

## 地域わくわく体験開催

8月2日(土)、多気地域住民センターを会場に、津市PTA連合会とNPO多気の郷元気づくり協議会が主催する地域わくわく体験教室が開催されました。

津市内の小学生約80人が美杉の自然に親しみ、飯ごう炊飯や川遊び、工作や紙すきなどを行って夏休みの一日を楽しく過ごしました。子どもたちは集まった他校の児童たちともすぐにうちとけて、友達との交流の輪も大きく広がった有意義な一日となりました。



## 美杉老人クラブ連合会 女性部「スカットボール大会」開催

7月17日(木)、美杉総合文化センターにて「美杉老連 女性部 スカットボール大会」が開催されました。

当日は雨が降る中ではありましたが126人のプレーヤーが集結しました。好プレーの連続でパーフェクトも3人の方が出され、大いに盛り上がりました。会員相互の親睦・交流も深まり、皆さんの笑顔があふれる素晴らしい1日となりました。



担当：地域振興課

電話：272-8080

### 目次

|                                                  |   |
|--------------------------------------------------|---|
| 地域わくわく体験開催                                       | 1 |
| 美杉老人クラブ連合会<br>女性部「スカットボール大会」開催                   | 1 |
| 「鮎ルアー塾」と「鮎釣り選手権」が<br>開催されました                     | 2 |
| 美杉子ども会「体験学習会」開催                                  | 2 |
| 地域おこし協力隊より                                       | 2 |
| 10月下之川健康相談                                       | 3 |
| 美杉地区社協<br>「ふれ愛のつどい」のご案内<br>共同募金にご協力を<br>お願いいたします | 3 |
| 主要地方道一志美杉線<br>道路整備促進協議会総会開催                      | 3 |
| 一志病院<br>オンライン診療始めました                             | 3 |
| がん検診・健康診査・結核健診の<br>お知らせ                          | 4 |
| 地域医療を担う人材求む!!                                    | 4 |
| 和田Dr.の健康一口メモNo.78                                | 5 |
| 保健センターからのお知らせ                                    | 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<br>お知らせ                             | 6 |
| 美杉の石造物                                           | 6 |
| 津市美杉森林セラピーイベント                                   | 6 |
| 美杉人権センター<br>「知ってほしい身近な人権」                        | 7 |
| 美杉地域人権学習会のお知らせ                                   | 7 |
| みずぎ秋まつり開催します                                     | 8 |
| 美杉幹部交番からのお知らせ                                    | 8 |
| 美杉図書室からのお知らせ                                     | 8 |



## 「鮎ルアー塾」と「鮎釣り選手権」が開催されました

竹原地域の雲出川で、8月23日(土)に「鮎ルアー塾」が、8月24日(日)に「鮎釣り選手権」が、いずれも三重県内水面漁業協同組合連合会・雲出川漁協主催で開催されました。

「鮎ルアー塾」では、14人の参加者が、班に分かれて講師からルアー釣りの指導を受けました。

「鮎釣り選手権」では、25人の参加者が、それぞれ友鮎を受け取り、釣りの腕を競い合いました。

また、「鮎釣り選手権」で釣り上げられた鮎101匹は、特別養護老人ホーム「千年希望の杜美杉」に寄贈されました。



## 美杉子ども会 「体験学習会」開催

8月24日(日)、美杉リゾートで、美杉子ども会育成者連絡協議会主催の体験学習会が開催されました。

参加した美杉小学校9人の児童は、魚つかみで捕まえた鮎を塩焼きにし、飯ごうで炊いたごはんで焼きおにぎりを作りました。木工体験ではイス作りに挑戦し出来栄もよく仕上がりました。夏休みの良い思い出になりました。



地域おこし  
協力隊より

## 「木をなげて、木をたおす。」 美杉の秋に、モルックがやってくる

例年になく厳しい夏が終わり、健やかな秋がやってきます。色づく木々に包まれる美杉の自然のなかで、新しい楽しみが始まります。

8月号でご紹介した北欧生まれのレクリエーションスポーツ「モルック」が、いよいよこの秋、美杉の各地域で体験できるように準備を進めております。年齢や体力に関係なく、身体に無理なく楽しめるこのスポーツは、笑顔とともに心を豊かにしてくれます。静かな森に響く木の音と、思わずこぼれる笑い声。美杉の秋に、新しいつながりの風が広がっていきます。そして、美杉に暮らす皆さんが益々健康で笑顔になることを、心から楽しみにしています。

地域おこし協力隊 畑 顕治





## 10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 23日(木) 13:30~16:30

☆9日(木)は、都合により臨時休業させていただきます。

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)

## 美杉地区社協「ふれ愛のつどい」のご案内

日時:10月11日(土)午後1時30分より

場所:美杉総合文化センター

美杉の郷ホール

★ 入場料は無料です。

みなさまのご来場をお待ちしています。



問い合わせ:社会福祉協議会 美杉支部 ☎274-0022

## 主要地方道一志美杉線道路整備促進協議会総会開催

8月26日(火)、津市波瀬ふれあい会館において「主要地方道一志美杉線道路整備促進協議会総会」が令和元年度以来、6年ぶりに開催されました。

当日は、美杉地域及び一志地域の出席者合わせて60人以上の多数の出席があり活発な意見が交わされました。

総会では、室ノロバイパスの早期整備と矢頭トンネルから室ノロ間について、早期の全線2車線化を要望することを盛り込んだ総会決議が承認されました。



## 共同募金にご協力をお願いします

「赤い羽根共同募金」がはじまります！



10月1日  
~12月31日

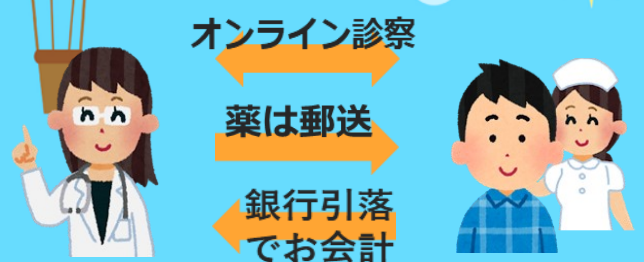


美杉町で集められた募金は、主に美杉町の福祉を支える活動に使われています。

問い合わせ:社会福祉協議会 美杉支部 ☎274-0023

## 一志病院

オンライン診療始めました



診療は看護師がサポートします！

会場 やまなみ会館(美杉町下多気)

日時 毎月第2・4 火曜日  
13:30~16:00(祝日休み)

ご注意 受診希望の方は事前連絡ください。  
連絡先・問い合わせ

059-262-0600:一志病院

※薬の配送料と銀行自動引落手数料は患者様負担となります。



## 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！～

下記の日程で、がん検診・健康診査・結核健診を実施します。すでに申し込みは開始しています。

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、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。

詳しくは、「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<br>レントゲン |       | 大腸がん | 子宮がん | (乳がん<br>マンモ) | 肝炎ウイルス | 前立腺がん | (特定健診<br>津市国保) | 後期高齢者健診 |
|--------------------|----------|---------|--------------|-------|------|------|--------------|--------|-------|----------------|---------|
|                    |          |         | 肺がん          | 結核健診※ |      |      |              |        |       |                |         |
| 10/8(水) 9:00～11:00 | 美杉保健センター | ●       | ●            | ●     | ●    | ●    | ●            | ●      | ●     | ●              | ●       |

※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、忘れずにお持ちください。

|     |                                                                |                                                                                    |                       |
|-----|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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」<br>☎059-221-5115 (8:30～17:15) 土日祝日を除く |  | インターネットから<br>仮予約も可能です |
| 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を確認できるもの                  |                                                                                    |                       |

- 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

## 地域医療を担う人材求む!!

## 三重大学医学部医学科学学校推薦型選抜「地域枠B」の出願者を募集

津市では、地域医療に携わる医師を確保するため、三重県内での地域医療に貢献する意志がある出願者を募集します。出願には市長の推薦が必要となります。

◆推薦枠募集人員 2名

◆申込期限 令和7年10月21日(火)17:15(期限必着)

◆選考方法 面接試験(令和7年10月下旬～11月上旬を予定)

◆主な推薦要件 ①三重大学の推薦要件を満たすこと。

②推薦希望者を現に扶養する者が津市美杉町に3年以上居住していること。

③卒業後、三重県内で地域医療に携わると確約できること。

※詳しくは、下記までお問い合わせいただくか、津市ホームページ・三重大学ホームページをご覧ください。

申し込み・問い合わせ:〒514-0035 津市西丸之内37番8号  
 津市健康福祉部地域医療推進室 ☎229-3372 Fax229-3018



関連ホームページ



津市



三重大学



和田Dr.の

## 健康一口メモ No.18 ～お茶の効果～

皆さん、おかわりないでしょうか。今回はお茶の効能についてお話しします。「お茶のエビデンス2022」(お茶に関する論文をレビューしたもの)からの引用ですが、お茶のなかでも特に緑茶には、次のような効果があるようです。

- ・血圧を下げる効果を有する可能性が高い。
- ・緑茶にふくまれるカテキンにより、空腹時の血糖を下げる効果が期待できる。
- ・血清LDL(悪玉コレステロール)を有意に下げる可能性がある。
- ・脳梗塞や心筋梗塞の予防に有効である可能性が高い。
- ・認知機能の低下のリスクを減らす効果が期待できる。

お茶は美杉の特産ですね。健康に良い効果がありますのでおすすめです。

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。

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

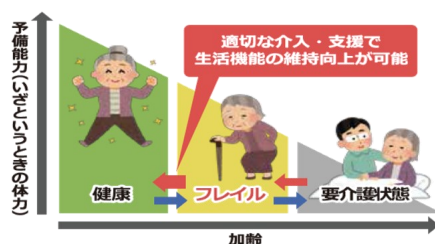
| 診療受付時間      | 火           | 金           |
|-------------|-------------|-------------|
| 13:00～16:00 | 外来診療(和田Dr.) | 外来診療(田中Dr.) |

※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。

※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。

## 【保健センターからのお知らせ】 受けよう健康診査！取り組もうフレイル予防！

いつまでも元気に過ごすためには、自分の身体の状態をチェックすることが大切です。年に1度は健診を受けて、早いうちからフレイル予防を始めましょう！



フレイルとは、加齢とともに体やこころの働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。「フレイル」を放置すると要介護となる可能性があります。早めの対策で、健康な状態に戻ると言われています。

【フレイルのサイン】…1つでも当てはまれば要注意！対策を始めましょう！

- |                                            |                                        |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 噛めない食品が増えて食事が進まない | <input type="checkbox"/> 外出が億劫に感じる     |
| <input type="checkbox"/> 滑舌が悪くなり、食べこぼしが増えた | <input type="checkbox"/> 趣味が楽しめなくなってきた |

保健センターでは、保健師が管理栄養士・歯科衛生士などと、地域の高齢者の集まりなどに外向き、フレイルチェックや生活習慣に関する講話を行っています。ぜひ、ご利用ください♪

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～

### 10月のイベントのお知らせ



名松線に乗って、みんなで一緒に紅葉狩りを  
楽しみながらウォーキングをしませんか？

日程は



**10月31日（金）**

です。

名松線に乗って、一志地域をウォーキングする  
予定です。

ウォーキングの時間など詳細は、「森もり元気  
になろに！美杉」の会員、または美杉保健セ  
ンターへお問い合わせください。

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

### 保健師による 身体測定・子育て交流会

美杉保健センターにあそびに来ませんか？  
親子のふれあいと交流の場です。  
妊婦さん、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎！

日時：10月16日（木）10:30～11:30



お子さんの身体計測や  
離乳食の相談など、何  
でもどうぞ！

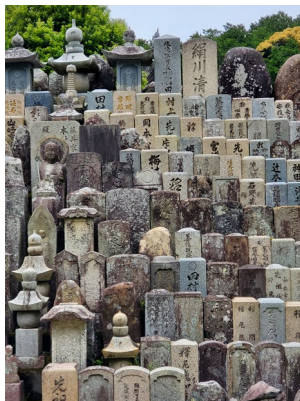
上記日程ではない日を  
ご希望の場合は、下記  
までお問合せください♪

## 美杉の石造物

### ここにあった石仏がなくなってしまった？

石造物調査をしていると、珍しい石仏や紀年銘を  
刻んだ古い石塔など、それまで知られていなかった  
新発見をすることがあります。ところが、しばらくして  
同じ場所を訪ねると発見したはずの石造物が見当  
たらずにびっくりすることがあります。たいていは墓  
地整理で片付けられていることが多いようで、少し離  
れた場所に移されているのを確認して胸をなで下ろ  
すのですが、廃棄されてしまうともう二度と戻ることは  
ありません。

祖先の思いや郷土の歴  
史を伝える貴重な石造物  
が失われることはたいへん  
残念なことです。幸い美  
杉地区ではこれらを漏ら  
すことのないよう調査が実施  
されています。こうした取  
組が広がって貴重な石造  
物の顕彰と保存保護につ  
ながればと期待されます。  
(津市石造物調査会)



無縁墓



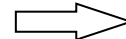
## 津市美杉森林セラピーイベント



| 月 日                              | イベント<br>名称                                          | コース<br>名等          | 募集<br>期間       | 募集<br>人数 | 参加料                    |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|----------------|----------|------------------------|
| 11/15<br>(土)<br>10:00～<br>15:30  | 今年、全線<br>開業90周年<br>の名松線乗<br>車体験と街<br>道散歩のゆ<br>る～い週末 | 伊勢本街<br>道コース       | 10/27～<br>11/6 | 12人      | 5,000円<br>(昼食、<br>保険込) |
| 11/16<br>(日)<br>9:30～<br>15:00   | 日神西浦<br>コースを歩く                                      | 日神西浦<br>コース        | 10/27～<br>11/6 | 30人      | 2,000円<br>(昼食、<br>保険込) |
| 11/23<br>(日・祝)<br>9:30～<br>14:00 | 秋色を楽し<br>むウォーク                                      | 君ヶ野ダ<br>ム湖畔<br>コース | 11/4～<br>11/13 | 50人      | 1,500円<br>(昼食、<br>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

## 美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」 ～マイクロアグレッションって何だろう？～

マイクロアグレッションとは、無自覚の偏見や差別心によって生み出される、差別的な言動のことをいいます。これらは、日常に溢れており、ほとんどの場合、する側に悪意はありませんが、される側の心には大きなダメージを与えます。では、どんなことがマイクロアグレッションに当たるのでしょうか。いくつか例をあげてみました。

### マイクロアグレッションの例

-  お父さん、お母さんに伝えてね
-  若いのによく知ってるね 大したもんだ
-  日本語が上手だね お箸も使えて器用だね
-  障がいがあっても前向きに頑張ってるね
-  女性でも頑張ればちゃんと評価します

### 隠されたメッセージ

- ⇒ どの家庭も両親が揃っていて、男女の夫婦である
- ⇒ 若い世代は、経験が浅く、知らないことが多い
- ⇒ 相手の見た目で他国の人だと決めつけている
- ⇒ 障がい者は常に弱者である
- ⇒ 女性は、男性より頑張らないと評価できない

生まれも育ちも  
日本なのに

言われた側は「言った相手に悪気がない」ことを感じており、相手に抗議することは稀です。そのため、言った側はこの問題に気がつきにくいという点も、マイクロアグレッションの特徴です。



無自覚に相手を傷つけないためには、どうすればよいのでしょうか？まずは、マイクロアグレッションについて学び、理解を深めることが大切です。「これってマイクロアグレッションかも」と気づけることで、状況は改善へと向かっていきます。そして、誰もが常に他者を尊重する姿勢を持ち、相手の立場に立った言動を意識することができるようになれば、マイクロアグレッションという自覚なき偏見・差別はなくなることでしょう。



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

## 美杉地域人権学習会のお知らせ

下記のとおり、人権学習会を開催します。  
ご近所の方とお誘いあわせのうえ、お越しください。



| 地区  | とき        | 時間              | ところ         | 内容                                                 |
|-----|-----------|-----------------|-------------|----------------------------------------------------|
| 下之川 | 10月15日(水) | 10:00<br>～11:00 | 下之川地域住民センター | 音楽工房「夢のかぼちゃ」代表 長島りょうがんさん 「そっとやさしく」                 |
| 竹 原 | 10月29日(水) | 19:30<br>～21:00 | 竹原地域住民センター  | 元雲出小学校 校長 佐野孝之 さん<br>「ちょっと深イ話～童謡編～」                |
| 八 知 | 11月8日(土)  | 10:00<br>～11:30 | 美杉総合文化センター  | 音楽ユニット RAMO(ラモ)さん<br>「知ろうとするより、感じてほしい」             |
| 太郎生 | 11月8日(土)  | 19:00<br>～20:30 | 太郎生多目的集会所   | 三重テレビ放送(株) 編成局長 小川秀幸 さん<br>「ハンセン病問題のいま～私たちにできること～」 |

問い合わせ: 美杉人権学習会運営委員会(美杉教育事務所内) ☎272-8091

# みすぎ秋まつり

令和7年  
**11/1** (土) 「雨天決行」

開催します

津市美杉総合文化センター会場

●美杉の郷ホール【多目的ホール】(※一部屋外的美杉庁舎駐車場)

- 9:00 ~ 9:15 開会式
- 9:15 ~ 9:45 タイムカプセル開封セレモニー
- 9:50 ~ 10:25 美杉小学校ステージ発表
- (10:00 ~ 11:00) よさこい踊り(※屋外)
- 10:30 ~ 10:55 美杉中学校ステージ発表
- 11:00 ~ 11:20 「うたごえくらぶ」発表
- (11:25 ~ 11:50) 美杉連山のろし太鼓演奏(※屋外)
- 11:55 ~ 13:55 美杉文化協会芸能発表
- (12:00 ~ 12:30) 中学校プラスアンサンブル部(※屋外)
- (13:30 ~ 13:40) 菓子まき(※屋外)  
(提供:JAみえなか、おやつカンパニー)
- 14:00 ~ 14:45 マジックショー「メンタリストトウガ」
- 14:50 ~ 15:15 タイムカプセル開封記念映像上映

## 25年前のタイムカプセルを開封します！

○タイムカプセルで保管されている手紙は、郵送します。

○住所の変更などがあり、自分や家族宛の手紙の手渡しを希望される場合は、本人確認書類を持参の上、総合支所窓口で受け取ることができます。

## ◆八知駅前広場駐車用【屋外】

9:00~13:00 拠点機能型成車(消防車両)展示

## ●作品展示【津市美杉総合文化センター内】

絵画・書・写真・工芸・民芸品・手芸・花木等

10月31日(金)~11月3日(月・祝)

・10月31日(金)は、13:00~17:15

・11月1日(土)~3日(月・祝)は、8:30~17:15

## ●各種ブース出展 9:00~15:15

美杉地域各種団体の物産販売、体験、展示など

問い合わせ:みすぎ秋まつり実行委員会事務局(地域振興課内) ☎272-8082



## 美杉幹部交番からのお知らせ

美杉幹部交番で行う10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】 10月7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】 11月4日(火)予定

問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210

## 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 10月16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

~テーマコーナーのご紹介~

◎ 10月のテーマ:新しくはいった本

~情報機器入替工事(臨時休館)のお知らせ~

情報機器入替工事のため下記の期間、休館します。ご理解ご協力をお願いします。

臨時休館日:11月17日(月)~11月30日(日)

問い合わせ:美杉図書室 ☎272-8092

楽しいよ。  
みんな  
来てね!



【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。