

名松線を守る会 魚つかみツアー開催

7月18日(土)、名松線を守る会(岸野隆夫会長)主催の魚つかみツアーが開催され、計61人(子ども29人、保護者32人)が参加しました。

参加者は名松線に乗って集合し、川上地区で魚つかみを楽しみました。

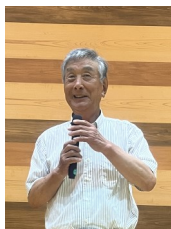


美杉老人クラブ連合会 女性部「スカットボール大会」開催

7月16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。

138人の会員が参加し、スカットボールを楽しみました。

会員の皆さんの笑顔があふれる素晴らしい大会となりました。



担当：地域振興課

電話：272-8080

目次

名松線を守る会 魚つかみツアー開催	1
美杉老人クラブ連合会 女性部 「スカットボール大会」開催	1
第75回「社会を明るくする運動」 啓発パレードを開催	2
第20回霧山薪能を開催します！	2
地域おこし協力隊より	2
9月下之川健康相談	3
80歳・90歳・100歳の人に お祝い品を贈ります	3
各地区敬老会の日程のお知らせ	3
住民基本台帳による 人口と世帯数	3
三重県自治会連合会表彰受賞！	3
がん検診・健康診査・結核健診の お知らせ	4
竹原公民館地域力創造セミナー 「パレトン教室」のご案内	4
和田Dr.の健康一口メモNo.89	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 のお知らせ	6
美杉の石造物	6
人権相談のご案内	6
白山消防署 美杉分署からの お知らせ	7
津市森林セラピーイベント情報	7
行政相談のご案内	7
美杉小学校 マコモ観察	8
夏休みわくわく料理教室開催	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

第75回「社会を明るくする運動」 啓発パレードを開催

7月9日(木)、美杉保護司会の皆さんが「社会を明るくする運動」啓発パレードを実施しました。

美杉小学校、美杉中学校、各出張所及び美杉幹部交番を訪問し、美杉地域内を広報車で回り、啓発活動を行いました。



第20回霧山薪能を開催します！

第20回霧山薪能を9月26日(土)に北畠神社にて開催いたします。

ぜひご来場ください。

日時 9月26日(土) 14:30～19:30
場所 北畠神社境内(美杉町上多気)
※雨天の場合は中止します

開催内容

① 野点(無料) 14:30～16:00

② 多気北畠を知ろう！歴史ガイド
15:30～16:30

③ ゲストライブ 16:30～17:30

出演:美杉連山のろし太鼓保存会
しのぶえ どうじょうかい

草深晶藤 篠笛の会「篠笛会」

④ 薪能 17:30～19:30



問い合わせ:文化振興課 ☎229-3250

地域おこし協力隊より

9月に入り、秋に開催する健康ウォーキングイベントの準備も本格化してきました。地域の皆さんをはじめ、市内外から多くの方々に美杉を訪れていただき、自然の中で健康づくりと交流を楽しんでいただけるよう、関係団体の皆さんと準備を進めています。

その一つが、10月25日(日)に太郎生地域で開催する「トレイルウォーキング in 美杉」です。トレイルウォーキングは、美杉の豊かな自然の中を両手にポールを持ってゆっくり歩く、全身をバランスよく使う健康ウォーキングです。季節の自然を感じながら、自分のペースで心と身体をリフレッシュし、参加者同士の交流を楽しめることが大きな魅力です。詳しくは、美杉地域内のポスター・チラシをご覧ください。

また、体力に自信のない方や膝・腰に不安のある方には、「ノルディックスローウォーキング」がおすすめです。身体への負担が少なく、無理なく健康づくりを続けることができます。今秋からは美杉地域の各地区で定期開催を予定していますので、お気軽にお問い合わせください。

残暑の厳しい時期は無理をせず、水分補給や休憩を十分に取しながら、安全に運動を楽しみましょう。秋の美杉で、皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

津市地域おこし協力隊 畑 顕治



9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。血压測定や尿検査、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8:45～16:00) ☎272-8084(市民福祉課)

80歳・90歳・100歳の人にお祝い品を贈ります

市内に1年以上居住している今年度中に80・90・100歳の節目を迎える人に敬老祝金等を贈り長寿をお祝いします。

80・90歳の人に商品券、100歳の人に祝金をお贈りします。

【対象】

- 80歳:昭和21年4月2日～昭和22年4月1日に生まれた人
- 90歳:昭和11年4月2日～昭和12年4月1日に生まれた人
- 100歳:大正15年4月2日～昭和2年4月1日に生まれた人

問い合わせ:高齢福祉課 ☎229-3156・
市民福祉課 ☎272-8084

各地区敬老会の日程のお知らせ

敬老会の予定をお知らせします。

地 区	日 時	会 場
竹 原	10月 9日(金) 受付:10:30 開会:11:00	美杉総合文化センター
八 知	9月 21日(月) 受付:10:00 開会:11:00	美杉総合文化センター
太郎生	9月 8日(火) 受付:11:00 開会:11:30	道の駅伊勢本街道御杖 (姫石の湯)
伊勢地	9月 20日(日) 受付:10:30 開会:11:00	美杉高齢者生活福祉センター
八 幡	9月 13日(日) 受付:10:10 開会:11:00	美杉高齢者生活福祉センター
多 気	9月 19日(土) 受付:10:30 開会:11:00	美杉高齢者生活福祉センター
下之川	記念品配布	

問い合わせ:美杉地区社会福祉協議会 ☎274-0022

住民基本台帳による人口と世帯数

(令和8年6月30日現在)

地 区	人 口			世帯数
	男	女	計	
竹 原	193	256	449	250
八 知	333	402	735	447
太郎生	280	305	585	319
伊勢地	161	170	331	206
八 幡	156	205	361	209
多 気	211	234	445	283
下之川	138	156	294	186
合 計	1,472	1,728	3,200	1,900

三重県自治会連合会表彰受賞!

三重県自治会連合会各種表彰式が開催されました。美杉地域からは9人の方が受賞されました。長年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。

【日本赤十字三重県支部長表彰】

・奥立川自治会(多気地区)

織田 拓 様

【三重県社会福祉協議会会長表彰】

・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

【三重県共同共募金会会長表彰】

・上神河自治会(八知地区)

植谷 和広 様

・奥出自治会(八知地区)

谷戸 治広 様

・上小田自治会(八知地区)

石田 洋介 様

・越知自治会(伊勢地地区)

倉田 宝昇 様

・谷町自治会(多気地区)

西 雄一郎 様

・中之世古自治会(多気地区)

柘植 茂美 様



がん検診・健康診査・結核健診のお知らせ



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「健診センターサンテ」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※							
①9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			●							
②10月7日(水)	9:00 ~11:00 美杉 保健センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	14:00 ~14:30 下之川地域 住民センター			●							

申込開始日	① 7月27日(月) ② 8月31日(月) ※結核健診の申し込みは不要です。	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
申込先	三重県健康事業センター「健診センターサンテ」 ☎059-221-5115 (9:00~16:00) 土日祝日を除く	
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。

<問い合わせ>	【特 定 健 診】津市 保険医療助成課 保険担当	電話 059-229-3317
	【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	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

竹原公民館地域力創造セミナー「バレトン教室」のご案内

バレトンとは「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の3つの要素を組み合わせた有酸素運動のことです。裸足で行い、足裏のトレーニングや全身の筋力強化、心肺機能の向上に効果があります。音楽に合わせて優雅に舞いましょう！

日 時 9月24日(木)

14:00~15:00

場 所 竹原地域住民センター
ふれあい実習室

内 容 フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み合わせた有酸素運動を裸足で行います

参 加 料 無料

募 集 数 15人程度

講 師 石井綾子

用意する物 運動しやすい服装と水分補給の飲料水

申込期限 9月18日(金)

申込先 竹原公民館

申し込み・問い合わせ: 竹原公民館 ☎262-3014



和田Dr.の

健康一口メモ No.89 ～良い睡眠～

皆さんおかわりないでしょうか。9月3日は「秋の睡眠の日」です。今回は良い睡眠をとるための方法を記載しますので、ぜひ参考にしてください。

- ・適正な睡眠時間には個人差があります。6時間以上を目安とし必要な睡眠時間を確保しましょう。
- ・寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホ・テレビの使用は避けましょう。
- ・夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は控えましょう。
- ・就寝間際の夕食、夜食は控えましょう。
- ・ストレスを寝床に持ち込まないようにしましょう。
- ・寝室はなるべく暗く心地よい温度にしましょう。
- ・日中は積極的にからだを動かしましょう。
- ・規則正しい起床時刻を心がけましょう。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023(厚生労働省)」から抜粋。



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

※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。

保健センターからのお知らせ その咳、大丈夫？結核かもしれません。

結核とは？

結核菌によって引き起こされる日本の主要な感染症の一つです。昔のものと思われがちですが、日本では毎年約10,000人が新たに発症しています。また、発症者は高齢者が多く、およそ6割が60歳以上となっています。



どんな症状があるの？

咳、痰、発熱、体のだるさ等、風邪のような症状が2週間以上続きます。また肺以外の臓器が冒されることもあり、腎臓、リンパ節、骨、脳等身体のあらゆる部分に影響が及ぶことがあります。特に、小児では症状が現れにくく、全身に及ぶ重篤な結核につながりやすいため、注意が必要です。

結核予防に！

- ◎BCG予防接種は子どもに有効です。
- ◎適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事で免疫力を高め、規則正しい生活を心がけましょう！
- ◎マスク着用、咳エチケット、手洗い、換気などの基本的感染対策が有効です。
- ◎早期発見・早期治療のために高齢者は、定期的に胸部X線検査を受けましょう！

きちんと薬を飲めば治すことができます！



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

津市健康づくり推進連絡協議会美杉支部は、「森もり元気になろに！美杉」として現在17人で活動しています。市民を対象としたイベントのご案内です。7月の防災講話でも多くの方に参加いただきました！お気軽にご参加ください♪

～カローリングで楽しく運動しよう～

日時：9月18日(金)

9:30～11:00

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)

参加をご希望の方は、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



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：9月17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



美杉の石造物 ～波籠墓地の六地藏～

これまで何回か六地藏を紹介しましたが、今回は八幡地区の波籠墓地の六地藏を紹介します。この六地藏には銘文が無いので、残念ながらいつ造られたのかは不明です。持物(じもつ)は与願印(よがんいん)と蓮華、幢幡(どうばん)、香炉、数珠、合掌、錫杖と宝珠となっています。この中で与願印というのは物ではなく、手で示す「印」の一つです。「印」とは、仏が手指の屈伸の形で様々な力・意味を示すものです。



指を下に向け、手のひらを前に向けるのが与願印です。与願印は人々の望みを叶えるものです。与願印の六地藏は少数派ですが、波籠の六地藏と同様に、片手が与願印、もう片方の手に蓮華を持つという組み合わせは他にも見られます。(津市石造物調査会)

人権相談のご案内

お悩みやお困りごとはございませんか？



「つらいけど、だれに相談したらいいのかわからない」と一人で悩まずに、一度ご相談ください。この日は、人権擁護委員が問題解決の方法と一緒に考えます。相談は無料で、秘密は厳守します。

日時：10月1日(木) 13:30～15:00

場所：美杉人権センター相談室
(美杉総合文化センター内)



問い合わせ：美杉人権センター ☎272-8096

白山消防署 美杉分署
からのお知らせ

林野火災(山火事)の多くは、不注意な火の取扱いが原因です。
屋外で火を使うときは、次のことに気を付けましょう。

周囲に
燃えやすい
ものがない
ことを確認

消火用の
水を準備

火から目を
離さない

使用後は
完全に消火

強風時の
たき火等は
禁止

林野火災
注意報時の
たき火等を
避ける

火を使う
場所での
ルールを
守る

ルール・マナーを守って、山火事にならないように注意しましょう！



キャンプ場でたき火を楽しむ際は、直火ではなく、必ずたき火台を使用しましょう。水バケツ等を準備するなど、いつでも消火を行えるようにしましょう。



野焼きは「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により原則禁止されています。例外的に行う場合でも、乾燥、強風時は行わないようにしましょう。

例外：農業、林業、漁業を営むためにやむを得ないものとして行われるもの



【お問い合わせ先】

津市消防本部 予防課 059-254-0354
白山消防署 美杉分署 059-274-0200



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	募集期間	募集人数	参加料
9/26 (土) 9:30~ 15:00	杉焼き料理ランチと 風が秋を連れてくる リトリートディ	大洞山 石畳 コース	9/7~ 9/17	12人	5,000円 (昼食、 保険込)
10/11 (日) 9:30~ 15:00	下之川まち歩き~ア サギマダラとの出会 い&小さな秋を見つ ける~	塚原ヒス トリー コース	9/14~ 10/1	12人	5,000円 (昼食、 保険込)
10/18 (日) 9:30~ 14:00	ノルディックウオーキ ングフェスティバル	北島歴 史探索 コース	9/14~ 10/8	70人	2,500円 (昼食、 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
☎080-5589-7834

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1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)



予約は不要です。
当日直接お越しください。



次回の日程

開催月日	時間
令和9年1月7日(木)	13:30~15:00

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082

美杉小学校 マコモ観察

7月14日(火)、美杉小学校3・4年生の児童9人(3年3人、4年6人)が上太郎生地区でマコモ観察を行いました。

4月28日(火)に植え付けたマコモダケは2mを超えるほど大きくなっていました。

児童は「八十六石まこもの集い」代表の横川惣吾さんに質問し、マコモを育てるコツ等を教えていただきました。

また、マコモを大きく育ててくれた方々に感謝し、大きな声でお礼を言いました。収穫は10月の予定です。



夏休みわくわく料理教室開催

7月31日(金)、美杉小学校と公益財団法人三重県学校給食会が、八知公民館調理室で、美杉小学校児童とその保護者を対象にした料理教室を開催しました。

29人(うち児童11人)の参加があり、地産品を使った料理を作りました。

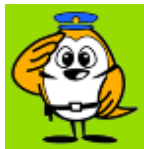
児童からは「自分で料理した野菜が美味しかった」、保護者からは「地域の食材を活かして料理をしたい」との声が聞かれ、地元の食材への愛がふれる教室になりました。



美杉幹部交番からのお知らせ

美杉幹部交番で行う9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】 9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】 10月6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 9月17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～

◎ 9月のテーマ: 生誕100年 かこさとしの世界

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