

美杉中学校2年生 職場体験学習

6月8日～10日の3日間、美杉中学校の2年生は、八知保育園、美杉郵便局、道の駅美杉、千年希望の杜 美杉、白山消防署美杉分署の5つの事業所にお世話になり、職場体験学習を行いました。

生徒にとって「働く」ということは初めての体験であり、とても緊張していたようですが、各事業所の皆さまから丁寧に仕事のやり方を教えていただき、とても充実した時間を過ごすことができました。事前訪問の日程調整の電話から始まり、3日間の職場体験を通して、働くことの大変さや心構えなど、日頃の学校生活では学ぶことのできない、貴重な経験をさせていただきました。各事業所の皆さま、ありがとうございました。(美杉中学校)



美杉中学校3年生 修学旅行

6月8日～10日、2泊3日で、美杉中学校3年生は、東京方面に修学旅行に行きました。

1日目は国会議事堂に行き、特別体験プログラムで参議院模擬法案の審議を体験しました。その後、浅草寺の仲見世通りを散策し、スカイツリーに上って展望回廊から東京の街を眺めました。2日目は、班ごとに計画したルートで都内班別研修を行いました。集合場所のディズニーランドには、どの班も時間どおりにたどり着くことができました。3日目は、第五福竜丸展示館へ行って展示を見たりお話を伺ったりして、その後、上野公園に行きました。

3日とも天候に恵まれ、予定どおりに学習を進めることができました。都会の人の多さに圧倒されつつも、修学旅行でしか体験できないことなど、学校を離れて、多くの貴重な体験をさせていただきました。

(美杉中学校)



担当：地域振興課

電話：272-8080

目次

美杉中学校2年生 職場体験学習	1
美杉中学校3年生 修学旅行	1
君ヶ野ダム湖畔 エコウォーク(清掃活動)を開催	2
地域おこし協力隊より	2
8月下之川健康相談	3
美杉老人クラブ連合会 「ペタンク大会」	3
美杉老人クラブ連合会からの お願い	3
各地区の夏祭り・盆踊り日程	3
がん検診・健康診査・結核健診の お知らせ	4
〔津市合併20周年記念事業〕 第1回みすぎまつりを開始します！	4
和田Dr.の健康一口メモNo.88	5
栄養パトロールからのお知らせ	5
食生活改善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
美杉地域人権学習会のお知らせ	6
美杉人権センター 「知ってほしい身近な人権」	7
津市森林セラピーイベント情報	7
雲出川の清掃作業を開催	7
美杉小学校1・2年生、 梅の収穫体験	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

君ヶ野ダム湖畔エコウオーク(清掃活動)を開催

6月13日(土)、雲出川流域の環境保全等に取り組む新雲出川物語推進委員会が、雲出川漁協等と協力しながら、雲出川周辺の環境保全と地域振興を目的としたエコウオークを開催しました。

会社員数人の同僚とその家族など市内のみならず市外の方を含む計118人が参加し、森林セラピー・君ヶ野ダム湖畔コースでもある君ヶ野ダム湖周辺を中心に清掃活動を行いました。

エコウオークに参加された方からは、「山の自然を感じながら歩けるのが良い。前回参加した後に、子どもたちが道に落ちているごみを拾っていたので、人生の勉強にもなったと喜んでいました。(子ども2人と親子で参加した女性)」、「川が綺麗で、ゴミ拾い以外にも楽しめる場所があって、プライベートでも森林浴に訪れたいと思いました。(会社の仲間と参加した女性)」との話を伺いました。



地域おこし協力隊より

みすぎの時間を見つめ、記録する旅を始めます。

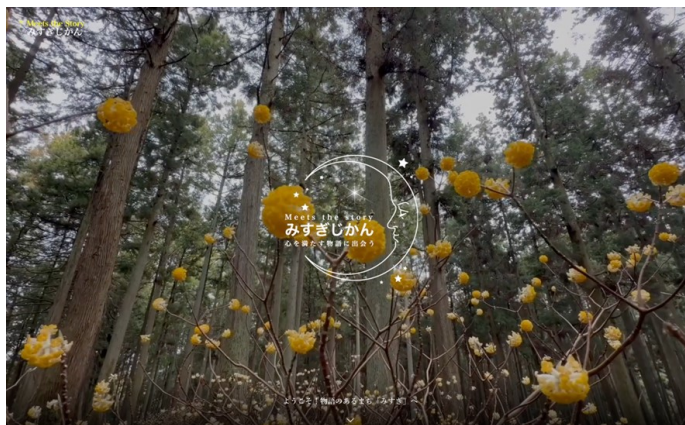
私は、この地域のかげがえのない「じかん」を残したいと思いました。美しい風景や観光の魅力だけではなく、ここで暮らす人々の声や、日々の営み、静かに変わっていく地域の姿そのものを。みすぎの未来への物語を紡ぐ人々の志と挑戦のストーリーを。10年後、20年後、そしてその先の世代がこの地域を振り返ったとき、「確かにここに暮らしがあった」「先人たちの挑戦の日々があった」と感じられる記録を残したい。みすぎじかんは、完成された地域メディアではありません。地域とともに育ち、みすぎに関わる全ての人々とともに歩きながら、少しずつ形になっていくものです。今日から、この地域の時間を見つめ、記録する旅を始めます。

津市地域おこし協力隊 濱本益元



みすぎじかん

<https://misugi-jikan.jp/>



8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 6日(木)・20日(木) 13:30～16:30

☆都合により、今月の相談日は第1、第3木曜日と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)

美杉老人クラブ連合会「ペタンク大会」

6月18日(木)フットパーク美杉において、「第32回ペタンク大会」が盛大に開催されました。

当日は早朝より関係者各位による準備が行われ、曇り空であるものの湿度が高く、しかしながら時折心地よい風が吹く中、93名の参加者が28チームに分かれ、日頃の練習の成果を競い、白熱した試合が展開されました。

以下のチームが入賞されました。

優 勝 伊勢地 C チーム
準優勝 八 知 A チーム
3 位 八 知 E チーム
敢闘賞 下之川 A チーム

**美杉老人クラブ連合会からのお願い**

65歳を過ぎたら、ご加入をお願いします

老人クラブは、65歳以上の会員で構成されています。

それぞれに社会貢献や保健体育などで士気向上を目的に活動しています。

各老人クラブは美杉老人クラブ連合会に所属し、会員同士の交流を1番に、健康増進を目指した「さわやか運動会」、「ペタンク大会」、「グラウンドゴルフ大会」のスポーツ行事から、生涯学習の促進を応援する「いきいき大学」、年1回の会報「老連だより」、「文化作品展」にて文化的な活動にも取り組んでいます！

私たちと一緒にいきいきと楽しく過ごしましょう！

問い合わせ : 社会福祉協議会美杉支部
☎274-0022

各地区の夏祭り・盆踊り日程

開催日	夏祭り・盆踊り(8月)	会 場
13 (木)	八知地区納涼大会	美杉総合文化センター 屋外多目的広場
13 (木)	川上高厳寺盆踊り 花火大会	高厳寺駐車場
13 (木)	太郎生夏まつり	太郎生多目的集会所 所駐車場
14 (金)	KT21夏まつり	上太郎生旧消防詰 所裏広場
15 (土)	丹生俣盆おどり	丹生俣多目的集会所
15 (土)	竹原納涼盆踊り大会	旧竹原小体育館
24 (月)	下多気盆おどり	西向院境内

詳細については、各地区の実行委員会や代表者にお問い合わせください。

なお、天候や地域の諸事情で中止や変更となる場合がありますのでご了承ください。



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。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増進事業センター「健診センターサテ」までお申し込みください。

詳しい日時や内容等は、「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」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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	14:00 ～14:30	伊勢地地域 住民センター		●								
③10月7日(水)	9:00 ～11:00	美杉 保健センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	14:00 ～14:30	下之川 住民センター		●								

申込開始日 ① 7月1日(水) ② 7月27日(月) ③8月31日(月)

※結核健診の申し込みは不要です。

申 込 先

三重県健康増進事業センター「健診センターサテ」

☎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

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

健診センターサテ

○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。

【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

〔津市合併20周年記念事業〕第1回みすぎまつりを開催します！

日 時 : 10月31日(土)9:00～15:00(雨天決行)

会 場 : 美杉総合文化センター周辺



屋外ステージ	…和太鼓、神楽、よさこい、音楽ライブなど
屋台コーナー	…物産販売、体験ブースなど
縁日コーナー	…輪投げ、スーパーボール釣りなど
屋内ホール発表	…小中学生発表、公民館講座発表など
作品展示	…小中学生作品

※一般の作品募集による展示はありません。

特別企画展「美杉の祭り展」を予定しています。

☆☆特別企画展☆☆
「美杉の祭り展」
～受け継がれる美杉の心～
写真、資料展示
体験・実演

※詳細は美杉だより10月号折込チラシでお知らせします。

主催:みすぎまつり実行委員会(連絡先:地域振興課内 272-8085)





和田Dr.の

健康一口メモ No.88 ～夏の皮膚のトラブルとその対策～

皆さん、おかわないでしょうか。夏は皮膚のトラブルが多い季節です。日焼け、あせも、水虫の悪化、虫刺され、とびひなどが起こりやすくなります。今回はその対策についてお話しします。

日焼けに対しては、まず保冷剤などでしっかり冷やし、赤みやひりひりが強い場合はステロイド軟膏を使います。あせもは、汗をかいたらタオルで汗をふき、シャワーをあびることが大切です。かゆみが強ければ、ステロイド軟膏を使います。水虫は、ステロイド軟膏を使うと悪化するので、抗真菌薬の塗り薬を使います。蚊に刺されたり、畳や布団にいるダニにかまれた場合は、オイラックスクリームやステロイド軟膏を使います。とびひは、あせも、虫刺され、湿疹などでかゆくなり、皮膚をかいて、傷を作り、そこから細菌が入って起こります。症状が軽い時は、抗菌剤の軟膏を使用し、症状が強い時は、抗菌剤の飲み薬を使います。皮膚のトラブルで大切なことは、かきすぎて皮膚を傷つけないこと、皮膚を清潔に保つことです。

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

○内科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
○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

※8月12・13日は臨時休診させていただきます。

※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

○内科・外科		火曜日	金曜日
○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。

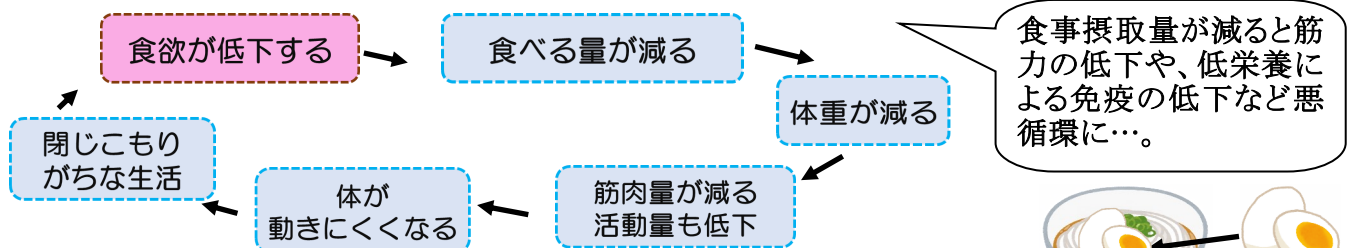
伊勢地巡回診療及び竹原診療所については、マイナ保険証に対応しておりません。資格確認書、またはマイナンバーカードと資格情報のお知らせをご持参ください。

栄養パトロールからのお知らせ

暑い時期のフレイル予防は「たんぱく質」と「水分補給」

夏は気温や湿度の高さによって身体に負担がかかり、食欲が低下しがちです。

特に高齢期ではたんぱく質から筋肉をつくる機能が弱まるため、毎日たんぱく質をしっかり摂りましょう！



食事のポイント

★麺類やごはん・パンだけでなく、サラダチキンやハム、卵などをプラスし、たんぱく質を補いましょう！

★厚揚げ、冷ややっこ、ヨーグルト等は手軽にたんぱく質を摂ることができます。

★食欲がないとき、簡単に食べたいときは、卵や缶詰を利用するのもおすすめです。

脱水予防に！

1日コップ8杯(1.5L)を目安に、水分摂取を心がけましょう！

のどが渇く前にこまめに飲むことが大切

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089



食生活改善推進員からのお知らせ

食生活改善推進員とは、「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりを行うボランティアです。美杉支部は13名で活動しています。今年度も美杉の各地域でヘルシー講習会の開催を予定しています。ぜひご参加ください♪

日 時	場所(募集人数)
9月16日(水)	下之川生活改善センター (14名程度)
9月17日(木)	伊勢地域住民センター (13名程度)
10月23日(金)	八幡地域住民センター (13名程度)
11月10日(火)	多気地域住民センター (男性14名程度)
11月18日(水)	下之川生活改善センター (男性14名程度)

八知・太郎生の会場は既に定員に達したため、募集を終了しました。

詳しくは、出張所に設置のチラシをご覧ください。か、美杉保健センターまで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

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
身体計測・健康相談

日時：8月20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

美杉図書室のおはなし会の後に開催します！妊婦さん、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎♪



美杉の石造物 ～西藏王堂周辺の道標～

大洞山中腹に所在する西藏王堂前の道は、かつて三多気と太郎生を結んでいた旧道です。風情のある石畳の道を三多気方向にすこし上ると蔵王公園に到着します。公園内の旧道分岐点の傍らに道標(※1)があり、「右山田松坂／同川上三／左津八知」、その下に「道」と刻まれ、旅人を伊勢・津方面に導いていることがわかります。また、西藏王堂から太郎生方向に下った道の分岐点にある道標(※2)には「右中たろ生／いかなばり／左上たろ生／そにすがの」その下に異なる字体で「道」と刻まれ、旅人を伊賀・宇陀方面に導いていることがわかります。蔵王公園の道標裏面の紀年銘から、この二つの道標は明治時代のはじめに建てられたことがわかります。現在は人通りがほとんどない山道ですが、徒歩で移動することが当たり前だった時代には、目的地に最短距離で到着するため少々険しい道でも人々は苦にせず利用したのでしょう。二つの道標は、この道を多くの旅人が行き交ったことを私たちに教えてくれます。(津市石造物調査会)



道標(※1)



道標(※2)

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～

【八幡地区人権学習会】

日時：8月28日(金) 19:00から

場所：八幡地域住民センター

講師：音楽工房「夢のかぼちゃ」

代表 長島りょうがんさん

演題：『そっとやさしく』

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：美杉地域人権学習会運営委員会
(美杉教育事務所内) ☎272-8091

美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」

～大人になってから、気がつく発達障がい～

他人とのコミュニケーションが苦手、その場の空気を読めない、遅刻や忘れ物が多い……。もしかしたら「発達障がい」が原因かもしれません。発達障がいとは、生まれつきみられる脳の働き方の違いによるもので、子どもの頃から現れますが、その頃は、個性としてとらえられたり、まわりのサポートがあり、本人も周囲も発達障がいと気づかずに大人になることも少なくありません。

多動性	不注意	対人関係
・じっとしているのが苦手 ・思いついたことをよく考えずに即座に行動する ・順番待ちが苦手 ・感情が高ぶりやすい ・金銭管理が苦手	・人が話をしている間に発言する ・スケジュールや業務管理が苦手 ・忘れ物、落とし物、遅刻が多い ・整理整頓が苦手 ・頼まれた仕事や約束を忘れる ・集中力が低く、ケアレスミスが多い	・相手と会話が噛み合わない ・悪気はないのに相手を怒らせてしまう ・相手の気持ちを察することが難しい ・自分の話に夢中になる ・指示が曖昧だと仕事ができない ・仕事中、臨機応変に業務ができない

進学や就職で社会に出ると、人間関係が複雑になり、様々な人とコミュニケーションをとることになります。また、相手の表情からすべきことを察したり、周囲に合わせて行動したり、仕事を計画的に進行するなど社会性が要求されます。このようなときに潜在的に持っている発達障がいの特性が浮かび上がり、周囲も本人も困惑します。

ポイント 大人の発達障がいは、本人の自覚がある、ないに関わらず、現状の努力は肯定しつつ、特性にあった努力の方向性を一緒に考えていきましょう。業務内容や支援機関との連携など、サポート体制が取れるよう準備をしておくことが大切です。生きづらさを感じている人が多いので、本人が特性による困難で悩んでいる場合、専門家への相談を勧めることが大切です。

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

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
8/29 (土) 16:00 ～ 20:00	第14回 夕涼み ウォーク	北畠歴 史探索 コース	8/10 ～ 8/20	50人	2,000円 (夕食、 保険込)
9/5 (土) 9:00 ～ 14:30	アマゴの 郷 清流 ウォーク	平倉 コース	8/17 ～ 8/27	30人	2,500円 (昼食、 保険込)
9/12 (土) 9:00 ～ 12:00	ヒノキ香 るワーク ショップ	太郎生 地内	8/24 ～ 9/3	12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



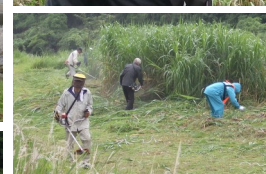
問い合わせ：津市森林セラピー基地運営協議会
☎080-5589-7834

雲出川の清掃作業を開催

6月20日(土)、ズツとかわらない雲出川を求める協議会主催の雲出川清掃作業が、竹原地内で行われました。

当日は竹原地内の自治会の方を中心に18人の参加がありました。同協議会の垣外昇代表は、「河川域の地域資源の維持・回復を図ることを目的に企画したところ、多くの方が清掃作業に参加してくれて、とても嬉しいです」と喜んでおられました。

今後も皆で協力し、美しい河川を守っていききたいですね。



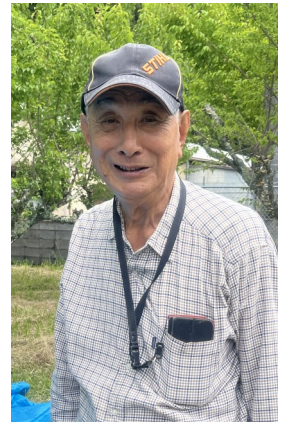
美杉小学校1・2年生、梅の収穫体験

6月11日(木)、美杉小学校の1・2年生の児童計11人(1年6人、2年5人)が、多気地域にある梅林にて梅の収穫を行いました。

たげ愛郷会(たげあいきょうかい、多気老人クラブ)が主催で行ったもので、地域の活動と収穫の楽しさを児童に知ってほしいと企画されました。

海住克己会長は、「梅林は老人クラブの会員が育ててきたもので、40年以上が経っていると思います。児童には梅の収穫体験を良い思い出にしてほしい」と話されました。

児童からは、(1年生)「楽しかった」「梅がいっぱい取れた」、(2年生)「みんなで梅を取れて楽しかったです」「1年生の時より多く取れて、嬉しかったです」と、喜びの声が聞かれました。



美杉幹部交番からのお知らせ

美杉幹部交番で行う8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】 8月4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】 9月1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 8月20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～

◎ 8月のテーマ: 夏を見つける

～臨時開館・休館日のお知らせ～

・臨時開館日: 8月27日(木)

・臨時休館日: 9月3日(木)

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