

地域わくわく体験開催

8月1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60人が参加し、モルック体験や川遊び、工作や紙すきなどを体験しました。

児童たちは、体験をとおりて、友だちと良い思い出が出来たようです。



美杉子ども会「体験学習会」開催

8月23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」が行われました。

美杉小学校の児童20人が参加し、パン作りと飯ごう炊飯やカレー作りを体験しました。

参加した児童からは「自分たちで作ったカレーが美味しかった」「野菜をきざむのが難しかった」「パン作りが楽しかった」との声が聞かれ、体験学習会は児童にとって夏休みの楽しい思い出になったようです。



担当：地域振興課

電話：272-8080

目次

地域わくわく体験開催	1
美杉子ども会「体験学習会」開催	1
伊勢本街道奥津宿ウオークとアマゴ・ニジマスつかみ大会開催	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「ふれ愛のつどい」のご案内	3
共同募金にご協力を お願いいたします	3
主要地方道一志美杉線 道路整備促進協議会総会開催	3
がん検診・健康診査・結核健診の 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.90	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
津市森林セラピーイベント情報	6
美杉人権センター 「知ってほしい身近な人権」	7
美杉人権センター 市民人権講座のお知らせ	7
美杉地域人権学習会の お知らせ	7
津市合併20周年記念事業 第1回みすぎまつり開催します	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

伊勢本街道奥津宿ウオークとアマゴ・ニジマスつかみ大会開催

7月26日(日)、伊勢本街道を活かした地域づくり協議会による奥津を巡る伊勢本街道奥津宿ウオークとアマゴ・ニジマスつかみ大会が開催され、市内外から27人が参加しました。

参加者は、ガイドの案内により「登録有形文化財 旧国鉄伊勢奥津駅給水塔」をはじめ、奥津宿の各所を巡りました。

染物屋「色草」の蔵を改装したギャラリーでは、「時間があるときに染物体験にチャレンジしてみたい」といった声が聞かれ、須郷の「おんばさん」では、伝統行事「数珠繰り」についてのガイドの説明を熱心に聞き入っていました。

須郷から国道368号へ徒歩で渡る育成橋では、参加者の皆さんが雲出川のほとりで、涼をとりました。

その後は、バスで川上地区へ移動し、アマゴつかみと美味しい昼食を楽しみました。



地域おこし協力隊より

この町のまだ語られていない700の物語を紡ぐ。

森があり、川があり、命があり、人がいて、歴史があり、伝説があり、そして夜には、少し怖い話がある。美杉町には、一冊の本では語り尽くせないほどの、たくさんの物語が眠っています。「みすぎじかん」では、その一つひとつに耳を傾け、「百枚のカルタ」に込めて、未来へつないでいきます。そこで皆さんにお願いします。「みすぎ百物語」の7つのテーマについての「物語のネタ」になるような情報があつたぜひ、教えてください。「このネタを物語にしてほしい！このストーリーの面白さをもっと掘り下げてほしい！」・・・そんな声をぜひお寄せください。「みすぎ百物語」は、みなさんと一緒に創りあげていく作品です。ご協力していただけると、嬉しいです。よろしくお願いいたします。

津市地域おこし協力隊
濱本 益元



01 第一章	02 第二章	03 第三章	04 第四章	05 第五章	06 第六章	07 第七章
百森 物語	百農 物語	百動 植物 物語	百民 俗 物語	百歴 史 物語	百人 物 物語	百戦 慄 物語



美杉ポータルサイト
みすぎじかん
「みすぎ百物語」

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 8日(木)・22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)

美杉地区杜協「ふれ愛のつどい」のご案内**劇団「さむらい」公演**

日 時:10月17日(土)13:30より

場 所:美杉総合文化センター
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。

**共同募金にご協力をお願いいたします**

「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:津市共同募金委員会美杉支部 ☎274-0023

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28日(金)午後、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39人にわたる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。





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、三重県健康管理事業センター「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※							
10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			●							

※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」 ☎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 健診センターサンテ
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。

【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

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人

◆申込期限 令和8年10月20日(火)16:00(期限必着)

◆選考方法 面接試験(令和8年11月中旬を予定)

◆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、下記までお問合わせいただくか、津市公式ウェブサイト・三重大学公式ウェブサイトをご覧ください。

関連ウェブサイト



津市



三重大学

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





和田Dr.の

健康一口メモ No.90 ～トイレが近くて困っていませんか？その①～

皆さん、おかわりないでしょうか。尿の回数が多くてこまっていますか？今回は、尿の回数が多くなる病気についてお話しします。「急に尿がしたくなり我慢が難しいことがありますか？」もしこの症状が週1回以上あり、尿の回数も多ければ、過活動膀胱の可能性がとても高いです。過活動膀胱とは、膀胱に尿が十分にたまっていないのに、膀胱が自分の意思とは関係なく勝手に収縮する病気です。原因として、脳卒中、パーキンソン病、前立腺肥大症、加齢による老化現象などがあります。また原因不明のことも少なくありません。過活動膀胱の治療は、(1)行動による方法と(2)薬を使う方法があります。(1)行動による方法は、①体重減少、②膀胱訓練、③骨盤底筋訓練があります。(2)薬を使う方法は、女性の場合は、尿を出す筋の緊張をほぐす薬を使います。男性の場合は、まず前立腺肥大症の薬を使います。尿の回数が多くて困っている方はご相談ください。

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
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	竹原診療所(※) Tel.262-3076	伊勢地巡回診療(※) Tel.090-9025-6632	訪問診療

○診療科目：内科 ○祝日は休診、健診及び予防接種は予約が必要です。

○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)

※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。

■■竹原診療所の診療日変更についてのお知らせ■■

金曜日の担当医師の辞職に伴い、9月から金曜日の診療を火曜日に集約いたします。
ご不便をおかけしますが、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

～保健センターからのお知らせ～

健康寿命とフレイル予防



～平均寿命よりも大事な「健康寿命」～

「健康寿命」とは、平均寿命から日常生活で介護を必要とする期間を差し引いた期間のことです。現在、日本人の健康寿命と平均寿命は約10年の差があります。これは、寝たきりや認知症などによって日常生活に制限がかかった期間が約10年あることを示しています。健康的で自立した生活を長く続けるためにも健康寿命を延ばすことが大切です。そのためには「フレイル予防」が効果的です！

フレイルの入り口は 社会とのつながりを失うこと と言われています。

いつまでも健康的に過ごすための取り組みをしましょう！

- ☐ あいさつから始めるコミュニケーション
身近な人とのあいさつから始めましょう
- ☐ 積極的に外出しよう
買い物や散歩でのちょっとした会話がこころの健康につながります
- ☐ 地域の活動に参加しよう
地域の活動やボランティア、趣味のサークルなどに参加したり、シルバー人材センターに登録して仕事することで地域の人と交流するきっかけづくりになります



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

森もり元気になろに！美杉(健康づくり推進員)は、現在17人で活動しています。

8月21日(金)に「スクエアステップ研修」を行いました。スクエアステップ体操とは、高齢者の介護化予防(転倒予防、認知機能向上)だけでなく、成人の生活習慣病予防や子どもの身体機能の発達など、あらゆる年齢層の体力づくり・仲間づくりに効果的なエクササイズです。

今後は地域に広める活動を行う予定です♪

最後にハイタッチ！



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

子育てサークルそらまめは、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：10月15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



妊婦さんやおじいちゃん・
おばあちゃんもお待ちし
ています♪

美杉の石造物 異形の背光五輪塔

はいこう

古い時代の五輪塔は、大型で意匠に優れ製作コストのかかるものでした。時代が下り、受容層拡大に伴う量産化の結果、一つの石材から作った一石五輪塔や自然石や背光面に浮き彫りや線刻にしかだけの「コストカット」五輪塔が登場します。



ところが、この流れに逆行する異形の五輪塔が杉平の栄昌寺墓地に残されています。背光五輪塔というコストカットスタイルを踏襲しながら、高さ1mを越える丸彫りに近い五輪塔を立体的に刻出し、製作には大型五輪塔並のコストを要したことが想像されます。刻銘から江戸時代初め、承応元(1652)年の造立で、詳しい事情は謎とするほかありませんが、その頃に一定の経済力と奇抜な発想を持った人物がこれを造立したと考えてよいでしょう。(津市石造物調査会)



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
11/7 (土) 9:00～ 15:00	イチヨウの木 の下で感性 をみがく1日 ヨガと本場馬 頭琴演奏を 聴きましょう	北畠歴 史探索 コース	10/19 ～ 10/29	20人	5,000円 (昼食、 保険込)
11/15 (日) 9:45～ 15:00	Forest Harmony ～秋が奏で る彩りと北欧 音楽 in美杉～	火の谷 温泉 コース	10/26 ～ 11/5	12人	5,000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



美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」

～ひきこもりについて知っていますか？～



「ひきこもり」とは、様々な要因により、学校や職場などでの交流を避け、概ね6ヶ月以上にわたって、家庭にとどまり続けている状態のことをいいます。

ひきこもりは若い世代だけではない

内閣府が行った調査によると、「ひきこもり」の状態にある人の年齢は全年齢層に偏りなく分布しており、どの年齢層からも実に多様なきっかけで「ひきこもり」になりうることを示しています。



ひきこもりになるきっかけはさまざま

学校や職場での人間関係、誰かの何気ない一言、リストラ、病気など、きっかけは人それぞれです。さまざまな事情が重なり、社会とのつながりを避けたり、社会参加が難しくなる状態が続くと、ひきこもりにつながる可能性があります。



ポイント 「怠けているのでは？」「親の甘やかしでは？」「仕事なくてうらやましい」という声があります。本人や、その家族は、そういった意見を恐れ、相談できずに抱え込んで孤立してしまいがちです。私たちは、ひきこもり状態に悩む人々に対し、説得や叱責するのではなく、まずは、その状態に至った背景について理解することが大切です。

また、ひきこもりについての相談を受けたら、話をしっかり受け止め、まずは、行政などの相談窓口を案内しましょう。本人やその家族の方は、ひとりで悩まず、相談窓口を利用してください。

美杉人権センター 市民人権講座のお知らせ

「生きてるだけで百点満点！」
～しあわせを伝えよう～

講 師：助産師相談室 いのちのかがやき
林 みち子さん

開催日時：10月23日(金)14:00～15:30

場 所：美杉総合文化センター会議室1. 2

内 容：助産師だからこそ伝えられる
命と人権の話です

参 加 費：無料(お気軽にお越しください♪)



問い合わせ：美杉人権センター ☎272-8096

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14日 (水)	10:00～11:00	下之川地域 住民センター	(公財)反差別・人権研究所みえ 原田 朋記 さん 「私たちのまわりにある人権問題から考えませんか？」
竹 原	10月28日 (水)	19:30～21:00	竹原地域 住民センター	曹洞宗大泉寺住職 伊藤 訓之 さん 「ちゃんと生きる」

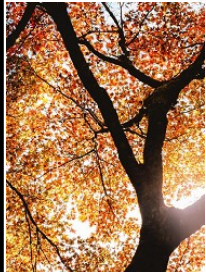
問い合わせ：美杉地域人権学習会運営委員会(美杉教育事務所内) ☎272-8091

津市合併20周年記念事業

第1回

みすぎまつり

開催します



日時 10月31日(土)

9:00~15:00

会場 津市美杉総合文化センター周辺



みすぎの未来へ。みすぎがひとつになる日。

○特別企画『美杉の祭り展 ～受け継がれる美杉の心～』
美杉総合文化センター会議室1・2



○美杉の郷ホール

- ・美杉小学校児童発表会
- ・美杉中学校生徒発表会
- ・八知公民館「うたごえくらぶ」の歌唱
- ・美杉中学校ブラスアンサンブル部の演奏

○野外ステージ

- ・和太鼓オープニング演奏
(美杉連山のろし太鼓保存会)
- ・丹生俣の獅子舞(丹生俣神楽保存会)
- ・よさこい演舞(鳳牙ほか)
- ・音楽ライブ(Chojiさん)



○各種ブース、体験コーナー、縁日コーナーがあります。

盛りだくさんの催しを企画しています。ぜひご来場ください！
※詳しくは折込チラシをご覧ください。



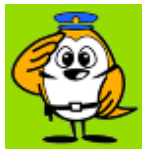
昨年のみすぎ秋まつりや君ヶ野ダム公園桜まつりの写真の一部を使用したイメージです

主催 みすぎまつり実行委員会

問い合わせ:みすぎまつり実行委員会事務局(地域振興課内) ☎272-8085

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6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10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15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～

◎ 10月のテーマ:生誕100年 かこさとしの世界

～特別整理期間(休館)のお知らせ～

蔵書点検のため、下記の期間を臨時休館します。
休館日:11月10日(火)~11月20日(金)

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