

美杉だより

第88号

平成29年8月1日

発行:美杉総合支所

担当:地域振興課

電話:272-8080

目次

サンクスフェスタを 開催します	1
みんなで考える集い	2
子育て応援フェスティバル	3
津市家庭医療クリニック つるだDrの 健康アドバイス	3
北畠神社歴史講演会	3
各地区の夏まつりと 盆踊りの日程	4
ひまわり迷路に挑戦	4
やちほいくんだより	4
笑美の里、えみ祭り	5
栄養パトロールからの お知らせ	5
土砂災害防災訓練	5
津人教美杉支部定期総会	6
みすぎ夏まつり 納涼花火大会	6
集団健診・がん検診 健診結果説明会	7
木造住宅の耐震相談会	8
名松線を守る会 会員募集のお願い	8
コープみえによる森づくり	8
子育てサークルそらまめ のお知らせ	9
たろっと寄席を開催	9
森林セラピー基地からの お知らせ	9
お知らせ	10

夏休みの締めくくりは

サンクスフェスタ

で決まり!!

夏休み宿題対策

木工工作、こけ玉づくりなどなど

魚っかみ

清流の女王「あまご」を
つかんでその場で焼いて食す!

音楽に酔いしれる

美杉中学校ブラスアンサンブル部による生演奏
バンド演奏ほか

美杉の特産物を食べつくす

美杉茶、こんにゃく、ようかん、お米、麴味噌、醤油などなど

たまご
もつかみ
もあるよ!

8月27日

特産品などが
当たる福引抽
選もあるよ!

電動消防車、
救急車も乗
れる。

場所:道の駅美杉(美杉町上多気 267 番地)

時間:10:00 ~ 14:00 (イベント内容により変更あり)

過去開催の様子



問い合わせ先:美杉総合支所 地域振興課 ☎ 272-8085

自分も 家族も まだまだ元気

でも、元気な今だからこそ考えておきたい

家族のこと、将来のこと、在宅ケアのこと

第4回 白山・美杉 在宅ケア みんなで考える集い

日時：8月26日（土）10時～12時30分

場所：津市白山総合文化センター「しらさぎホール」

（津市白山町二本木1139-2）

<プログラム>

◎講演 「“老い”との上手なつきあい方」

講師 洪 英在（三重県立一志病院医師）

老化は誰にでも訪れます。しかし、ある日を境にいきなり老化するということはなく、機能低下が徐々に進み、最終的に身の回りの世話をしてもらわないと生活ができないという状態に至ります。体の老化、脳の老化（認知症など）の初期に適切に対応すれば、老化の速度を遅くすることができると言われています。老化の形を紐解きながら、老化と上手につきあう方法を考えていきましょう。

◎寸劇

「うちのばあちゃん認知症かも？ こんなとき、どうしたらええんやろ？」

◎シンポジウム

「困ったとき どうするの？」～わたしたちでつくる地域包括ケアシステム～

家族が要介護の状態となったとき、この地域で頼れる人たちやしくみはどうなっているの？ 住み慣れたこの地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けていくために、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されるしくみとは？

白山・美杉地域等で活躍する保健・医療・福祉のプロと地域の住民さんをパネリストに、「この地域に最適な在宅ケアのしくみ」について話し合います。

主催：白山・美杉 顔の見える会（※）、白山・美杉 保健医療福祉連携会議（津市、三重県立一志病院、津市社会福祉協議会、津一志地域包括支援センター、三重県プライマリ・ケアセンター）

共催：三重大学大学院医学系研究科家庭医療学

※「顔の見える会」とは、官民間わず互いに顔の見える関係で地域のために取り組んでいこうという思いのもと、白山・美杉地域において保健・医療・福祉に係わる者の有志によりできた団体です。

8月26日（土）入場無料

申込不要

どなたでもご参加いただけます。



問い合わせ先：三重県立一志病院 運営調整部

☎ 262-0600





子ども・家族のための楽しい
イベントが盛りだくさん!

参加費
無料

子育て応援フェスティバル

【日時】8月6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

※車でお越しの方は美杉小学校駐車場をご利用ください。

【内容】美杉中学校ブラスアンサンブル部演奏

家庭医療クリニック鶴田医師講演会

家庭医療クリニック探検・白衣着衣体験

老人クラブ昔の遊び『竹水鉄砲・竹とんぼ作り』

消防車展示・消防服着衣体験・杉の実作業所体験

キッズスペース・育児用品リサイクル

絵本の読み聞かせ

食生活改善推進協議会

おこなして市場 他



お菓子
プレゼント!

みずぎん
来るよ!

【問い合わせ先】

津市家庭医療クリニック(☎274-0066)

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 自分や家族の内服薬を見直してみよう! No.2



今日は薬の話です。内服薬は、効果と副作用を医療者とよく相談したうえで使用する必要があります。長年内服してきた薬でも改めて見直してみると、もう中止してよかったり飲む回数を減らせたりすることがよくあります。たくさん薬を内服している人が病院などで相談して薬を減らした結果、今までより体調がよくなる、なんてこともよくあります。長らく薬を飲んでいる方はいちど主治医などに相談してみてください。ただし、継続が必要な薬も多いので自己判断では中止しないでくださいね。

薬についてのあれこれは、8月6日の「子育て応援フェスティバル」でも講演する予定ですので、子育て中の方もそうでない方も、興味がある方はぜひ聴きにきてください。

津市家庭医療クリニック 美杉町奥津929番地

☎ 274-0066 伊勢地090-9025-6632 (水曜のみ)

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	/	伊勢地巡回診療	訪問診療	/

地域文化財総合活性化事業 北畠神社歴史講演会

- ◎ 演題 : 「城館の発展史と多気北畠氏遺跡」
- ◎ 講師 : 増淵 徹さん
「京都橘大学文学部教授」 「日本遺跡学会会長」
- ◎ 日時 : 8月26日(土)
午後1時30分から 午後4時00分(予定)
- ◎ 会場 : 北畠神社会館ホール
(津市美杉町上多気1148)
- ◎ 内容 : 古代から近世に至るまでの城の発展史をたどりながら、多気北畠氏遺跡の位置付けを考えます。

申し込み不要・参加費無料



講演会後(午後3時から)は、津市教育委員会担当者の解説を交えて、北畠氏館跡や美杉ふるさと資料館に展示されている資料などの見学会を行います。

- ◎ 共催 : 津市教育委員会

問い合わせ先 : 北畠神社 ☎275-0615



各地区の夏まつりと盆踊りの日程

8月13日（日）

八知納涼大会 太郎生夏祭り いせじ夏まつり
高巖寺盆踊り

8月14日（月）

K T 21夏まつり 中太郎生盆踊り
下太郎生盆踊り かわせみ庵盆おどり
丹生俣盆おどり

8月15日（火）

竹原納涼盆踊り大会
下之川納涼盆踊り大会

8月24日（木）

下多気盆おどり


 スカイランドおおぼら
ひまわり迷路
 3年目の挑戦


スカイランドおおぼらキャンプ場に、ひまわり迷路が完成しました。迷路は無料で楽しんでいただけますので、是非チャレンジしてみてください。

問い合わせ先：スカイランドおおぼら
☎ 272-1138



やちほいくえんだより

2017.8月

7月のプール開きから早1か月。水しぶきを上げて、今日もプールで大はしゃぎの子どもたち。最初は顔に水がかかることに抵抗があった子ども、少しずつ慣れてきて、首まで浸かったりジャンプをしたり、ワニ歩きをしたりしては「みて〜!」「みとって〜」と嬉しそうです。毎日楽しそうな声が青空に届きそうに響いています。

いよいよ夏本番。プールや水遊びを十分楽しんでいきたいと思います。





平成29年度第17回
特別養護老人ホーム笑美の里

えみ祭り

—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(予定)

開催日

8月26日(土)

18時～19時50分

皆様のご参加をお待ちしております。



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



屋台:

フランクフルト

焼き鳥

飲み物など



栄養パトロールからお知らせ

男の体操教室

～もう転ばない！足腰貯筋生活！～

「女性ばかりはちょっと・・・。」「ひとりでは続かない・・・。」そんなみなさまにぴったり。

「男の体操教室」を開催しています。

参加者は**男性限定!**みんなで集まり、楽しく体操しながら足腰に貯筋する教室です。

月日	8月22日(火) 9月26日(火)	毎月第4火曜日 開催中!
時間	10時～12時	
場所	伊勢地地域住民センター	
参加費	無料	
申込み	不要	
持ち物	タオル、飲み物、室内用の運動靴	
内容	DVDを見ながら筋力アップ体操	



問い合わせ先 美杉保健センター ☎272-8089

土砂災害防災訓練を実施



6月18日(日)竹原地区において津市自主防災協議会美杉支部による土砂災害防災訓練が実施されました。

今回の訓練は、竹原地区の自治会長、民生委員、消防団の地域のリーダーになる方を対象に、43名の参加により研修会形式で行われました。

参加者は県から土砂災害に対する基礎知識、市から土砂災害ハザードマップと避難行動要支援者名簿の活用、美杉保健センターから災害時の心と体の変化についてそれぞれ説明を受け、最後に美杉分署の指導のもと、心肺蘇生法及びAED取り扱い訓練を行いました。

参加者からは様々な質問が出され、災害時に生かされることが期待できるものとなりました。

第12回津人教美杉支部定期総会開催

6月23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において、第12回津市人権・同和教育研究協議会美杉支部定期総会が開催されました。

議事では、昨年度の事業報告、決算報告の後、2017年度的美杉支部新役員、事業計画、予算が承認されました。また、総会終了後、学校教育部会、社会教育部会、行政／企業部会に分かれ、本年度の取り組みについて審議されました。

新年度美杉支部の支部長に、清水秀二さんが総会で承認され就任されました。

すべての人々の人権が尊重される住みよい美杉地域の実現にむけ、活動していきたいと思っておりますので、地域の皆様のご支援、ご協力をお願いします。



新役員紹介(敬称略)

支部長	清水 秀二
副支部長	伊藤 利治
	日高 晃
	菊田 文雄

第29回 みすぎ夏まつり納涼花火大会

8月11日(金) 祝日 山の日

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～ よさこいソーラン演舞
 19:25～ 美杉連山のろし太鼓

第2部

19:45～ 主催者あいさつ
 20:00～ 花火点火式・打ち上げ花火
 20:15～ 神去神輿
 20:25～ 手筒花火
 20:45～ 打ち上げ花火
 21:00 閉会宣言

皆様のおいでをお待ちしています。当日の周辺道路や駐車場は大変混み合いますので、公共交通のご利用をお勧めします。

※雨天の場合は12日(土)に順延・順延日雨天の場合は16日(水)に行います

みすぎ夏まつり実行委員会

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、申込開始日の8月9日（水）より三重県健康管理事業センター（電話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。

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10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	会	場	特定健診（※1）	後期高齢者健診	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（※2）		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
申し込み必要 申し込み先：三重県健康管理事業センター TEL059-221-5115																
9月13日 （水）	9:00～11:00	八幡地域 住民センター	●	●	●	●					●	●	●	8/9 （水）	10月18日 （水）	9:30 ～ 11:30
						●	●	●					●			
9月29日 （金）	9:00～11:00	下之川地域 住民センター	●	●		●					●	●	●	8/9 （水）	10月31日 （火）	9:30 ～ 11:30
						●	●	●					●			
10月11日 （水）	9:00～11:00	美杉保健 センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	8/9 （水）	11月14日 （火）	9:30 ～ 11:30
						●	●	●					●			
10月25日 （水）	9:00～11:00	伊勢地域 住民センター	●	●		●					●	●	●	8/9 （水）	11月15日 （水）	9:30 ～ 11:30
						●	●	●					●			
10月25日 （水）	9:00～11:00	太郎生 多目的集会所	●	●	●	●					●	●	●	8/9 （水）	11月29日 （水）	9:30 ～ 11:30

◎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29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歳の方が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

木造住宅の耐震相談会

木造住宅の耐震診断・耐震補強工事における補助制度・補強方法・費用などについて、建築士と市職員が相談に応じます。

※当日、耐震診断(無料)申し込みもできます
(昭和56年5月31日以前に建築された
木造住宅に限る)

- と き 8月16日(水) 10時~15時
- と ころ 美杉総合文化センター
多目的ホール
- 申し込み 電話で建築指導課へご連絡
ください



問い合わせ先

建築指導課 ☎ : 229-3187



名松線を守る会会員募集のお願い

名松線を守る会では、本年度も会員の募集を行います。

平成28年度の会員数は3,922人(正会員3,262人)で、多くの町民の皆様にご賛同をいただき、誠にありがとうございました。

会員の皆様方からお預かりしました会費は、沿線環境美化活動や県内外で開催されます各種イベント時の粗品等に活用させていただいております。

今後も町民の貴重な交通機関として、また地域の活性化を図る起爆剤として様々な活動を通して名松線乗車数のさらなる向上に寄与してまいります。

現在、地域の自治会長様や関係者の皆様のお力をお借りして名松線を守る会会員の募集を行っておりますので、お一人でも多くの方の御支援をお願いいたします。



道の駅美杉周辺でコープみえが森づくりを実施

7月2日(日)、道の駅美杉で、毎年この時期の恒例のイベント「コープみえの森づくり」が開催されました。これは生活協同組合コープみえが主催している体験イベントで、4年前、道の駅美杉の周辺の山林に植樹した6種類250本の広葉樹の手入れ作業を行うものです。当日は家族連れで参加したコープみえの社員のほか、県や市、中勢森林組合などの林業関係者など、総勢150人が作業着に身を包み集合しました。このイベントは、参加者と多気の郷元気づくり協議会が国道沿いの斜面の除草作業を行うことも恒例となっており、道の駅美杉の景観美化作業も併せて行われました。

この日は朝から日差しの強い夏日となりましたが、参加者たちは慣れない山林の斜面での草刈り作業や道路沿いでの草取り作業に一生懸命取り組み、道の駅の周辺がきれいに整備されました。





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: 8月25日(金)
9:30~12:00
※受付は~11:00

場所: 美杉保健センター
持ち物: 母子手帳



問い合わせ先 美杉保健センター ☎272-8089

暑さを忘れて「アハハ!
アッハッハア！」

太郎生地域づくり協議会主催

7月9日(日)、たろっと三国屋で「たろっと寄席」が開
催され、笑福亭伯枝さんはくしさんと桂文鹿さんぶんろくさんの巧妙な噺はなしに、
地域内外の約90名が笑いの渦うずに包まれ楽しいひと時
をすごしました。



津市森林セラピー基地からのお知らせ

夕涼みウオーク参加者募集!

北畠氏の歴史を感じることでできる多気地域。
昼間に訪れても風情のあるこの場所を、陽が
暮れてから歩いて夕涼みしませんか。竹灯笼で
揺れる蠟燭の灯りで照らされる景色は、他では
見ることのできない幻想的な美しさです。

開催日時: 8月19日(土)

16:00集合 20:00解散

集合場所: 道の駅美杉

(津市美杉町上多気267)

参加費: 2,000円(夕食、保険込)

募集人数: 先着50人

募集期間: 8月10日まで



伊勢本街道峠越えウオーク報告

季節もいよいよ夏らしく、暑い日々となってきた
7月9日(日)に、伊勢本街道峠越えウオークを開
催しました。当コースはかねてより希望の声が多
く、今回は昔の人が歩いたルートそのままに、伊勢
本街道の難所と言われた飼坂峠を通りました。

54人の参加者が伊勢奥津駅を出発し、道中では
ガイドの説明を聞きながら、峠の茶屋で一服。

マムシに出会ったり恐々峠を越えた一行は北畠神
社に到着し、地元の雪姫亭特製のお弁当で昼食。

帰りはトンネルでショートカットして伊勢奥津駅
へゴールしました。



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

FAX 272-1119

8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。
血圧測定や尿検査もできますので是非ご利用ください。

日時 4日(金) 9時30分～12時30分

☆ 8月18日(金)は、臨時休業させていただきます。

場所 下之川地域住民センター内

問い合わせ先 相談時のみ ☎276-0333 (下之川健康相談所)

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

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 **本当にコワイ？認知症**

講師：洪 英在 (一志病院医師)

日時 8月8日(火) 13時～14時

場所 一志病院管理棟2階会議室

問い合わせ先 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きましたか？** ❖

7月に後期高齢者医療の被保険者証が更新され発送されましたが、皆さまのお手元に届いていますか？ 今回の被保険者証はピンク色です。

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ください。

【市民福祉課 ☎272-8084】

❖ **高齢者外出支援事業（シルバーエミカ）の申請について** ❖

9月からスタート予定で準備が進められています。具体的な申請開始時期・方法は決まり次第「広報つ！」等でお知らせされますが、申請の際にはマイナンバーカードが必要です。

マイナンバーカードの申請方法については下記までお問い合わせください。カード申請時に電子証明書もあわせて登録する必要があります。（すでにお持ちの方で電子証明書の登録をされていない方は別途申請が必要です。また、電子証明書を登録されているか確認したい場合は下記までお問い合わせください。）

【市民福祉課 ☎272-8084】

～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**グラウンドゴルフを行いました！**

6月20日(火)、伊勢地老人クラブの方と一緒にグラウンドゴルフを行いました。暑い日でしたが、熱中症に注意しながらプレーが行われ、ホールインワンが出るなど、熱戦が繰り広げられました。

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。



問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

【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 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。