

美杉小学校5・6年生、田植え体験

5月11日(月)、美杉小学校5・6年生の児童12人(5年2人、6年10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。

児童は、JAみえなかの担当者から、稲の苗を直接見せてもらいながら、稲や田植えについて説明を受けました。また、児童が植えた苗は、美杉ブランド米の美杉清流米となります。

児童に田植えの感想を尋ねると、5年生は「泥だらけになったけど、楽しかった」、6年生は「最初は水が冷たかったけど、後から段々温かく感じました」「田んぼに入った感触が気持ちよかったです」など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。



担当：地域振興課

電話：272-8080

目次

美杉小学校5・6年生、田植え体験	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
クラシックカーカフェ(チャリティ) クラシックカー博物館が、 名松線の終着駅にやってくる！	3
国民健康保険・後期高齢者医療の お知らせ	4
和田Dr.の健康一口メモNo.87	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
美杉の石造物	6
子育てサークルそらまめの お知らせ	6
美杉人権センターからのお知らせ	6
津市森林セラピーイベント情報	6
7月下之川健康相談	7
美杉小学校運動会へのご参観・ ご声援、ありがとうございました！	7
蔵王公園青葉まつり開催	7
美杉中学校スポーツ祭開催	8
君ヶ野ダム 2026 ★ライトアップ★	8
津市自治会長表彰受賞！	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

美杉小学校1・2年生、 稚鮎の放流体験

5月12日(火)、美杉小学校1・2年生の児童計11人(1年6人、2年5人)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」との声が多く聞かれました。また、2年生の西山琴葉さんは、「みなさんと一緒に放流体験ができて嬉しかったです。ありがとうございます。」と、児童を代表してみなさんにお礼を言いました。

垣外組合長は、「今日の体験を良い思い出にしてほしい。そして、子どもたちが、川や魚などの自然を大切にしたいと思ってくれたら嬉しいです。」と話してくださいました。



地域おこし協力隊より

新年度も引き続き、津市森林セラピー基地運営協議会の事務局運営業務を中心に、各地域にある森林セラピーコースの利用に係る安全管理や環境整備に取り組んでいます。津市に暮らす皆さんが余暇の時間を心地よく過ごせるよう、安心して森を歩き、地域の自然を楽しんでいただくための大切な土台づくりです。

また、美杉町に暮らす皆さんに、日々の運動を楽しく安全に習慣化していただけるよう、モルックやノルディックスローウォーキングなどの健康レクリエーションの普及にも取り組んでいます。慌ただしい毎日ではありますが、一つひとつの活動を丁寧に進めています。

私自身、美杉での暮らしが2年目を迎え、日常の風景や営みに触れながら、ますます地域の魅力を実感しています。

この春から活動拠点を、美杉総合文化センター内のロビーから約200メートル離れた旧道沿いの建物へ移転しました。

長年閉まっていたシャッターを約30年ぶりに開けると、近隣の皆さんをはじめ、多くの方々が気軽に立ち寄ってくださるようになりました。地域の出来事を話したり、昔話に花を咲かせたり、時には困りごとの相談を受けたりと、小さな交流の場として少しずつ地域に溶け込んできているように感じています。

この活動事務所は、「地域に潤いを生み出すこと」を目指しています。

「ちょっと聞いてみたいことがある」「誰かと話したい」「今さら聞きづらいことがある」そんな時は、何かのついででも構いません。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

日々の活動のため留守にしていることもありますが、これからも美杉で暮らす皆さんとの触れ合いを大切にしながら、健康づくりと地域交流につながる活動を続けていきたいと思っています。



地域おこし協力隊 畑 顕治



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事業センター「健診センターサnte」までお申し込みください。

下記日程のほか、10月7日(水)に美杉保健センター(午前)、下之川地域住民センター(午後)にて、地域巡回検診を予定しています。詳しい日時、内容等は、「広報津」7月号と同時期に配付の「令和8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X線		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	(津市国保) 特定健診	後期高齢者健診
			肺がん	結核健診※								
①8月28日(金) 9:00～11:00	多気地域 住民センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
②9月2日(水) 9:00～11:00	太郎生 多目的集会所	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
②9月25日(金) 9:00～11:00	八幡地域 住民センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
③9月25日(金) 14:00～14:30	伊勢地地域 住民センター			●								

申込開始日 ① 7月1日(水) ② 7月27日(月) ③ 申し込み不要

申込先 三重県健康事業センター「健診センターサnte」
☎059-221-5115 (9:00～16:00) 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nte

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

※結核健診の申し込みは不要です。

○大雨や台風等により日時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。

○国が推奨する検査方法(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、国は、特に推奨する人の年齢を69歳以下としています。

○対象となる検(健)診は、年齢・受診歴により異なります。発行された受診券でご確認ください。

○令和7年度より市民税・県民税非課税世帯の人のがん検診等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月号と同時期に配付の「令和8年度 がん検診と健康診査のご案内」または市ウェブサイトをご確認ください。

【特 定 健 診】津市 保険医療助成課 保険担当 電話 059-229-3317
 <問い合わせ> 【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 電話 059-229-3285
 【が ん 検 診 等】津市 美杉保健センター 電話 059-272-8089

クラシックカーカフェ(チャリティ)
クラシックカー博物館が、
名松線の終着駅にやってくる！



日 時 7月5日(日)10:00～(12:00閉会式、以降自由散策)
場 所 JR名松線「伊勢奥津駅」横 芝生広場
その他 無料(見学自由・自由来場) ※雨天中止
主 催 クラシックカーカフェ実行委員会

問い合わせ:クラシックカーカフェ事務局 ☎090-1861-8887(樋口)

国民健康保険・後期高齢者医療のお知らせ

◆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】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9年7月31日まで(令和8年8月以降に75歳の誕生日を迎えられる方は、誕生日の前日まで)

◎「限度額適用(標準負担額減額)認定証」の有効期限は、毎年7月31日です。継続して認定証が必要な場合は申請が必要です。(病院の窓口で提示することで医療費負担を自己負担限度額におさえることができます。)

マイナ保険証をご利用の方は本人の同意により病院に限度額情報が共有されますので申請は不要です。

【資格情報のお知らせ】70歳以上74歳までのマイナ保険証をお持ちの方。

※有効期限は令和9年7月31日まで(令和8年8月以降に75歳の誕生日を迎えられる方は誕生日の前日まで)

◆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【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】85歳以上の方、または、84歳以下で「資格情報のお知らせ」が送付される要件に該当しない方

【資格情報のお知らせ】84歳以下で、マイナ保険証があり直近1年間において6回以上利用し、かつ直近3か月における利用実績がある方

※有効期限は令和9年7月31日まで



◎資格確認書の所得区分(限度区分)の併記を希望される場合は申請が必要です。併記できる対象か確認が必要となりますのでお問い合わせください。

マイナ保険証をご利用の方は本人の同意により病院に限度額情報が共有されますので申請は不要です。

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。

◎国民健康保険料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いたします。期限が過ぎると経過期間に応じ、延滞金が加算されます。

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.87 ～ 特定検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。当院では健診は予約制です。ご希望の方はお電話・窓口にてお問い合わせください。

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

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
○内科				
○祝日休診	8:30～11:30 外来診療	外来診療	外来診療	外来診療
○健診及び予防接種は要予約	13:00～16:00 訪問診療	—	伊勢地巡回診療 ☎090-9025-6632	訪問診療

※発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の症状の場合は、月・火・木曜日の11時30分から12時まで診察いたしますので、11時までに電話予約をお願いします。(10歳以上対象)

国民健康保険竹原診療所 美杉町竹原2777番地 ☎262-3076

	火曜日	金曜日
○内科・外科		
○祝日休診	13:00～16:00 外来診療	外来診療
○健診及び予防接種は要予約	担当医師 和田医師	田中医師

※発熱、咳等の外来診療は、行っておりません。

※7月3日(金)は臨時休診させていただきます。

伊勢地巡回診療及び竹原診療所については、マイナ保険証に対応しておりません。資格確認書、また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 ～ デュアルタスク運動のススメ ～

「デュアルタスク運動」とは、体を動かすことと、頭を使うこと、2つの行動を同時に行うことで、脳を活性化させることが期待されている運動です。日ごろの運動や、何気なく行っている家事に取り入れてみませんか？



ウォーキングや座って足踏みをします

背筋を伸ばし、肘は直角に、手は軽く握る。腕を大きく振り、ももを上げるようリズムよく足踏みをする。



足踏みをしたまま、脳を鍛えます

足踏みしながら、計算(足し算・引き算)やしりとりをする。野菜・果物・都道府県などテーマを決めて名前を言う。さらにできる人は、2文字の動物、3文字の野菜など文字数を決めて名前を言う。



日常生活にデュアルタスク運動を取り入れる方法は他にもあります。
(暗算しながらお買い物、かかとの上げ下ろししながら花の名前を言うなど)

健康相談のお知らせ(フレイルチェック)

7月17日(金)午前中 八幡地域住民センター(予約不要)

食生活改善推進協議会美杉支部による、ヘルシー料理教室(男性料理教室)と同日開催です。
※料理教室への参加を希望される方は、美杉保健センターへご連絡ください(要予約)。



問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

～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

津市健康づくり推進連絡協議会美杉支部は、「森もり元気になろうに！美杉」として現在17名で活動しています。市民を対象とした講演会のご案内です。

～防災について学ぼう～

日時：7月22日（水） 9：30～11：00

場所：美杉総合文化センター 会議室

美杉地域における災害の備えと、災害時に活用できるアイデアグッズ等を紹介予定です！講師の方へ直接質問できる時間もあります。お気軽にご参加ください♪

参加ご希望の方は、健康づくり推進員または美杉保健センターまでご連絡ください（申し込み要）。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物 ～大洞石を使う～

写真は津市美杉町と奈良県曽爾村境にある倶留尊山。室生火山群の1つで、溶結凝灰岩（大洞石）から出来ている。東に長さ1km、高さ200mに及ぶ柱状節理の崖が続く。地元で産出されるこの石材を使い石造物が造られている。三多気真福院の弘長供養碑が特に有名。自然の柱状節理をそのまま活かした石造物である。

また太郎生でも、この節理を活かした石造物が多数見つかっていて大きな特色となっている。

（津市石造物調査会）



真福院の弘長供養碑



倶留尊山の柱状節理



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。



保健師による
健康相談・身体測定

日時：7月23日（木） 10：30～11：00

場所：美杉保健センター

持ち物：母子健康手帳、バスタオル

絵本やボールプールもあるよ！

相談がなくてもOK！気軽に遊びに来てね♪



美杉人権センターからのお知らせ 市民人権講座

「ああ、人生に介護あり
～老いも若きも介護時代～」

講師：NPO法人みすぎ杉の実福祉会

みすぎ杉の実作業所施設長 阪田 崇稔さん

参加費：無料

開催日時：7月6日（月） 14：00～15：30

場所：美杉総合文化センター 会議室1・2



問い合わせ：美杉人権センター ☎272-8096



津市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
7/25 （土） 9：00 ～ 12：00	早朝の大洞 山石畳で夏 の暑さをしの ぐウォーキン グとヨガ	大洞山 石畳 コース	7/6 ～ 7/16	15人	3,000円 （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
☎080-5589-7834

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 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8:45～16:00) ☎272-8084(市民福祉課)

美杉小学校運動会へのご参観・ご声援、 ありがとうございました！

5月23日(土)、少し肌寒い中でしたが、「さあ、いこう！仲間とともに最高到達点へ」のスローガンのもと運動会を開催しました。子どもたちは練習の成果を十分に発揮し、満足感あふれる姿を見せてくれました。低学年はかわいらしいダンス、高学年は「風林火山」をテーマにした創作ダンスや「美杉ソーラン」、組体操「美杉の山」を力強く披露しました。

競技終了後には、子どもたちの提案で「子ども対大人」の綱引きも実現。地域や保護者の方々にも参加いただき、大いに盛り上がりました。友だち同士で励まし合い、全力で頑張る子どもたちの姿がとても印象的でした。温かく見守り、ご声援くださった保護者・地域の皆様、本当にありがとうございました。(美杉小学校)



蔵王公園青葉まつり開催

5月31日(日)、太郎生地区自治会連合会主催の蔵王公園青葉まつりが開催されました。

参加者は、集合場所の太郎生多目的集会所前から蔵王公園までウォーキングで体を動かし、宝探しやビンゴゲーム、蔵王鍋の振る舞いなどを楽しみました。

イベントに訪れた方は、青葉・若葉の自然に癒されながら身も心もリフレッシュしたようです。



美杉中学校スポーツ祭開催

5月25日(月)、「茶練地(チャレンジ)！？アオハルを謳歌せよ！！」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。まず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「ジャベリックスロー」と「100メートル走」とで競技がスタートしました。その後、生徒会種目の「Q&R(クイズアンドレンタル) 伝説の50(フィフティ)」を行い、「玉入れ競争」では、八知保育園の園児さんたちや、保護者の方々、地域の方々と交流しました。さらに、「大縄跳び」、「綱引き」、「全員リレー」と、白熱した闘いが続きました。

生徒は、自分の出る競技はもちろんのこと、応援や係の仕事などにも全力で取り組み、大変忙しかったですが、みんなで声を掛け合って協力し合い、充実した一日となりました。

今年も地域の方々、保護者の方々等、多くの方に見守っていただき、大変暑い日でしたが、無事に終わることができました。ありがとうございました。(美杉中学校)



君ヶ野ダム 2026
★ライトアップ★

今年も君ヶ野ダムのライトアップを実施します。
夏の夜、光り輝く君ヶ野ダムの姿をお楽しみください。

【開催日】

- 令和8年7月 6日(月) ~ 7月12日(日)
- 令和8年8月 1日(土) ~ 8月 7日(金)

【開催時間】

19:00~21:00(予定)

【注意事項】

- ①大雨等の天候状況により、ライトアップを中止することがあります。
- ②県道等、路上に駐停車しての見物は大変危険ですので、君ヶ野ダム管理室の周辺にある駐車場をご利用ください。

津市自治会長表彰受賞！

津市自治会長表彰式が開催されました。美杉地域からは2名の方が受賞されました。

10年以上にわたり自治会長として地域の発展にご尽力いただき、ありがとうございます。

- ・宮ノ本上自治会(八幡地区)
倉田 裕興 様
- ・小津自治会(多気地区)
田中 稔美 様

問合せ先：三重県 県土整備部
河川課ダム班 ☎:059-224-2730

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】 8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 7月23日(木) 10:00~10:30
ところ 美杉保健センター健康づくり室
(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～

◎ 7月のテーマ: 夏を見つける
何を讀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！



問い合わせ:美杉図書室 ☎272-8092

【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