

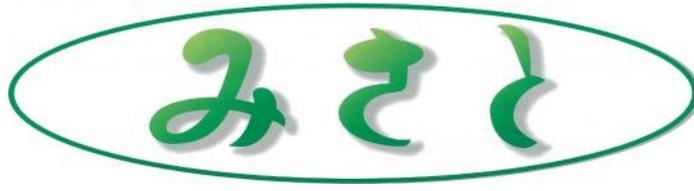


地域だより「みさと通信」は、年4回の発行（次号は 7月1日 発行です）



美里町PRキャラクター「ラブミー」

# 地域だより「みさと通信」



平成29年4月1日発行  
第52号 春 spring quarter

編集発行／  
津市美里総合支所  
地域振興課  
☎ 279-8111



## 「学びの発表」で交流！

2月13日、中野文化会館で「地区学フェスティバル『学びの発表会』」が開催され、長野教育集会所地区学習会に参加する児童が、手作りの太鼓の演奏や人権劇「よみがえった黒べえ」を発表して、老人会の皆さんと交流を深めました。



## 美里中学校卒業式

～巣立ちの日～3月7日、

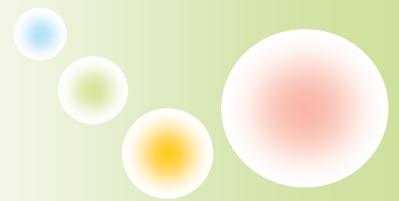
美里中学校として最後の卒業式が行われ、3年生39人が思い出の学び舎を巣立ちました。式では一人一人が壇上に上がり、名前を呼ばれると、凛とした表情で卒業証書を受け取っていました。



## 豆まきで春を迎えよう！

2月3日、みさと幼稚園で節分行事の豆まきが行われました。

鬼の姿を見て泣き出す園児もいましたが、自分で作った鬼のお面をかぶりながら、「鬼は外！福は内！」と元気いっぱいの掛け声で、楽しく豆まきをしました。



●●● 春の全国交通安全運動 4月6日（木曜日）から4月15日（土曜日）まで ●●●





# うつく さと ひと 美しい里の人

美里町内で様々な分野で活躍している人を紹介します。今回は、美里保健センターの運動施設のスタッフとして市民の皆さんの健康づくりのお手伝い役（インストラクター）として活躍されています石松禎史さんを訪ねてお話を伺いました。

## 美しく健康的な身体づくりのために、この春から運動を始めてみませんか？

こんにちは。健康運動指導士の石松禎史です。美里保健センター運動施設では、市民の皆さまの健康づくりのお手伝いをさせて頂いております。皆さまの健康に関する悩みなど、相談があればぜひお聞かせくださいね。よろしくお願い致します。



### 【プロフィール】

●氏名 石松 禎史 (いしまつ ただし)

●担当 美里保健センター運動施設総責任者

●経歴 平成24年美里保健センター運動施設でスポーツインストラクターとして務める。

●主な指導 ストレッチ、水中運動、椅子体操、水中ウォーキング

●資格 健康運動指導士、健康運動実践指導者、日本水泳連盟水泳指導員、日本赤十字水上安全法救助員

●身長 166cm ●体重 59kg (体脂肪率 8%) ●昭和47年生まれ

●住まい 津市白山町 ●趣味 食べること ●好きな食べ物 焼肉



《石松さんに質問！》●尊敬する人は？…小さい頃から世話をかけた祖母です。103歳でなくなりましたが、今でも尊敬しています。●スポーツを始めたきっかけは？…小さい頃に“太り過ぎ”でお医者さんから、「とても危険ですよ！」と言われましたので始めました。

(血圧が高かった!!) ●美里町の皆さんへのメッセージ…美里町には、こんなに素晴らしい運動施設がございます。運動を通して、より健康に過ごして頂けるようにお手伝いをさせて頂き、また運動の楽しさをお伝えできればと思っております。ぜひ美里保健センター運動施設にお越しくださいませ！



ゆっくりのびのび体操 (毎週木曜日)



美里保健センター (機能訓練室)



水中運動 (毎週火曜～土曜日)





# 美里保健センターからのお知らせ

☎ 279-8128

## 乳幼児健康相談

乳幼児健康相談では、「すくすく健康相談」と「のびのび身体測定」を隔月で実施します。  
「すくすく健康相談」・・・育児、お子さまの成長、健康に関する相談  
「のびのび身体計測」・・・お子さまの身体測定（スタッフと一緒に測ります。）

### 開催場所

美里社会福祉センター

### 受付時間

9:30~11:00

### 持ち物

母子健康手帳

### 対象

小学校入学まで



### 乳幼児健康相談開催日

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 4月 3日 (月)       | すくすく健康相談 (保・栄・歯) |
| 5月 1日 (月)       | のびのび身体計測         |
| 6月 5日 (月)       | すくすく健康相談 (保・栄)   |
| 7月 3日 (月)       | のびのび身体計測         |
| 8月 7日 (月)       | すくすく健康相談 (保・栄)   |
| 9月 4日 (月)       | のびのび身体計測         |
| 10月 2日 (月)      | すくすく健康相談 (保・栄・歯) |
| 11月 6日 (月)      | のびのび身体計測         |
| 12月 4日 (月)      | すくすく健康相談 (保・栄)   |
| 平成30年 1月15日 (月) | のびのび身体計測         |
| 2月 5日 (月)       | すくすく健康相談 (保・栄・歯) |
| 3月 5日 (月)       | のびのび身体計測         |

※保＝保健師への相談、栄＝栄養士への相談、歯＝歯科衛生士への相談

## 運動施設の講座の紹介

美里保健センター運動施設では、ストレッチ体操や水中運動などの講座を実施しています。

| 講座名        | 曜日    | 時間          | 予約                               | 定員  |
|------------|-------|-------------|----------------------------------|-----|
| ストレッチ体操    | 火～日曜日 | 10:15~10:45 | 不要                               | なし  |
| 水中運動       | 初級    | 火・水曜日       | 要                                | 25人 |
|            | 中級    | 木・金曜日       | 要                                | 25人 |
|            | 上級    | 木・土曜日       | (木)18:30~19:15<br>(土)11:00~11:45 | 要   |
| 初心者ウォーキング  | 水・土曜日 | 13:00~13:30 | 要                                | 20人 |
| ゆっくりのびのび体操 | 木曜日   | 13:00~13:45 | 要                                | 20人 |
| 水中のんびり歩行   | 火・金曜日 | 13:00~14:00 | 要                                | 10人 |



ご相談は・・・

専用電話 ☎ 279-3550  
FAX ☎ 279-2088

開館日 火曜日～日曜日

開館時間 10時～20時（日曜日・祝日は17時まで）

休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始

使用料  
・一般（16歳～64歳） 300円  
・65歳以上、または  
障がい者手帳をお持ちの人 150円

### 【利用講習会のご案内】

利用には事前に講習会の受講が必要です。開始10分前までに集合してください。予約不要。

開催時間 火曜日～土曜日 15時開始  
日曜日・祝日 11時開始

費用 無料  
持ち物 運転免許証や保険証、障がい者手帳など住所、氏名、年齢などが確認できる証明書

## 美里図書館からのお知らせ（4月～6月）

☎ 279-8122

### おはなし会 ところ 美里文化センター2階 学習室

4月13日(木) 15時～ なり☆プロ  
5月17日(水) 10時30分～ Maimaiくらぶ  
5月18日(木) 15時～ なり☆プロ  
6月 8日(木) 15時～ なり☆プロ  
6月21日(水) 10時30分～ Maimaiくらぶ

●開館時間 9時～17時

●休館日 火曜日  
毎月最終木曜日（館内整理日）

【臨時休館】5月14日(日)

### 【臨時休館のお知らせ】

5月14日(日)は、郷土芸能ふれあいフェスティバル開催のため臨時休館します。



市営コミュニティバス  
回数券をご利用ください！  
回数券 各12枚綴り  
1,000円 (100円券)  
2,000円 (200円券)

市営コミュニティバスをご利用の際には、便利でお得な回数券をご利用ください。  
回数券はバス車内のほか、美里総合支所地域振興課でも取り扱っています。



**辰水神社のジャンボ干支**  
ふるさと愛好会の皆さんが制作した酉（とり）のジャンボ干支が美里町家所の辰水神社前に昨年末から2月末まで飾られました。干支の制作は昭和61年の寅から始まり、今回で32作目です。



**入園・入学 おめでとうございます！**  
平成29年4月1日  
三重県内初の義務教育学校設置  
**みさとの丘学園 開校式**  
・4月6日（木）9時10分～  
**新7年生スタートアップセレモニー**  
・4月6日（木）9時50分～  
**新1年生 入学式**  
・4月7日（金）9時30分～

**みさと幼稚園 入園式**  
・4月10日（月）10時30分～



平成28年度 津市人権作品表彰  
◆人権ポスター 優秀賞



澤 純子さん (美里中学校2年)



前川 真毅さん (辰水小学校6年)

※( )内は、受賞当時の学年です。

**美里地区地域懇談会を公開で開催します！**  
どなたでも傍聴できます。お気軽にお越しください。  
◆とき 4月20日（木）18時30分～  
◆ところ 美里社会福祉センターホール

**●平成29年度 犬の登録と狂犬病予防注射について**

犬の登録と狂犬病予防注射は、どの会場でも行えます。（雨天でも実施します）  
費用・犬の登録手数料 3,000円（未登録の場合）  
・注射代 3,200円（狂犬病予防注射代 2,650円 注射済票代 550円）  
※おつりのいらぬようにお願いします。  
問い合わせ 美里総合支所 地域振興課 ☎279-8119



とき **4月13日（木）**  
9:30～9:40 平木多目的集会所  
9:50～10:05 北長野休養施設  
10:15～10:30 桂畑文化センター  
10:40～11:00 南長野生活改善センター  
11:15～11:35 JA美里支店

とき **4月14日（金）**  
9:30～9:50 旧JA辰水支店  
10:10～10:20 高座原公民館  
10:30～10:40 旧穴倉営農組合倉庫  
10:55～11:20 市美里庁舎駐車場

美しい里の桜



●●● 春の全国交通安全運動 4月6日（木曜日）から4月15日（土曜日）まで ●●●