

美杉小学校3・4年生、マコモの植え付けに挑戦！

4月28日(月)、太郎生地区で美杉小学校3・4年生の児童8人が、「八十六石まこもの集い」の会員のみなさんの指導を受けながら、マコモの植え付けを行いました。

マコモの植え付け体験は、児童が作物を育てる喜びを学び、地域の特産物であるマコモに慣れ親しむよう実施されており、本年度で14年目となります。

集いの代表の横川惣吾さんから、マコモについてのお話や植え付け方法を学んだ後、実際にマコモの植え付けに挑戦です。4年生は、竹の棒で苗と苗の間隔を測り、苗を上手に植えていきます。3年生は集いの会員の方に教えてもらいながら、植え付けを行っていました。

3年生は、「プールに入ってるみたいでした」「マコモのから揚げが食べたいです」、4年生は、「楽しかったです」「うまく植えることができました」と感想を話してくれました。

横川さんは、「今日の体験が、子どもたちの良い思い出になってくれたら嬉しいです。そして、マコモを覚えてもらい、マコモを好きになってほしいと思っています」と話してくださいました。マコモは、学校給食の食材にもなっており、子どもたちの楽しみの1つになっています。



学校生活や行事の様子をホームページに随時掲載しています。
6年生の子どもたちが総合的な学習の時間で作成した、美杉小学校や美杉の魅力を紹介する動画も掲載しています。
＜美杉小学校ホームページ＞こちらの2次元コードを読み取ってください。
※「学校だより」は、美杉総合支所、各美杉地域出張所でもご覧いただけます。



担当：地域振興課

電話：272-8080

目次

美杉小学校3・4年生、マコモの植え付けに挑戦！	1
美杉小学校5・6年生、田植え体験	2
地域おこし協力隊です	2
市民清掃デーについて	3
津市美杉森林セラピー情報	3
学ぼう、語ろう、つながろう 美杉の 災害対策「美杉地区災害対策 研修会Ⅱ」開催！	3
雲出川(上流部)の鮎の解禁情報	3
6月下之川健康相談	4
<高齢者の福祉> ～紙おむつ等給付事業について～	4
～緊急通報装置事業について～	4
住民基本台帳による人口と世帯数	4
吹矢三重県大会優勝・準優勝	4
和田Dr.の健康一口メモNo.74	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
津市石造物調査報告会	6
美杉人権センター 「知ってほしい身近な人権」	7
第11回 たろつと寄席開催のお知らせ	7
美杉図書室からのお知らせ	7
美杉中学校 文部科学大臣表彰 おめでとうございます！	8
美杉幹部交番からのお知らせ	8
防災行政無線(屋外スピーカー) 放送が聞き取りにくいときは！	8
6月は土砂災害防止月間です！	8

美杉小学校5・6年生、田植え体験

5月7日(水)、美杉小学校5・6年生の児童17人が、総合的な学習の時間の一環として上多気の結城晋三さんの水田で田植えを体験しました。JAみえなかの担当者から、美杉清流米は美杉町で栽培されるブランド米で、化学肥料を一切使わず、減農薬により栽培され、粒が大きく、粘り気のある食感、甘みのある食味が特徴であることの説明を受けました。

児童は地元で栽培されるブランド米の田植え体験がとても楽しみだったようで、嬉しそうに水田に入っていました。5年生は「初めての田植えでしたが、楽しかったです」、6年生は「面白かったし楽しかったので、また田植えをしたいと思いました」との感想を話してくれました。

結城さんは、「皆さんが植えた苗は秋には収穫できますので、楽しみにしてください」と話されました。この後、苗の手直しなどし、秋まで手間をかけて美味しい美杉清流米を栽培していただきます。



地域おこし協力隊です

自然に包まれた暮らしのはじまり

地域おこし協力隊の畑です。

はじめて美杉の地を訪れたのは、2008年の秋のことでした。

神奈川県と山梨県の境にある相模山間部で育った私にとって、美杉の豊かな山々や清らかな川の流れ、地域の方々のあたたかな笑顔は、どこか懐かしく、心が穏やかになるひとときでした。

それから17年、自然の中で健やかに過ごすことをテーマに各地で活動してきた私は、2025年春、津市地域おこし協力隊員として美杉で暮らし、活動できることに感謝しながら、新たな一歩を踏み出しています。

毎朝、鳥の声を聞き、森の空気を胸いっぱい吸い込み、「自然の中で健やかに過ごすこと」を心と身体で感じています。

この美しい自然に包まれた暮らしのなかで、ゆっくりと地域とともに歩んでいきたいと思っています。

今回は、この地で出会った方々との交流を通して感じた「人のぬくもり」について、お話ししたいと思います。



市民清掃デーについて

皆様にご協力いただいております市民清掃デー(クリーンアップデー)につきましては、例年6月の環境月間にあわせて実施し、本年におきましては6月8日(日)に実施することになりましたので、地域の皆様に積極的なご協力をいただきますようお願いいたします。

また、収集されたごみは分別を行い、各地域のごみの収集日に集積所内に出してください。

ご理解の程よろしくお願いいたします。



問い合わせ: 地域振興課 ☎272-8085



津市美杉森林セラピー情報



森林の癒やし効果を活かして人間が本来持っている「こころ」と「からだ」の元気を取り戻そうとする取り組みが森林セラピーです。ご参加をお待ちしています。



平倉コース

月 日	イベント名称	コース名等	募集期間	募集人数	参加料
7/6(日) 9:00~15:00	『医師と歩く森林セラピーロード』 ~平倉コース~	平倉コース	6/16~6/26	20人	2,000円(昼食、保険込)
7/13(日) 10:00~14:30	レッツ エンジョイ! ノルディックウ オーキング(3)	塚原ヒスト リーコース	6/23~7/3	15人	2,000円(昼食、保険込)
7/20(日) 8:00~12:00	夏の避暑地で深呼吸日神早朝セ ラピーウオーキング	日神西浦 コース	6/30~7/10	12人	3,000円(保険込)
7/26(土) 9:30~15:00	伊勢本街道で藍染体験&セラ ピーウオーク	伊勢本街道 コース	7/7~7/17	10人	5,000円(昼食、保険込)

イベント情報等の詳細は、申し込みフォームよりご覧ください。
※ 天候などにより中止となる場合があります。

イベント予約はこちらから



問い合わせ: 津市森林セラピー基地運営協議会 ☎272-8082

学ぼう、語ろう、つながろう 美杉の獣害対策 「美杉地区獣害対策研修会Ⅱ」開催!

開催日時 6月17日(火) 13:00~15:30
※開場は12:50

場 所 美杉の郷ホール
(美杉総合文化センター内)

参 加 費 無料 ※事前予約は不要
講 師

三重県猟友会津支部支部長 黒川喜信 氏
三重県猟友会津支部美杉分会分会長 前田晋一 氏

問い合わせ: 津市広域獣害対策連絡協議会
担当 山口 ☎090-8826-4842

雲出川(上流部)の鮎の解禁情報

解禁日時 6月29日(日)

※家城の瀬戸ヶ淵より上流の
区域です。

※解禁当日は年券のみ販売
(日券は翌日から)です。

今年から、竹原地域の緑水橋
から竹原橋までの区間に限り
「鮎ルアー漁」が可能



雲出川漁協HP

問い合わせ: 雲出川漁協 ☎262-2511

6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。血压測定や尿検査、栄養指導も受けられますので是非ご利用ください。

日 時 12日(木)・26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)

<高齢者の福祉>

～紙おむつ等給付事業について～

◇対象者

津市内に居住しており、在宅において介護が必要で常時紙おむつを使用せざるを得ない本人
市民税非課税の高齢者(65歳以上の方)。

◇給付内容

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、それらを組み合わせたコースから選択でき、月に1回決まった数量を配達します。

◇利用は無料です。

※生活保護の方は対象となりません。

※介護保険料に滞納がある方は給付が受けられません。



住民基本台帳による人口と世帯数

(令和7年3月31日現在)

地 区	人 口			世帯数
	男	女	計	
竹 原	204	276	480	260
八 知	360	432	792	467
太郎生	288	323	611	322
伊勢地	157	179	336	203
八 幡	166	214	380	209
多 気	225	239	464	286
下之川	144	165	309	192
合 計	1,544	1,828	3,372	1,939

～緊急通報装置事業について～

◇対象者

津市内に居住しており、65歳以上の一人暮らしなどの方

◇事業内容

緊急時に迅速な連絡・支援体制を図るため簡単な操作で通報できる緊急通報装置を設置します。

◇費用

市民税非課税世帯の方は無料です。

市民税課税世帯の方は、一部追加負担が必要となります。

※ 緊急通報装置での通話料金は、利用者全員自己負担となります。

<高齢者の福祉>に関しての申請方法、その他詳しい要件などは、市民福祉課へ



問い合わせ : 市民福祉課 ☎272-8084

吹矢三重県大会優勝・準優勝

4月20日(日)、一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会及び三重県スポーツウエルネス吹矢協会主催の第12回スポーツウエルネス吹矢三重県大会で、三重ALLカワセミの嶋敬昌さんが男子6mの部で優勝、今井富男さんが男子10mBの部で準優勝となりました。

三重ALLカワセミのチームでは、初めての入賞となります。2人は太郎生地域にお住まいで隣同士、昨年嶋さんが引っ越して来られ、今井さんに誘われて吹矢をはじめられたそうです。2人そろって入賞、本当におめでとうございます。





和田Dr.

健康一口メモ No.74 ～ 特定健診と後期高齢者医療健診 ～

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、津市で7月から11月まで実施される、特定健診(40歳以上75歳未満の国民健康保険に加入の方)と後期高齢者医療健診(75歳以上)についてお話しします。内臓脂肪が多い肥満は、血糖値や血圧を上げるため、糖尿病・高血圧などの生活習慣病を引き起こし、悪化させます。内臓脂肪を減らすことで、生活習慣病の予防・改善ができます。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診・保健指導を受けることで、より効果的に生活習慣病を予防・改善できます。特定健診の検査項目は、問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図です。後期高齢者医療健診は、生活習慣病の予防・重症化を防ぐこと、加齢に伴う心身の衰え(フレイル)をチェックし、医療や介護予防につなげることが目的です。特定健診と同じ項目を実施します。特定健診、後期高齢者医療健診のご希望の方は事前に予約のご連絡をお願いします。

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 ※金・土・日・祝は休診 ※検診・予防接種要予約

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

※発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の症状のある方は、毎週月・火・木曜日(※当日11:00まで予約受付)11:30～12:00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)。受診前に必ず予約のご連絡をお願いします。

※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、竹原診療所はマイナンバーカードが利用できません。初診の方は保険証、資格確認書又はマイナンバーカードと「資格情報のお知らせ」をご持参ください。

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

【管理者:田中Dr.】【診療科目】内科 ※祝日は休診

診療受付時間	火	金
13:00～16:00	外来診療(和田Dr.)	外来診療(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。

栄養パトロールからのお知らせ みんなで取り組もう熱中症予防!

今年の夏も平年より高い気温となることが予想されており、暑い夏になりそうです。暑さによる食欲の低下や夏バテなどにより身体機能が低下しやすく、高齢者にとってはフレイルのリスクが高まる時期でもあります。暑さ対策でフレイルを予防しましょう!

のどが渇く前に飲んでね

＜暑さを避ける＞

- ・涼しい服装で、日傘や帽子を使う
- ・少しでも体調が悪く感じたらすぐに涼しい場所へ移動する



＜こまめに水分補給＞

- ・1日1.5L(コップ8杯分)を目安に飲む
- 起床時や入浴前後もまず水分補給を!
- ・汗をかいたら塩分も補給する



＜暑さに備えた体づくりと健康管理＞

- ・規則正しい生活習慣を心がける
- ・十分な休養と睡眠をとり、バランスのとれた食事をする



＜室内の環境調整＞

- ・遮光カーテンやすだれを活用する
- ・エアコンや扇風機を使用する
- ・室温は28度を目安に調節する



⚠ 熱中症警戒アラート発表時 ⚠

運動を中止し、外出はなるべく避け、涼しい室内で過ごしましょう。

高齢者は暑さを感じにくいことがあるよ
温度計で室温を確かめてね!

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15名で活動しています。

健康づくり推進員とは・・・？

健康に関する知識を楽しく学び、自らが健康に！さらに、学んだことを地域の人に伝え、地域全体の健康づくりの輪を広げる活動を行うボランティアです！



健康づくり推進員として活動するためには「健康づくり推進員養成講座」を受講することが必要です。養成講座は、7月から一志保健センターにて開催予定です。



詳細はこちらのホームページ
をご確認ください

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集まっています。ぜひ、気軽にお越しください！妊婦さんも大歓迎です。

保健師による 身体測定・子育て交流会

日 時：6月19日(木)10:30～11:30

場 所：美杉保健センター

お子さんを遊ばせながら
お話しませんか♪



津市石造物調査報告会 ～伊勢地地区の石造物調査の成果から～

津市石造物調査会では、令和2年から6年にかけて伊勢地地区において、伊勢本街道を活かした地域づくり協議会(会長:前田晋一)のメンバーをはじめ、地域の多くの方々のご協力をいただきながら調査を行いました。

今回、その成果を1冊の報告書にまとめました。そこで、皆さんに伊勢地地区での調査の成果を報告いたします。私たちの身近にある様々な形の石造物。お馴染みのもの、初めて見るもの、あれはそういうものだったの？といった発見があるかもしれません。お気軽にご参加ください。(参加費無料、事前申込み不要)

と き 6月21日(土) 13:00～15:30頃

ところ 伊勢地地域住民センター会議室

内 容 「津市美杉町伊勢地地区の石造物について」ほか

主 催 津市石造物調査会

共 催 伊勢本街道を活かした地域づくり協議会

後 援 津市教育委員会

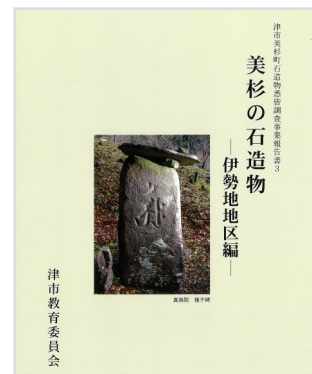
問い合わせ：津市石造物調査会 ☎ 070-1213-6890



三多気山神



下垣内道標



1冊 1,500円

美杉教育事務所などで販売



美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」 ～不機嫌ハラスメント「フキハラ」ってなんだろう～



フキハラとは→モラルハラスメントの行為のひとつで「不機嫌な態度や表情・ため息・無視・他の人に対応が違うなどを繰り返し、相手に精神的苦痛を与える行為」のことをいいます。

不機嫌な態度をとられると相手は…

不機嫌な相手の態度に対して「自分が何かしたかな?」と自分を振り返り「自分が悪い!」と思われ、不機嫌な相手とコミュニケーションがとりづらくなります。

不機嫌な態度をとる相手は…

不機嫌さを前面に出して、相手や周りに察することを強要し、心理的に操作するモラハラと言動のひとつです。また、察することを美德とする日本文化がモラハラの温床になっています。

何かしたかな?

気持ちを察しろ!!

「不機嫌」は伝染しやすい

周りの他人に感情が伝染していくことを「情動感染」と呼びます。しぐさや表情、声などの情報から、周りの人は感情をくみ取り、その感情に合わせてしまいがちです。つまり集団に不機嫌な人がいれば、同じように気分が悪くなります。これは喜びでも悲しみでも起きる現象ですが、特にネガティブな感情ほど伝染しやすいことがわかっています。



人との関わりの中で、相手を自分の思うようにしていこうとしてしまうことはあります。しかし、そうした時に、**自分の言動について自覚的であるかどうか**が重要です。自分の発した言葉や態度が、相手に対してどのような影響を与えるか考えてみましょう。「不機嫌」がモラハラや暴力になるかどうかの境界線は「不機嫌であることに自覚があるかないか」「相手の気持ちを考えているかないか」になるのかもしれませんが、私たちは、日々言葉を頼りにコミュニケーションをとり、相手を理解しています。夫婦や家族、親しい間柄の友人、同僚や部下であっても、察してもらうことを期待するのではなく、伝えたいことを言葉にし、それを聞いた**相手が自分の意思を安心して伝えられれば**、コミュニケーションは成立しモラハラのリスクを下げるすることができます。自分の感情と向き合い、相手への配慮の持った言動を忘れないことが大切です。

人権に関わること、お困りごと、いつでもご相談ください！ 津市美杉人権センター ☎272-8096

第11回 たろっと寄席開催のお知らせ

開催日時 **6月7日(土) 13:30**
場 所 太郎生多目的集会所
(津市美杉町太郎生2120)
かつら ぶんぶく かつら はくしか
出演者 **桂 文福さん、桂 白鹿さん**
木戸 銭 2,000円
主 催 太郎生地域づくり協議会



問い合わせ：
太郎生地域づくり協議会 ☎090-3482-8900

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 6月19日(木)
10:00～10:30

ところ 健康づくり室
(美杉総合文化センター内)

内 容 絵本の読み聞かせ

～テーマコーナーからのご紹介～

◎ 6月のテーマ：受賞作大集合！

何を读もうか迷っている方は、ぜひご利用ください。

楽しいよ。
みんな来てね！



前回のおはなし会の様子

問い合わせ：美杉図書室 ☎272-8092

美杉中学校 文部科学大臣表彰 おめでとうございます！

4月23日(水)、東京の国立オリンピック記念青少年センターにて、美杉中学校が「子どもの読書活動優秀実践校」として文部科学大臣表彰を受けました。県内の学校で表彰されたのは、美杉中学校を含めた中学校2校と高等学校1校です。

美杉中学校では、これまで、地域に伝わる民話や昔話を英語に訳して動画や紙人形劇にする活動や、校外学習で訪れる場所に関連した図書の特設コーナーづくり、中庭に図書館を設置する「青空図書館」等、図書館の利用の幅を広げ、全生徒が利用しやすい図書館づくりを進めてきました。このような取り組みが評価され、今回の受賞につながっています。

今後も、生徒が地域を大切にすることを育んでいけるよう、皆で協力していきたいですね。



美杉幹部交番からのお知らせ

美杉幹部交番で行う6月の運転免許更新手続きは、下記のとおりです。

※住民票の住所が美杉町の方
限定です。

【実施日】6月3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】7月1日(火)予定

問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210



防災行政無線(屋外スピーカー) 放送が聞き取りにくいときは！

美杉地域は、地形的に山に囲まれたり陰になったりしている場所が多く、防災行政無線の放送が聞き取りにくい場合があります。

放送の内容が聞き取れなかったときは、電話で問い合わせすることができますので、ぜひご利用ください。(自動音声での対応です。)

☎ 電話での問い合わせの仕方

①次のどちらかに電話をかける

0800-200-1699 (無料)

059-221-5424 (有料)

②「*」と美杉地域の番号「0」を続けて プッシュ



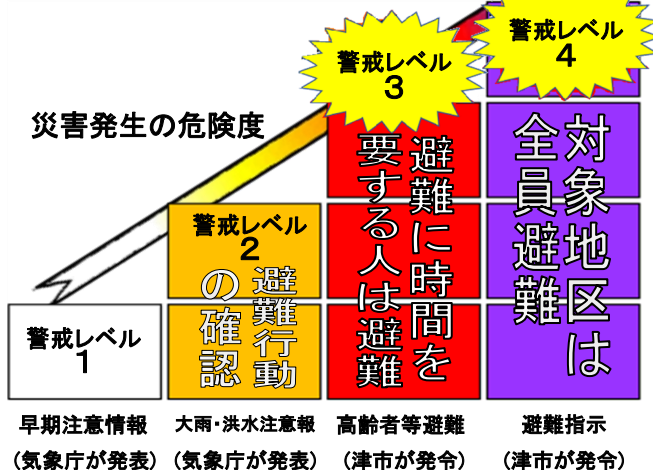
※放送直後は問い合わせが込み合い、つながりにくくなる場合があります。(その場合はしばらくしてから再度おかけください。)

※下段(有料)の電話番号は通話料がかかります。
※放送内容は、約24時間保存されています。

6月は土砂災害防止月間です！

梅雨や台風の時期、防災情報はいろいろあるけれど、いつ避難すればいいの？

警戒レベル4で全員避難！



危険を感じたときは、発令等を待たず避難を！

問い合わせ:地域振興課 ☎272-8080

【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

屋外防災無線が聞こえないときは、フリーダイヤル0800-200-1699 美杉地域番号「*0」で放送内容をご確認いただけます。