやスクエアステップ体操だけでなく、防災リュックの再チェックや体操教室など新しいイベントも企画しています。



伊勢地地域住民センターにてスクエアステップ体操を行いました。7名が参加し、楽しく歩く脳トレをしました。



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089



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、サークル活動を行っています。今年の夏休みは、家族で楽しく骨密度測定に挑戦してみませんか？おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に参加も大歓迎です。夏休みの自由研究のヒントが得られるかも？！予約は不要です。ぜひ、ご家族で気軽にお越しください！

コツコツ始める 骨の健康づくり

日時：8月16日(金)9:30～12:00

場所：美杉保健センター

持ち物：骨密度測定と健康相談

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物 ～平尾與三松の墓石～

現在戦没者の墓石は各地の墓地にあります。アジア・太平洋戦争における戦没者が多数を占めています。その中で、丹生俣霊園には明治10年1月6日に戦死した平尾與三松という人物の墓石があります。これは多気地区の墓石から確認できる、明治以降で最初の戦没者です。

では、平尾與三松は何の戦いで戦死したのでしょうか。明治10年といえば西南戦争ですが、1月6日は西南戦争が起きる前です。前年に起こった神風連・萩・秋月の乱は既に鎮圧されています。前年の戦い等で負傷し、翌年に死亡したとも考えられますし、明治10年初頭にもどこかで戦いがあったのかもしれませんが。墓石の銘文は氏名・戒名・命日のみのため、詳細は謎に包まれています。(津市石造物調査会)



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

「〇〇〇予防に効果的？！
デュアルタスク運動とチューブ体操」

日時：7月31日(水)10:00～12:00

場所：竹原地域住民センター

内容：健康講話と脳活体操
健康料理(調理方法の説明・試食)

参加料：200円(材料費)

募集人員：20人(先着順)

申込期限：7月24日(水)

申込先：下の申し込み・問い合わせへ

◎健康講話、脳活体操のほか、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。

申し込み・問い合わせ：
竹原公民館 ☎262-3014

7月下之川健康相談

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

日 時 11日(木)・25日(木) 13:30～16:30

☆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(13:30～16:30) ☎276-0333(下之川健康相談所)
相談日以外(平日、8:30～17:15) ☎272-8084(市民福祉課)

みすぎ夏まつり納涼花火大会の開催について

第33回「みすぎ夏まつり納涼花火大会」を次のとおり開催することが決定されましたのでお知らせいたします。(詳細につきましては8月号及び折込チラシをご覧ください。)

日 時 8月10日(土)18:30～21:00

雨天の場合は、11日(日)に
順延。予備日以降は中止。

場 所 津市立美杉中学校グラウンド

この「みすぎ夏まつり納涼花火大会」は、美杉地域のビッグイベントとして津市地域かがやきプログラム事業(補助金)を活用して開催してまいりましたが、当該事業が令和5年度をもって終了したことに伴い、実行委員会で協議した結果、誠に残念なことではありますが、令和6年度をもちまして、終了することを決定いたしました。

長年にわたる皆様からのご協賛・ご協力に厚くお礼申し上げます。

みすぎ夏まつり実行委員会実行委員長 岸野 隆夫

問い合わせ: みすぎ夏まつり実行委員会事務局(美杉総合支所地域振興課内) ☎272-8085

**JR名松線 伊勢竹原駅 駅舎のとりこわし**

昭和10年に建てられたJR名松線伊勢竹原駅駅舎が老朽化に伴い撤去されます。

※ 建物はなくなりますが、駅の機能は残ります。また、駅名プレートは何らかの形で保存される予定です。



蔵王公園青葉まつり開催

5月26日(日)、太郎生地区自治会連合会主催の蔵王公園青葉まつりが開催され、約150人の参加がありました。

参加者は、午前10時に太郎生多目的集会所前に集合し、蔵王公園までウォーキングで適度に体を動かしました。

その後、宝探し、ビンゴゲーム、蔵王鍋の振る舞い、健康体操などを楽しんだ参加者は、青葉・若葉の自然に癒されながら身も心もリフレッシュしたようです。



美杉幹部交番からのお知らせ

美杉交番で行う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。

【実施日】7月2日(火)

【受付時間】9:30~11:00

【講習時間】優良講習 10:00~10:30
一般講習 10:00~11:00

【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6日(火)予定



問い合わせ: 美杉幹部交番 ☎272-0210

津市森林セラピーイベント情報

月 日	イベント名称	コース名等	募集期間	募集人数	参加料
8/3(土) 9:00~15:00	涼を求めて五感を楽しむウォーキングとヨガ	大洞山石畳コース	7/16~7/25	15人	4,500円(昼食、保険込)
8/18(日) 9:00~15:00	太陽と蝉の声を迎えた日神溪谷、食と清流と森林浴を楽しむ里山ウォーキング	日神西浦コース	7/29~8/8	16人	3,900円(保険込) ※昼食代別
8/25(日) 15:00~20:00	第12回夕涼みウォーク	北島歴史探索コース	8/5~8/15	50人	2,000円(夕食、保険込)

※天候などにより中止となる場合があります。



森林セラピーイベントのお申し込みは、こちらから



問い合わせ: 津市森林セラピー基地運営協議会
☎272-8082

美杉小学校のプール清掃

6月1日(土)、津市商工会美杉支部青年部の皆さん(ボランティア)と小学校の教職員で、美杉小学校のプールの清掃が行われました。

6月6日(木)には、3・4・5・6年生の児童と教職員により、仕上げの清掃が行われました。



美杉図書室からのお知らせ

おはなし会を開催します。

とき 7月11日(木)10:00~
ところ 美杉総合文化センター
内容 絵本の読み聞かせ

楽しいよ。
みんな来てね!



臨時休館・開館日のお知らせ

- ・臨時休館日: 7月18日(木)
- ・臨時開館日: 7月25日(木)

問い合わせ: 美杉図書室 ☎272-8092

【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