

美杉中学校スポーツ祭開催

5月20日(火)、「誠心誠意～悔いのない思い出(メモリー)～」のスローガンのもと、スポーツ祭が開催され、全校生徒が赤組・白組に分かれて競技を行いました。

はじめにブラスアンサンブル部によるファンファーレで幕が開き、個人種目の「100メートル走」と「ジャベリックスロー」で競技がスタートしました。次に、生徒会種目の「台風の目」では、4人一組で長い棒を持って声を掛け合いながら、コーンを回って競走しました。

また、八知保育園の皆さんと「虫借り競走」で交流しました。園児が引いた虫のカードと同じカードをもっている中学生と一緒にミニハードルを越えたり、その虫になりきってゴールまで走ったりする種目でしたが、中学生と園児が虫の動きを真似ながら手をつないで走る姿が微笑ましく、グラウンドが優しく温かい雰囲気になりました。その後、保護者の方や地域の方と中学生と一緒に「玉入れ競争」をしました。さらに、「大縄跳び」、「綱引き」、「全員リレー」と、白熱した闘いが繰りひろげられました。

生徒は競技に、応援に、係の仕事にと、全力で取り組み、とても忙しかったですが、澄み切った青空の下で生徒の真剣な表情や笑顔が輝き、充実した一日となりました。これからも全員で協力し合った経験を、学校生活に生かしていってほしいと思います。

今年も地域の皆様や保護者の方々など、たくさんの方に見守っていただき、大変暑い日でしたが、体調を崩す生徒もなく、無事に行うことができました。(美杉中学校)



美杉小学校の運動会

5月25日(日)、天候により1日延期しての開催です。保護者をはじめ、たくさんの地域の方々、卒業生にも参観いただきました。児童は、「チームで力をふりしぼって、最後まで全力で楽しもう!」をスローガンに練習を積み重ね、その成果を見ていただき、満足感を感じているようでした。

小規模校であるため、高学年は自身の出場する種目の他は係活動で見学する時間ありませんでしたが、達成感を味わえた一日となりました。今年は種目を増やし、PTAと児童対抗の玉入れを行いました。児童も保護者と対戦できることが嬉しかったようでした。

クライマックスは、低学年の表現種目のダンス。なかなかそろわず、練習を重ねてきて本番を迎えました。歌詞の意味を考えて口ずさみながら一生懸命に踊りました。高学年のリレーは、4チームの対戦。それぞれがバトンパスの練習を重ねて白熱した対戦となりました。そして、最後は高学年の表現・みすぎソーランです。気持ちのこもった演技は、見ていただいた方も感動していただいたようでした。また、児童自身もやり切ったことに、満足のいく演技に感動していたようでした。

行事ごとに児童が成長していくよう、今後もご支援の程よろしくお願いします。ご参観有難うございました(美杉小学校)



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
美杉小学校の運動会	1
美杉小学校1・2年生、 稚鮎の放流体験	2
地域おこし協力隊より	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のお知らせ	4
和田Dr.の健康一口メモNo.75	5
令和7年度からの 带状疱疹ワクチンの定期接種の ご案内	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
クラシックカーカフェ展示交流会 in美杉開催	6
7月下之川健康相談	7
保護司、民生委員・児童委員の方 が表彰されました!	7
～美杉老人クラブ連合会総会 6年ぶりに会員そろっての開催～	7
第1回伊勢本街道よさこい祭り in道の駅美杉開催	8
美杉図書室からのお知らせ	8
美杉幹部交番からのお知らせ	8
津市美杉森林セラピーイベント	8
美杉総合支所からのお知らせ	8

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。



美杉小学校1・2年生、稚鮎の放流体験

5月13日(火)、美杉小学校1・2年生の児童計8名が、上多気の八手俣川で雲出川漁業協同組合(垣外 昇 組合長)が企画した稚鮎の放流を体験しました。

保護者が見守るなか、児童は、同漁協、県内水面漁業協同組合連合会、三重県庁や大紀町の地域おこし協力隊の方々から、豊かな自然を次の世代につなげたいという思いや鮎の生態、救命胴衣の装着方法などを学んだ後、川に稚鮎を放流しました。

児童からは「楽しかった」との声が聞かれました。また、「なぜ鮎を放流するのですか」「鮎はどこへ行ったのですか」「鮎はどうして美味しいのですか」との児童からの質問に、大紀町の地域おこし協力隊員が丁寧に回答していました。

垣外組合長は、「子どもには体験を楽しんでもらいたい。そして、皆で川や魚などの自然を守っていけたら良いなと思っています」と話してくださいました。



地域おこし
協力隊より

美杉便り(7月)人のめくもいにふれる日々

美杉での暮らしが始まり、季節のうつろいとともに、地域の方々との出会いが少しずつ増えてきました。

自然環境について丁寧に教えてくださる方、昔ながらの知恵を活かした暮らしを实践されている方、旬の野菜や山の恵みを届けてくださる方…。

どの出会いにも、地域を思うあたたかな気持ちと人の優しさがあるふれていて、心が穏やかになります。

私は、八知にある美杉総合支所へ通いながら、窓越しに広がる山並みに目を向けて、一日をスタートしています。

支所を拠点に町のあちらこちらを訪ね、地域の皆さんと挨拶や言葉を交わすなかで、この地に根付いた「やさしい距離感」や「お互いを思いやる心」に、ふれることができます。

こうした日々のなかで、「この地で暮らすこと」の楽しさや喜びが、自然と心の奥に染み込んでくるような気がしています。

自然と人とのふれあいに包まれた、心も身体も豊かになる暮らし。美杉という場所が持つ魅力を、あらためて実感する毎日です。

次回は、誰でも気軽に楽しめる北欧フィンランド発祥の健康スポーツ「モルック」について、日本各地での広がりや、美杉での取り組みをご紹介します予定です。どうぞお楽しみに！



地域おこし協力隊 畑 顕治さん

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・健康診査は市内であれば、お住いの地区以外でも受診でき、病院で受ける「個別検診」、保健センターなどで受ける「地域巡回検診」、健診センターで受ける「施設検診」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。

検(健)診の対象者で地域巡回検診での受診をご希望の人は、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26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8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午前中に検(健)診を実施します。

詳しい日時、内容等は、「広報津」7月号と同時期に配布の「令和7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	特定健診	後期高齢者健診
① 8月29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		●	●	●				●	●	●	●
② 9月3日 (水)	9:00～11:00	太郎生 多目的集会所	●	●	●	●				●	●	●	●
	13:30～15:00			●	●	●	●	●					
申込開始日		①7月29日(火) ②8月1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											
		 インターネットから 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(免除対象者は必要書類)・加入している医療保険が確認できるもの

※ 結核健診の申し込みは不要です。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。

- 大雨や台風等により日時、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。
- 国が推奨する対象年齢・受診間隔等は検診の利益が不利益を上回ることが科学的に認められています。がん検診の受診については、国は特に推奨する人の年齢を69歳以下としています。
- 受診対象となる検診は、年齢や受診歴により異なりますので、受診券でご確認ください。
- 津市国民健康保険加入者及び非課税世帯の人の自己負担金免除書類を変更しています。詳しくは広報津7月号と同時期に配布の「令和7年度がん検診と健康診査のご案内」または市ホームページをご確認ください。

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

国民健康保険・後期高齢者医療保険のお知らせ

◆国民健康保険に加入されている方には……

7月上旬頃【資格確認書】または【資格情報のお知らせ】が郵送されます。

【資格確認書】は、マイナ保険証(健康保険証として登録されたマイナンバーカード)をお持ちでない方。

※有効期限は令和8年7月31日までとなります。

※今年度の8月以降に75歳の誕生日を迎えられる方は、75歳の誕生日の前日までが有効期限となります。

【資格情報のお知らせ】は、マイナ保険証をお持ちの方。

※70歳以上74歳までの方の有効期限は令和8年7月31日までとなります。(70歳未満の方には期限の表示はありません。)

※今年度の8月以降に75歳の誕生日を迎えられる方は、75歳の誕生日の前日までが有効期限となります。

◎70歳以上75歳未満の方は、今までのように高齢受給者証は発行されず、資格確認書または資格情報のお知らせに自己負担割合が表示されます。(マイナ保険証でも医療機関では自己負担割合は確認できます。)

◎『限度額適用認定証』または『限度額適用・標準負担額認定証』は、保険料納入通知書が届いてから令和7年度の交付申請の手続きをしていただけます。

◆後期高齢者医療保険に加入されている方には……

7月中旬頃、加入者全員に【資格確認書】が特定記録により郵送されます。

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、資格確認書に区分が記載されております。

詳しくは広報津7月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します。期限が過ぎると経過期間に応じ、延滞金に加算されます。

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。

問い合わせ：市民福祉課 ☎272-8084



和田Dr.の

健康一口メモ No.75 ～ 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とおりです。

- ①7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お年寄りや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 ※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。

※7月2日(水)午前は臨時休診させていただきます。

※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ませんので、ご了承ください。

令和7年度からの 帯状疱疹ワクチンの定期接種のご案内

帯状疱疹は、水痘帯状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って痛みを伴う水痘(水ぶくれ)が現れる皮膚の病気です。合併症の一つに、皮膚の症状が治った後も痛み(帯状疱疹後神経痛)が残ることがあり、日常生活に支障をきたすこともあります。

接種期間: 令和7年4月1日(火)から令和8年3月31日(火)まで

対象者: 津市に住民登録があり、①②③のいずれかに該当する人

- ① 年度内に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
- ② 100歳以上の人(令和7年度に限る)
- ③ 接種日現在、60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方(かかりつけ医と要相談)

持ち物: 予診票(対象者に送付)、健康手帳、本人確認書類(マイナンバーカード等)

自己負担額と接種回数: 生活保護受給者は無料(被保護証明書が必要)

生ワクチン 2,600円 1回接種

組換えワクチン 6,600円(1回あたり)2回接種(2か月以上間隔をあける)

接種場所: 県内の協力医療機関

詳細は二次元コードからも確認できます。

【美杉地域の協力医療機関のご案内】
(右表のとおり) ➡

○事前の予約が必要です。

※お詫び 4月末に対象者に送付した協力医療機関名簿への掲載が漏れておりました。

訂正して、お詫び申し上げます。

洗心福祉会美杉クリニック	美杉町下之川	276-7010
津市家庭医療クリニック	美杉町奥津	274-0066
津市国民健康保険竹原診療所	美杉町竹原	262-3076
ヨナハ丘の上病院 ※	美杉町太郎生	080-3674-4624 (診療時間内のみ通話可)



津市 帯状疱疹

問い合わせ: 健康づくり課 ☎229-3310 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～

定例会にて年間行事を決定しました。ウォーキングやスクエアステップ体操、寄せ植えなど、楽しいイベントを企画しています。
 今月は、5月のイベントで紹介した自宅でできる経口補水液の作り方を紹介します。

＜準備するもの＞

- ・水:500ml ・砂糖:ペットボトルキャップ2～4杯
- ・塩:ペットボトルキャップの内側の線1杯
- ・レモン果汁(お好みで)・スプーンなど

＜作り方＞

- ①ペットボトルの水を少しコップに移す。砂糖・塩・レモン果汁をコップに入れて、スプーンなどでよく混ぜる
- ②コップの中身をペットボトル内に戻し、よく混ぜ合わせる
- ③完成！(冷蔵庫で冷やしてから飲むと飲みやすいです)

※冷蔵保存しその日中に飲み切るようにしてください



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。妊婦さん、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です！

保健師による 身体測定・子育て交流会

日時：7月10日(木)10:30～11:30

場所：美杉保健センター

ボールプールや滑り台のおもちゃもあるよ
 暑い夏も涼しい室内で楽しく遊ぼう！
 気軽に遊びに来てね♪



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物 ～太郎生の立岩山神～

下太郎生の大洞山の南西麓近くにある立岩山に案内され、山神を祀る大きな岩が残ると地域の方から教わった。太郎生殿橋の東の山中にある長泉地霊園の手前から急な山道を約15分登るとその岩が現れた。一辺約3mもある岩は、大洞石と呼ばれる溶結凝灰岩の自然岩で、「立岩山神」と刻まれる。岩の前に祭壇が残り、かつて山神祭事が行われた証し。山中にある山の神は、近年、祭事が行いやすいよう集落に近い場所に移されたそうだが、この山の神は、その大きさから岩自体の移動はかなわなかった。



このような巨大な岩に山神が祀られた例は、美杉地域の調査では初例で、津市内でも珍しい。
 (津市石造物調査会)

クラシックカーカフェ展示交流会in美杉開催

5月4日(日)、クラシックカーカフェ展示交流会in美杉「クラシックカーとゆるっと過ごす休日」が、名松線の伊勢奥津駅前で開催されました。

クラシックカーに実際に乗車し、見る・感じる・乗るを体感する形でクラシックカーの魅力を知ってもらうイベントで、多くの方が訪れました。

クラシックカーカフェ実行委員会代表の樋口潤さんは、「イベントを通じて、多くの人が美杉の地に訪れてほしいと思っています」と話してくださいました。



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 10日(木)・24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)

保護司、民生委員・児童委員の方が表彰されました！**★保護司★**

保護司の方々は、日頃から皆さんが安心して暮らせる明るい社会を目指し、様々な活動をしてられます。5月22日(木)には令和7年度美杉保護司会総会が、美杉総合文化センター会議室にて開催されました。

中部地方更生保護委員会委員長表彰 山中 吉明 (伊勢地)
中部地方保護司連盟会長表彰 岡野 美次 (竹原) (敬称略)

★民生委員・児童委員★

5月20日(火)に開催された第16回三重県民生委員児童委員大会において、民生委員の方々が表彰されました。民生委員・児童委員は担当する地域において、身近な福祉の相談窓口としてご活躍していただいております。

三重県民生委員児童委員協議会会長表彰
瀧川 初美(竹原) 菅尾 こみ保(竹原) 濱地 一真(太郎生)
中野 正則(太郎生) 藤田 雅子(八幡) (敬称略)

～美杉老人クラブ連合会総会 6年ぶりに会員そろっての開催～

5月22日(木)、令和7年度美杉老人クラブ連合会総会(海住克己会長)が美杉高齢者生活福祉センターにて開催されました。近年新型コロナウイルス感染症の影響により、総会につきましては書面議決が続いていましたが、今年度6年ぶりに各地区の役員の方々が集まっての開催となりました。



問い合わせ : 津市社会福祉協議会
美杉支部 ☎274-0022

第1回伊勢本街道よさこい祭りin道の駅美杉開催

6月1日(日)、道の駅美杉で、第1回伊勢本街道よさこい祭りin道の駅美杉が開催され、800人の参加がありました。

このイベントは、地域の賑わいの創出と、農林業の振興を目的として行われ、主催は、道の駅美杉に商品を出品している生産者で構成された、美杉産物加工販売施設運営協議会です。

会場内では、津市、鈴鹿市、名張市、伊勢市のよさこいチーム13団体約150人が集結し、華麗な演舞や、強風をものもしない旗士(きし)による旗振り合戦が行われました。

また、キッチンカーでの販売のほか、地域特産物やお弁当などの販売、抽選会やヒノキの端材のプレゼントなどが行われ、多くの家族連れで賑わいました。

主催者代表の磯田勉会長は、たくさんの皆様のご協力をいただきながら、可能であれば今後も企画をしていきたいと話されていました。



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10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～

◎ 7月のテーマ: わたしの一冊、あなたへ届け
何を読もうか迷っている方は、ぜひご利用ください。

～臨時休館・開館日のお知らせ～

・臨時休館日: 7月17日(木)

・臨時開館日: 7月31日(木)

楽しいよ。
みんな来てね!

問い合わせ: 美杉図書室 ☎272-8092

美杉幹部交番からのお知らせ

美杉幹部交番で行う7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】 7月1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5日(火)予定

問い合わせ: 美杉幹部交番 ☎272-0210



津市美杉森林セラピーイベント

月 日	イベント名称	コース名等	募集期間	募集人数	参加料
8/10(日) 9:00～15:00	太陽と蟬の声を迎えた日 神溪谷、食と清流と森林浴を楽しむ 里山ウエルネスウォーキング	日神西浦コース	7/22～7/31	12人	7,900円 (昼食、保険込)
8/23(土) 15:00～20:00	第13回夕涼みウオーク	北畠歴史探索コース	8/4～8/14	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。

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

〈美杉総合支所からのお知らせ〉
美杉総合文化センター会議室の
使用制限について

令和7年7月に任期満了に伴う参議院議員通常選挙が予定されています。

このため、公示日から選挙当日までの間、美杉総合文化センターの「会議室1・会議室2」を期日前投票所及び投票所として使用しますので、ご利用いただくことができません。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

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