



日 時 令和5年10月15日(日)
場 所 美杉総合文化センター
多目的ホール(美杉の郷ホール)
開 場 13:00
開 演 13:30~16:00

ゲスト演奏 若山雷門 先生
ワークショップ
皆で太鼓を叩きましょう！

●美杉連山のろし太鼓保存会結
成30周年を記念し、美杉地域の
皆さまに感謝を込めて太鼓演奏
を披露します。
●入場は無料です。



主 催 美杉連山のろし太鼓保存会
後 援 美杉文化協会

担当：地域振興課
電話：272-8080

目 次

美杉連山のろし太鼓 30周年記念公演	1
長寿のお祝い 市長が長寿者を表敬訪問	2
美杉分署からのお知らせ	2
津市美杉森林セラピー イベント情報	2
和田Dr.の健康一口メモNo.54	3
栄養パトロールからのお知らせ	3
10月下之川健康相談	4
「赤い羽根共同募金」が はじまります！	4
美杉地区社協 「ふれ愛のつどい」のご案内	4
美杉人権センター 「知ってほしい身近な人権」	5
美杉地域人権学習会の お知らせ	5
美杉図書室からのお知らせ	5
がん検診・健康診査・結核健診の お知らせ	6
地域医療を担う人材求む！！	6
子育てサークル そらまめのお知らせ	7
健康づくり推進員からのお知らせ	7
美杉の石造物	7
つ・環境フェスタ開催！！	7
行政相談のご案内	8
津市消防団美杉方面団が 夏期訓練実施	8
美杉幹部交番からのお知らせ	8
レークサイド君ヶ野からの お知らせ	8

長寿のお祝い 市長が長寿者を表敬訪問



9月10日(日)、市内男性最高齢者の海住利三さん107歳(下多気)を市長が訪問し、記念品を贈呈しました。昨年に引き続き2度目の訪問になります。海住さんは県内男性最高齢者でもあります。

終始和やかな雰囲気でご談話され、優しい笑顔が印象的でした。

ご長寿を心よりお祝い申し上げます。これからもお元氣でお過ごしください。



美杉分署からのお知らせ 消防協力者に感謝状

7月13日(水)、八知地区で発生した建物火災を、その場に居合わせた6名が119番通報とバケツリレーによる消火活動を行い延焼拡大を阻止しました。

この功績をたたえ、9月13日(水)、6人に対し、白山消防署長から感謝状が贈られました。



津市美杉森林セラピーイベント情報



月 日	イベント名称	コース名等	募集期間	募集人数	参加料
10/21(土) 9:30~15:00	おまかせ！セラピー ロマンチック セラピーin石名原	三多気 ～石名原	10/2～10/12	10人	4,000円(昼食、保険込)
10/22(日) 9:00~15:00	秋の蔵王公園とセラピーウオーク	三多気蔵王 コース	10/2～10/12	30人	2,000円(昼食、保険込)
10/29(日) 9:30~15:00	おまかせ！セラピー 下之川まち 歩き～ピザ窯料理を楽しむ～	塚原ヒスト リーコース	10/10～10/19	10人	4,000円(昼食、保険込)
11/5(日) 9:00~15:00	おまかせ！セラピー 五感が楽し む紅葉とヨガ	日神西浦 コース	10/16～10/26	10人	4,000円(昼食、保険込)
11/11(土) 9:30~15:00	おまかせ！セラピー “わたし”の ための静かな時間part2～秋の日 の美杉で緩む～	三多気蔵王 コース	10/23～10/31	8人	4,000円(昼食、保険込)
11/12(日) 9:00~15:00	第11回ノルディックウオーキング フェスティバル	君ヶ野ダム 湖畔コース	10/2～10/31	50人	1,500円(昼食、保険込)
11/16(木) 9:30~15:00	おまかせ！セラピー 苔の緑の上 に紅葉・・・美しい色彩 秋の大洞へ 行きましょう	大洞山石畳 コース	10/23～11/6	8人	4,000円(昼食、保険込)
11/19(日) 9:00~15:00	三ツ岩ウオークイベント	日神西浦 コース	10/30～11/9	30人	1,500円(昼食、保険込)

問い合わせ: 津市森林セラピー基地運営協議会
(地域振興課内) ☎272-8082

※受付時間は、8時30分から17時15分です。
※天候などにより中止となる場合があります。



和田Dr.の

健康一口メモ No.54～脳梗塞

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、脳梗塞についてお話しします。

脳梗塞は脳の血管が詰まって起こります。詰まった先へ血液が流れなくなってしまい、その先にある細胞は、酸素や栄養を運んでももらえず、死んでしまいます。そしてその部分が担当していた身体の働きができなくなります。例えば、片方の手足が動かなくなったりしびれる、顔の片方が動かなくなったりしびれる、言葉がうまく話せないなどです。脳梗塞は突然発症し、数分から数時間で急速に症状が進むため、こうした症状が現れたら、すぐに救急車を呼んでください。発症してから数時間以内であれば、脳の血管の詰まりをよくする治療が、できることがあります。次回は脳梗塞の種類と予防についてお話しします。

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、小児科（※金・土・日は休診）

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

※感染予防のため、発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の症状のある方は、毎週月・木曜日11:30～12:00、火曜日13:00～13:30に外来診療します。診断にあたってコロナウイルス等抗原検査(小学生以上対象)を実施(費用1,000～3,000円程度(保険適用))。受診前に必ず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（金午後のみ）

【管理者：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。

【診療科目】内科

診療受付時間	火	金
13:00～16:00	休診(当分の間)	外来診療

【栄養パトロールからのお知らせ】

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

右側の太枠の欄についた○の数が3～4個でプレフレイルの可能性、5個以上であれば、フレイルのリスクが高いと言われています。



自分はどんなことに気をつければよいのか、上の表(イレブンチェック)で確かめてみましょう

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

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、栄養指導もでき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時30分～16時30分) ☎276-0333(下之川健康相談所)
相談日以外(平日、8時30分～17時15分) ☎272-8084(市民福祉課)



「赤い羽根共同募金」がはじまります！

集めさせていただいた募金は、主に美杉地域の福祉活動に使われています。10月1日から赤い羽根共同募金運動を実施させていただきます。みなさまのあたたかいご協力を、よろしくお願いします。

問い合わせ:津市社会福祉協議会 美杉支部 274-0022

美杉地区社協「ふれ愛のつとめ」のご案内

劇団「さむらい」による涙あり、笑いありの人情芝居と舞踊・歌謡で構成されたステージをお楽しみ下さい。

日時:10月7日(土)13:30より

場合:美杉総合文化センター

多目的ホール(美杉の郷ホール)

入場は無料です。みなさまのご来場をお待ちしております。



問い合わせ:美杉地区社会福祉協議会 ☎274-0022

美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」

パートナーとの関係にモヤモヤしていませんか？

夫(妻)や交際相手などの振る舞いに悩んでいませんか？身体的な暴力を受けたわけではないけれど、相手の態度に釈然としない。気がつけば、いつも相手の顔色をうかがってビクビクしている。そんなことはありませんか？



言葉や態度で相手を追い詰めることも、れっきとした「暴力」です。しかし「殴られているわけじゃないし」「私が悪かったのかもしれない」「優しいときもあるし」と考えてしまい、DVを受けていることに自覚を持てないで、我慢を重ねたり、苦しみ続けることになりがちです。



これらはすべて暴力です！！

精神的な暴力 大きい声で怒鳴る、バカにする、無視をする、行動を監視・制限、交友関係の制限 など

身体的な暴力 殴る・たたく・蹴る、物を投げつける、腕をつかむ・体をつねる、髪を引っ張る など

経済的な暴力 生活費を渡さない、貯金を勝手に使う、借りたお金を返さない、仕事を辞めさせる など

性的な暴力 性行為を強要する、避妊に協力しない、中絶を強要する、嫌がっているのに裸等を撮影 など

フレンテみえ「令和4年度パートナーとの関係で悩んでいる女性のためのグループ」イベントレポートより参照

ポイント たとえどんな理由があっても、暴力は許せない行為です。また「これって当たり前？それともDV？」「男がDVの相談なんて…」と一人で悩まず、まずは相談してください。パートナーからの暴力は、自分たちだけで解決するにはとても難しい問題です。相談してみることで、自分では気が付かなかった解決方法が見つかるかもしれません。

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

※美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」は、隔月で掲載の予定です。

美杉地域人権学習会のお知らせ

～みんなが笑顔になるために～

【下之川地区】

日時：10月25日(水)
10:00～11:00



場所：下之川地域住民センター

講師：助産師相談室 いのちのかがやき

助産師 林 みち子 さん

演題：「本音で話そう 生と性」

～お父ちゃん、お母ちゃん、笑ってて！～

ご近所の方と、お誘いあわせのうえ、お越しください。

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

美杉図書室からのお知らせ

おはなし会を開催します。

日時 10月19日(木) 10:00～

場所 美杉総合文化センター

内容 絵本の読み聞かせ



前回のおはなし会の様子

楽しいよ。
みんな来てね！



問い合わせ：美杉図書室 ☎272-8092

がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ

がん検診・健康診査は、お住いの地区以外でも受診でき、病院などで受ける「個別検診」か、保健センターなどで受ける「地域巡回検診」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。すでに申し込みは開始しています。

詳しい日時、内容等は、「広報津」6月16日号と同時期に配布の「令和5年度保存版がん検診と健康診査のご案内」をご覧ください。

日 程		場 所	(X線)	胸部レントゲン	大腸	子宮	(マンモ)	乳	肝炎	前立腺	(津市国保)	特定健診	後期高齢者健診
			胃	肺	結核※								
10月11日 (水)	9:00～11:00	美杉保健センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	13:30～15:30			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
申し込み先		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、年末年始を除く インターネットによる仮予約も可能です											
持ち物		検(健)診受診券・自己負担金(免除となる人は証明書類)・健康保険証・健康手帳											

※結核健診の申し込みは不要です(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)。

○日時、内容等は、急遽変更または中止になる場合があります。下記にてご確認ください。

○最新の情報は、津市の広報、ホームページをご確認ください。

○津市のがん検診は、早期がんを発見し、早期治療することでがんで亡くなる人を減らすことを目的としています。

○検診によるメリットデメリットもあることから、検診内容をよく理解したうえで受診しましょう。



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5年10月25日(水)17:15(期限必着)

◆選考方法 面接試験(令和5年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。



関連ホームページ

津市

三重大学



※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



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・歯科衛生士による
健康相談・身体測定

10月27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・バスタオル

歯科衛生士による歯科相談も実施しています。

問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物～石名原中垣内の常夜灯～

美杉を通る旧伊勢本街道沿いには多くの常夜灯があります。参宮客など旅人の安全を保つため、地域の人たちは毎夜灯をともし続けました。

多気地区では上多気谷町に高さ約5m、八幡地区にも奥津谷口に高さ約4m、川上中村に約3mの石段の基壇を据えた大型石灯籠があります。

また、伊勢地地区の杉平や石名原の払戸・中垣内・瀬之原には、基壇・細長い竿部・中台・火袋・笠・宝珠からなる簡単な構造の常夜灯があります。そのうち、中垣内の常夜灯には文化11年(1814)5月の銘があり、美杉の伊勢本街道沿いで最も古い時期の常夜灯と思われます。

なお、これらの常夜灯には谷町を除き「太一」と刻まれています。「太一」とは万有を包含する大道で、伊勢神宮を指すこともあり、伊勢本街道らしい状況です。

(津市石造物調査会)



～森もり元気になろうに！美杉～ 健康づくり推進員からのお知らせ

健康相談・栄養相談のご案内

握力測定や指輪っかテストなどでフレイルチェックしてみませんか？(予約不要・無料)

持ち物: 健診結果(お持ちの方)

【八幡地域住民センター】

日時: 10月18日(水)9時半から11時半

【伊勢地地域住民センター】

日時: 10月24日(火)9時半から11時半

フレイル予防で元気に過ごそう！

問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

つ・環境フェスタ開催！！

つ・環境フェスタを開催します！ ご家族そろってご来場ください。

テーマ 今やろう 脱炭素
ー子どもたちの未来のためにー
と き 令和5年10月21日(土)10:00～15:00
と ころ メッセウイング・みえ
内 容 環境をテーマとした展示、体験、緑と花のコーナー、地元物産を扱う地産地消・飲食コーナー、舞台コーナーの催し、小中学生等の環境学習、環境ポスター展示、フリーマーケット、くるりんペーパーなど



環境学習の展示



体験コーナー



地産地消コーナー



舞台コーナー

主催 環境フェスタ実行委員会・津市

問い合わせ: 環境フェスタ実行委員会事務局
(環境政策課内) ☎229-3139

行政相談のご案内

行政相談(市政相談)では、国や市の行政に関するご意見・ご要望を受け付けています。

無料で相談でき、秘密は固く守られます。

日時 10月12日(木) 13:30～15:00

場所 グリーンハウス美杉

(JR名松線伊勢八知駅隣り)



問い合わせ: 地域振興課 ☎272-8082

津市消防団美杉方面団が夏期訓練実施

9月10日(日)、フットパーク美杉において4年ぶりに夏期訓練が実施され、美杉方面団員115人が参加しました。

部隊訓練や、令和4年度三重県消防操法大会出場選手や各分団による小型ポンプ操法訓練などが行われました。



美杉幹部交番からのお知らせ

美杉交番で行う10月の運転免許更新手続きは、次のとおりです。

※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】11月7日(火)予定

問い合わせ: 美杉幹部交番 ☎272-0210



レークサイド君ケ野からのお知らせ

①レークサイド君ケ野の夜間特別営業

県によるダムを活かしたインフラツーリズムの社会実験(11月22日～11月26日にライトアップを実施予定)にあわせ、レークサイド君ケ野が下記の日時で夜間の特別営業(試行)を行います。

日時: 11月25日(土) 18:00～20:30

※和室 1組あたり4人掛席(×4組)、締切10/15(日)時点で申込多数の場合は抽選により決定します。

申込方法: ホームページの申込フォームから申し込みください。

申し込み →



<https://logoform.jp/form/5jA5/R51125>

料金: 5,000円(1人分、食事代(※限定メニュー))

※①飲み物は別料金(予約の際に、飲み物の種類等をお伺いします。②11月16日(木)以降の予約取り消しはキャンセル料必要。③参加後アンケートに協力願います。



②レークサイド君ケ野でダム見学

普段は入れないダムの中でダムの役割を学びつつダム湖を見ながらおいしい食事を楽しまませんか! (美杉地域活性化モデル事業)

日程: 12月1日(金)、12月8日(金)

※各日定員10人、締切10/15(日)時点で申込多数の場合は抽選により決定します。

申込方法: ホームページの申込フォームから申し込みください。

申し込み →



<https://logoform.jp/form/5jA5/R51130>

料金: 2,000円(1人分、見学・食事・記念品代込み)

(スケジュール)

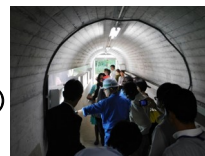
集合10:00(レークサイド君ケ野)

見学10:10(君ケ野ダム管理事務所)

昼食11:50(レークサイド君ケ野)

※食事後は自由解散

※ダムの見学は天候等により中止になる場合がありますが、料金の返金はありません。



問い合わせ: 津市レークサイド君ケ野 ☎262-0966(火・水定休日)

【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