

美杉だより

第76号
平成28年8月1日
発行:美杉総合支所

丹生俣地区が土砂災害避難訓練を実施

6月19日(日)丹生俣地区の住民3分の2にあたる110人が参加し、土砂災害避難訓練が実施されました。



これは、昨年度から内閣府の地区防災計画モデル地区として取り組んできた「丹生俣地区土砂災害避難計画」に基づいて、津市防災アドバイザーである三重大学川口准教授の他、津市消防団美杉方面団長、津市防災室等の災害に関する有識者立ち合いのもと、実際に参加者全員が協力しながら、避難訓練を実施し、避難時のルールに沿った連絡体制や津市が定める避難場所等についての検証を行ったものです。

当日は午前8時50分に災害発生の危険が高まると、津市防災行政無線で「丹生俣地区に土砂災害警戒情報の発表」を知らせる訓練放送が流されました。



その後、直ちに消防団員や自治会長が地区住民に避難を呼びかけ、それぞれの自治会が1つにまとめ最も安全な避難方法を考えながら津市が指定する避難所まで避難しました。

避難に際しては、本年度に自治会に配布された避難行動要支援者名簿を



活用し、避難行動要支援者への声かけや支援を行うとともに、安全な避難経路を選びながら、土砂災害避難施設に指定されている中俣集会所と天理教國司分教会へ避難を完了しました。

その後、参加者全員が天理教國司分教会へ集合し、実際の避難時に気付いた課題や問題点等を話し合っ、今後の対策が検討されました。

丹生俣地区では災害スローガンとして・・・

「被災ゼロ 事前の準備が身を守る」を目標としています。

この日の避難訓練では丹生俣地区の土砂災害が発生しそうな急傾斜地等、危険箇所の多さや集中豪雨や台風時の早期避難の重要性と必要性等が再確認され、地域全体で今後の地震や風水害に備えることが話し合われました。

担当:地域振興課
電話:272-8080

目次	
丹生俣地区避難訓練	1
サンクスフェスタ	2
みんなで考える集い	3
映画上映会	4
レークサイド君ヶ野 からのお知らせ	4
多気での植栽	5
夏祭り・盆踊り日程	5
男の健康料理教室	6
美杉人権学習会	6
コミュニティバスの 時刻変更	6
栄養パトロール	7
伊勢本街道ウォークと アマゴつかみ大会	7
みすぎ夏まつり	7
美杉小学校5年生の 案山子作り	8
子育てサークル	8
防災一口メモ	9
八幡地区活性協議会 からのお知らせ	9
名松線を守る会 会員登録のお願い	9
ひまわり迷路製作中	10
竹原公民館「元氣 づくり教室」を開催	10
笑美の里・えみ祭り	10
津人教美杉支部 定期総会開催	11
セラピストと過ごす 満喫の休日	11
編集の記	11
お知らせ	12

日頃のご愛顧に感謝をこめて、年に一度の大感謝イベントを開催!!

サンクスフェスタ

★サンクスフェスタ特別企画

in 道の駅美杉

津市美杉町上多気267番地 TEL059-275-0399

★物産販売



★子ども用消防服を着て記念写真を撮ったり、
ミニ電動消防車・救急車に
乗ることができるよ!

平成28年8月28日(日)

10:00~16:00

※(少雨決行 荒天中止)

癒やされる~

★神去村 美杉
なあなあ
まつり

WOOD JOB!
神去村青年団主催

★たまごつかみ
抽選会

※たまごつかみは
数に限りがございます。
無くなり次第終了と
なります。

早いもの
順だよ!!

★道の駅美杉
サンクスフェスタ
特設ステージ

会場にて買い物された方に、
500円につき1枚「たまごつかみ
抽選券」を進呈!
「たまごつかみ抽選券」は2枚で
一回抽選出来ます。
アタリが出なくても粗品進呈。

迫力
満点!!

ウッドフェスタ

美杉木材協同組合主催

・木工づくり体験

参加自由

・あまごつかみ

あまごの塩焼きふるまい(子ども優先)



ウッドフェスタ事務局(美杉木材協同組合)
TEL059-272-0135

※木工体験につきましては材料費がかかります。ご了承ください。

会場には
乗馬クラブから
ポニーも来るよ!
動物と触れあえる
チャンス!!

今年のサンクスフェスタはここが違う!!

ポイント① 「福引抽選」が「たまごつかみ」へ

ポイント② 参加型(体験型)のブースが盛りたくさん!

- ★こけ玉づくり ★クラフト体験
- ★木工教室 ★あまごつかみ体験
- ★映画「WOOD JOB!」で使われた
御神木ひき などなど

ポイント③ 映画 WOOD JOB! 制作を契機に結成
された「神去村青年団」が企画する奇祭
「美杉なあなあまつり」と同時開催!

音楽あり! 体験あり! 食あり! と内容盛りたくさんで
お届けする年に1度の大感謝祭に是非ご来場ください!

主催/道の駅美杉サンクスフェスタ実行委員会
(美杉地域産物加工販売施設運営協議会)

入場無料

申込不要

どなたでもご自由に
参加いただけます。

住み慣れた この地域で
暮らし続けるために…
白山・美杉 在宅ケア

第3回 みんなで考える集い

認知症になっても大丈夫?! もっと認知症を知ろう!

日 時：平成28年8月20日(土) 10時～12時30分

場 所：津市美杉総合文化センター

☆≡ 講演 認知症を知れば介護者も安心

講師 森川 将行 (三重県立こころの医療センター院長)

超高齢化社会を迎え、認知症が最も身近な病気になりつつあります。認知症は、特別な病気ではありません。誰もがかかる可能性のある病気です。認知症を、あなたの身近な問題として考えてみませんか。高齢者のこころの病と認知症に関する専門医 (日本老年精神医学会 専門医) から、わかりやすく認知症を学び、予防方法や見守り方などを知っていただきます。



☆≡ 寸劇 認知症やろか? せやけど、大丈夫!

美杉町に住んでいる留吉さんとマツさん夫婦。留吉さんは近頃、物忘れがひどくなってきました。マツさんは、留吉さんの変化にどのように対応したらいいのか困っています。留吉さん自身も、もの忘れが進んできたことに戸惑いを感じているようです。白山・美杉顔の見える会のメンバーが寸劇を通じて、問題提起します。皆さんも一緒にできることを考えましょう。

☆≡ シンポジウム 認知症介護を支える地域の力!

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、様々な支援の力があります。介護サービスはもちろん、ボランティア等、地域の絆を活かして暮らしを守るために、それぞれの取り組みを知っていただきたいと思います。

主催：白山・美杉 顔の見える会 (この地域で、保健・医療・福祉に関わる職員の有志が、お互いに顔の見える関係になろうと立ち上げた団体です。)

白山・美杉 保健医療福祉連携会議

(津市、県立一志病院、津市社会福祉協議会、津一志地域包括支援センター)

三重大学医学部家庭医療学 (未来医療研究人材養成拠点形成事業)

問い合わせ先：県立一志病院 運営調整部 井端 TEL 262-0600

津市文化振興基金自主事業

日活撮影所に勤め、石原裕次郎さんの付き人をしていた羽田朝子さんは、生前、自分の遺産などを、両親の故郷である津市の文化的・芸術的な事業、とりわけ映画・演劇の分野で役に立ててほしいとの思いから、多額の遺贈をいただきました。

羽田さんへの感謝の思いを込めて、今年も記念映画上映会を次のとおり開催します。

羽田朝子記念映画 上映会

上映映画

① 東京家族 (146分)

② 紅の拳銃 (87分)

※①は、バリアフリー映画

(日本語字幕付き)

と き 9月1日(木) 13時00分

(12時30分開場)

ところ 美杉総合文化センター 多目的ホール

(定員300人)



入場無料

お問い合わせ

文化振興課 ☎229-3250

レークサイド君ヶ野からのお知らせ

同窓会、お仲間同士、法事、慶事、地域の皆様の懇親会、職場の親睦会などなど、様々な機会でも、是非レークサイド君ヶ野をご利用ください。



レークサイド君ヶ野では、写真のように、宴会などで温かいものを出来立てで食していただけるよう、囲炉裏を設置いたしました。この囲炉裏を最大限活用するメニューづくりをしています。

美杉の食材をできる限り使用したこだわりの宴会メニューで皆様に楽しいひと時をお届けしたいと考えております。

新鮮な食材を自らの好みで焼き上げていただくことで食材本来の旨味が際立つことと考えております。

皆様のご利用、スタッフ一同こころからお待ち申し上げます。
レークサイド君ヶ野調理長：池田

〇レークサイド君ヶ野では、現在職員を募集しております。

詳しくは、美杉総合支所地域振興課(☎272-8085)へお問い合わせください。

緑あふれる 美しい環境を守ろう

道の駅美杉で森づくりイベント開催



6月19日(日)道の駅美杉で、生活協同組合コープみえ主催の体験イベント「コープみえの森づくり」が行われ、参加者と県や市、中勢森林組合などの関係者を併せて約150人が、下草刈りなどの作業を行いました。

これは、コープみえの環境保全活動として、2013年に道の駅美杉の背後の山に6種類250本の広葉樹を植樹し、毎年参加者を募集して手入れを行っているものです。

当日は多気の郷元気づくり協議会のシバザクラ植栽イベントも同時に行われ、道の駅美杉周辺の環境整備にたくさんの作業着姿の参加者でにぎわう一日となりました。

作業後には、多気の郷元気づくり協議会から豚汁がふるまわれ、配られたお弁当とともに、おいしそうに舌鼓を打つ参加者の姿が見られました。



各地区夏まつり・盆踊り日程

8月11日(木) みすぎ夏まつり

8月13日(土) 八知納涼大会 太郎生夏祭り2016 いせじ夏まつり 高巖寺盆踊り

8月14日(日) KT21夏まつり 中太郎生盆おどり 下太郎生盆おどり

かわせみ庵夏祭り 丹生俣盆おどり

8月15日(月) 竹原納涼盆踊り大会 下之川納涼盆踊り大会

8月24日(水) 下多気盆踊り

8月27日(土) 第16回えみ祭り



男の健康料理教室を開催しました

6月17日（金）に伊勢地地域住民センターで男の健康料理教室を開催しました。

この教室は伊勢地地域で行っている栄養パトロールの一環で、「簡単な調理」「楽々後片付け」「災害時にも活用できる」をテーマに、ビニール袋を使った料理に挑戦しました。

ビニール袋に材料と調味料を入れて揉み込み、鍋にいれて待つこと数分…。

ご飯・肉じゃがなど合計5品、美味しい料理が出来上がりました。

参加者のみなさんは「簡単に出来て、美味しかった」「災害時にも利用できそうだ」といった感想を話してみえました。

実際につくったレシピをご紹介します！

【肉じゃが】 2人分

<材料>

豚肉薄切り 100g
 じゃがいも 1個
 玉ねぎ 1/2個
 糸こんにゃく 60g
 濃口醤油
 ペットボトルキャップ3杯
 砂糖
 ペットボトルキャップ2杯

<作り方>

- ①材料を一口大サイズに切る。
（玉ねぎは1cm幅の薄切りにする）
- ②ポリ袋の中へ、切った材料と調味料を入れ、まんべんなく袋の外から揉んで混ぜ合わせる。
- ③ポリ袋を平らにしながらかきを抜き、具材の方から口を上へねじる。ねじった口は、上のほうで縛る。
- ④湯が沸いた鍋の中へ入れて、再び沸騰してから20分加熱する。



美杉人権学習会のお知らせ

～みんなが笑顔になるために～

今年度も美杉の各地域で人権学習会を開催します！

8月は下記のとおり八幡地域で行います。他の地域についても美杉だよりや広報津などで随時お知らせします。みなさん、ぜひご参加ください。この機会に人権について一緒に学び、気づき、考えましょう！

【八幡地域】



日時 8月27日(土)13:30～

場所 八幡地域住民センター

内容 上杉伊都子さん、中村葉子さんによる

ピアノとヴァイオリンの人権ミニコンサート

問い合わせ:美杉人権学習会実行委員会

☎272-8091(教委美杉教育事務所)

津市コミュニティバス（美杉地域）の運行時刻が変更になりました。

7月23日（土）から津市コミュニティバスの運行時刻が下記のとおり変更になりました。

- 川上ルートと丹生俣ルートは、これまで毎日同じ時刻で運行しておりましたが、月曜日から金曜日の運行時刻と土曜日、日曜日及び祝日の運行時刻を分けて、運行することになりました。
- 土曜日、日曜日及び祝日については、特にJR名松線との乗り継ぎに配慮したものとしました。
- 逢坂・飼坂ルートは、これまで土曜日、日曜日、年末年始（12/29から1/3）が運休でしたが加えて祝日も運休となりました。

時刻表については各ご家庭にお配りさせていただきました時刻表をご覧ください。

コミュニティバスをぜひご利用ください。



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！！

ゴーヤと焼き豆腐の卵とじ

<材料 2人分>

ゴーヤ 中1/2本(100g)
豚薄切り肉 2枚(約50g)
玉ねぎ 小1/2個
焼き豆腐 1/2丁
サラダ油 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
だし又は水 大さじ3
卵 2個

<作り方>

- ① ゴーヤは縦1/2に切りスプーンでワタを取り2~3mmの厚さの薄切りにし、塩を軽くふってしばらく置く。
 - ② ①がしんなりしたら水分を絞り熱湯にさっとくぐらせザルにあげ水分を取る。
 - ③ 豚肉は1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、焼き豆腐は8等分に切る。
 - ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら②のゴーヤと(A)を加えて煮る。
 - ⑤ 途中④を一方に寄せ、焼き豆腐を加えて煮汁を含ませながら煮る。
 - ⑥ ⑤の煮汁が約1/2量になったら、全体を均等に並べ溶き卵を回しかけてフタをして卵が半熟状になれば火を止めて器に盛り付ける。
- ★ゴーヤはビタミンCが豊富に含まれ、きゅうりの10倍、トマトの6倍です。暑さによるストレスや疲労回復にも有効で、夏の定番の一品です。



1人分 エネルギー 262Kcal
タンパク質 21.7g

<8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 8月26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。



夏休み 伊勢本街道ウオークとアマゴつかみ大会
JR名松線の旅と、伊勢本街道のれん街の散策と、アマゴつかみ大会で楽しい夏休みを過ごしませんか！

と き : 8月21日(日) ※雨天決行
と ころ : 伊勢本街道のれん街、アマゴセンター
会 費 : 1人 1,000円(保険料含む)
定 員 : 先着50人
申込期限 : 8月15日(月)まで
集合時間 : 午前11時10分
集合場所 : 伊勢奥津駅前観光案内交流施設“ひだまり”

内 容
11:10 ひだまり集合~奥津宿ウオーキング
12:30 アマゴセンター(バス送迎)で昼食・アマゴつかみ大会
※アマゴつかみ大会で1位~3位には豪華賞品あり！

16:00 ひだまりにて解散
申し込み・お問い合わせ
電話・FAX: 059-212-0168

※お越しの際はJR名松線を是非！ご利用ください。

※マイカーでのお越しもOKです。
※会場へはバスで送迎がございませす。

主 催
伊勢本街道を活かした
地域づくり協議会



津市誕生10周年

第28回
みすぎ夏まつり
納涼花火大会

8月11日(木)
祝日
山の日

美杉中学校グラウンド

第1部

18:30~ 開会宣言

(オープニング)

18:35~子ども盆踊り

18:50~よさこいソーラン

19:25~美杉連山のろし太鼓

第2部

19:45~主催者挨拶

20:00~打ち上げ花火

20:15~神去みこし

20:25~手筒花火

20:45~打ち上げ花火

21:00 閉会宣言

雨天の場合は、12日(金)に順延
順延日雨天の場合は、16日(火)

みすぎ夏まつり実行委員会

美杉小学校5年生が案山子作りを行いました

6月21日(火)に美杉小学校5年生が親子で案山子(かかし)作りを行いました。

どんな案山子を作るのかを事前に家族で話し合い、家から持ち寄った服や材料を使いながら、のこぎりやペンチを巧みに使い、それぞれ工夫をこらしたユニークな案山子が9体できあがりしました。



この案山子は5月13日(金)に5・6年生が田植えを行った、「道の駅美杉前の田んぼ」に立てて、地域の方や観光客の投票により「平成28年度ベスト案山子」を決定します。

投票箱は道の駅美杉と案山子が立てられた田の道路沿いに設置される予定です。皆さんもベスト案山子の投票にご協力をお願いします。

優秀作品には田植えでお世話になった多気地区の結城晋三さんから素晴らしい賞品が出されるそうで、案山子作りを手伝ったお父さんやお母さんの心の中は、すでに賞品を手にした気分・・・



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

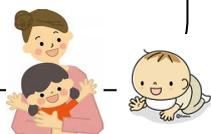
日時: 8月26日(金)

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



今後の予定

9月23日(金) ヘルシー料理教室

(講師:ヘルスメイトさん)

10月28日(金) 健康相談・栄養相談

11月18日(金) ママのためのヨガ

12月16日(金) 健康相談・栄養相談

1月27日(金) 新年会(ピザ作り)

2月24日(金) 健康相談・栄養相談

3月10日(金) 座談会(来年度の計画について)

※詳細は毎月的美杉だよりに掲載します。

☆天候により中止する場合があります。

お問い合わせ先 美杉保健センター 電話272-8089

土砂災害避難施設の調印式が行われました

去る1月28日、天理教八十八分教会(石名原)・町屋公民館(上多気)・美杉ゴルフ倶楽部ロッヂ(下多気)を土砂災害避難施設として指定するための調印式が行われました。

また、6月13日には、浄土宗高巖寺(川上)・中俣集会所(丹生俣)・天理教國司分教会(丹生俣)の3施設が調印されました。

土砂災害避難施設の調印式の様子

1月28日



6月13日



土砂災害避難施設とは？

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指定避難所について、土砂災害を受けるおそれがある場合等に、あらかじめ土砂災害避難施設として民間等の建物を指定することにより避難者の生命又は身体の安全の確保を図るものです。

今後も避難所としてご提供いただける個人所有の建物を探しています。ぜひ、お申し出いただき、ご協力をお願いします。

名松線を守る会会員登録のお願い

平成21年11月19日に名松線の全線復旧を目的として設立しました「名松線の全線復旧を求める会」(平成23年3月1日に「名松線を守る会」に名称変更)は全線復旧を成し遂げた本年3月26日以降も「鉄道沿線や駅舎周辺の景観美化」や「名松線を活用したイベントの開催」、「会員拡大に向けた取り組み」等を行い、美杉地域の活性化と発展に努めてまいります。

そのため、これらの活動をご支援いただく会員の皆様を募集しています。

会員への登録は、8月末日までに名松線を守る会地区委員の皆様が各ご家庭にお伺い、または回覧等でお知らせしますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

会費は平成28年度分の年会費で、お一人100円です。

お一人でも多くのご支援、ご協力をお願いいたします。

なお、賛助会員(美杉町外在住の方)も併せて募集しておりますので、お知り合いの方にもご案内いただきますようお願いいたします。



名松線を守る会会長 日高 晃
役員一同

事務局 美杉総合支所地域振興課内

☎272-8080

8月の街道市はお休みます。

次回は、九月十日に開催予定です。

* 毎月第2土曜日に開催しています。

八幡地域活性協議会からのお知らせ

連絡先 274-0222

(土、日、祝日を除く)

午前8:30~午後5:00)

夏休み特別企画（2年目）
 巨大ひまわり迷路制作中！！
 ～スカイランドおおほらからの挑戦状！～



↑ 去年のひまわり迷路の様子



→ 現在の様子 ←

スカイランドおおほらに今年もひまわり迷路を制作中です。8月中頃まで十分楽しんでいただけたと思います。夏休みの思い出づくりに是非挑戦してみてください。
 ※ひまわり迷路は無料で遊んでいただけます。

間違えずにゴールまでいけるかな？

竹原公民館 「元気づくり教室」を開催

6月28日（火）
 「血液サラサラで健康長寿！」をテーマに運動や食事をとり入れた「元気づくり教室」を開催しました。



まず「血流測定」を体験し、自分の血液の流れの状態を知っていただきました。また、保健師による「健康体操」で血液の巡りをよくしたり、食生活改善推進協議会さんによる、玉ねぎを使った「血液サラサラメニュー」の試食では、みなさん



舌鼓を打っていました。

参加者からは、「楽しく学べた。」「次も参加したい。」との感想をいただきました。

平成28年度 第16回

特別養護老人ホーム笑美の里

えみ祭り

開催日 8月27日(土)18時～19時50分

会場 笑美の里駐車場(雨天の場合は室内)

— 催し物 —

子どもみこし

屋台：フランクフルト

焼き鳥 飲み物など

アトラクション：

美杉連山のろし太鼓

子どもみこし

お菓子つかみ 他

— スケジュール —

17時 屋台販売開始

18時 えみ祭り開会挨拶

盆踊り・仮装行列

お楽しみ大抽選会

追悼花火

エンディング(合唱)

19時50分終了

皆様のご参加をお待ちしております!

第11回津人教美杉支部定期総会開催



6月17日(金)午後6時30分から美杉総合文化センター多目的ホールで第11回津人教美杉支部定期総会が開催されました。

当日は2015年度の事業報告と決算報告がなされ了承された後、2016年度の支部・事務局体制と活動計画及び予算が審議され可決されました。

閉会后、今年度の学校教育部会、社会教育部会、行政/企業部会それぞれの具体的な取り組みを協議しました。

今後ともご支援、ご協力をお願いいたします。



「人権に関する標語」を募集いたします
詳しくは折込チラシをご覧ください。

参加者募集

セラピストと過ごすセラピー満喫の休日

森林セラピーをもっと皆さんに知っていただくために、森林セラピストがおすすめのプランで森林セラピーコースをご案内。今回は4コースで開催します。見なれた森の新たな魅力、行ったことのない山での発見など、美杉の森をもっと好きになるイベントです。



日時：9月18日(日)

コース：霧山、平倉、日神西浦、塚原ヒストリー

参加費：2,000円(保険料、ガイド料含む)

募集人数：各コース10名まで

募集期間：8月15日～9月9日



お申込み：津市森林セラピー基地運営協議会

電話059-272-8082 Fax059-272-1119

編集の記

夏・・・真っ盛りとなってきました。

昼間は焼けるような暑さでうんざりしますが、夕闇に包まれる頃に、静かに耳を傾けると町内をさらさらと流れる清流の水音や、木々の間を吹き抜けるそよ風がそっと肌に触れ、心地よい涼を与えています。

カブトムシやクワガタムシが夏の暑さを楽しむかの様に蜜を探して活動し、水の中ではアユやアマゴが気持ちよさそうに泳ぎ回っています。

各地区では、盆踊りや夏祭りが計画されて美杉町の夏の暑さを吹き飛ばす催しが行われます。

日本の夏は暑いものです。食事と水分をしっかりと取り、十分な睡眠で体調を整え暑い日には無理をせず、熱中症を予防して今年の夏を乗り切りましょう。



8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ます。是非ご利用ください。

日時 8月5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5回 『検査でわかる いろんな病気！』

講師：後藤 芳伸 (一志病院診療放射線技師)

小椋 友美 (一志病院臨床検査技師)

日時 8月9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) FAX 262-3264 電子メール ihos@pref.mie.jp

**市民福祉課より****後期高齢者医療被保険者証は届いていますか？**

7月中頃から後期高齢者医療の被保険者証が簡易書留にて発送されましたが、皆さまのお手元に届いていますか？

本年度の被保険者証は **若草色** です。

まだ、お手元に届いていない場合は下記までお問い合わせ下さい。

問い合わせ 市民福祉課 (電話 272-8084)

9月には国民健康保険加入世帯に対し、新しい国民健康保険証が発送されます。

**～森もり元気になろう！美杉～ (健康づくり推進員) からのお知らせ****健康づくり教室に参加しました！**

「音楽で心と体に栄養を」というテーマで音楽療法を体験しました。懐かしく、リズムのよい曲に合わせて歌ったり楽器をならしたりと、みんなで楽しく過ごすことができ、心も体もリフレッシュできました。

私たち健康づくり推進員も、地域の人とのふれあいや楽しみの場を作ります。みなさん、ぜひご参加ください。



【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。