

美杉だより

第72号

平成28年4月1日

発行:美杉総合支所

担当:地域振興課

電話:272-8080

JR名松線 試験走行が始まる

3月26日(土)に全線が復旧!

目次



JR名松線の試験走行が2月16日(火)から始まり、6年半ぶりに美杉の地を列車が走りました。

試験走行の前には走行予告の幟が立てられ、新しい遮断機の竹竿



も取り付けられ、安全運転への準備も万端整えられました。

6年半ぶりに名松線の雄姿を見かけた地域住民の皆さんは、「今日は2回も見かけたわ」、「明日は駅まで行ってみるわ」などと語り合い、3月26日(土)の出発式、記念式典、記念イ



ベントに思いを馳せていました。

名松線を守る会が世話人となって組織した「記念事業連絡調整会議」に参加していただいた各種団体も、それぞれの団体において記念イベントに向けて汗を流していただきました。



当日各駅に設置するプランターの製作を引き受けてくれた美杉中学校の生徒たちも、全線復旧の日が近づいて、作業にますます熱がこもってきました。このプランターにパンジーを植え、文字どおり、お祝いに花を添えてくれることでしょう。



プランター製作中の美杉中の皆さん

名松線全線復旧	1
写真でたどる 名松線復活までの軌跡	2
美杉中学校 卒業証書授与式	3
東京・日本橋で 美杉の魅力を発信	3
文化協会成果発表会	4
奥津宿街道市	4
梅干しを商品化 (竹原活性化協議会)	4
ノルディック ウォーキング競技会	5
森林セラピー基地 関西ブロック研修会	5
MORE健康教室	6
八知保育園が避難訓練	7
今年も楽しもう 君ヶ野ダム公園・ 三多気桜まつり	8
コミュニティバス 停留所新設のお知らせ	9
4月1日からごみの 出し方が変わりました	9
3周年を迎える 美杉むらのわ市場	9
「まちづくり・ひとづ くり支援事業」を創設	10
平成28年度行政相談 ・市政相談日程	11
「県民の日」記念 施設利用料について	11
栄養パトロール	11
子育てサークル そらまめのお知らせ	11
お知らせ	12

美杉だよりの写真でたどる

名松線復活までの6年半の軌跡



平成21年10月の台風18号は美杉地域にも大きな爪痕を残し、名松線もバスによる代行運転となりました。

【平成22年8月号(第4号)】



名松線を守る会は、一日も早い復旧の願いを込めて、一志地域に2か所、白山地域に1か所の啓発看板を設置しました。

【平成23年5月号(第13号)】



名松線を守る会役員10人が、津市役所に市長、市議会正副議長を訪ね、要望活動を行いました。

【平成23年7月号(第15号)】



名松線を守る会役員12人が、県庁に知事、県議会正副議長を訪ね、要望活動を行いました。

【平成23年7月号(第15号)】



県により、名松線復旧に向けた治山工事が始まりました。【平成24年1月号(第21号)】



市により、名松線の復旧に向けた水路整備工事が始まりました。

【平成25年3月号(第35号)】



JR東海により、名松線復旧に向けた本体工事が始まりました。【平成25年7月号(第39号)】



運行再開に備え、名松線を守る会景観整備委員会により、沿線の整備が行われました。

【平成27年3月号(第59号)】

美杉中学校卒業証書授与式 ～ 25人が巣立つ ～

3月8日（火）、美杉中学校で第40回卒業証書授与式が行われ、25人が巣立っていきました。例年になくインフルエンザが猛威を振るい、25人の卒業生のうち、6人が欠席するという異例の卒業式となりました。校長先生から卒業生一人ひとりに卒業証書が手渡され、校長先生の式辞では、「自分を見つめ、よさや得意なことを伸ばして行ってほしい」、「家族や地域の方々への感謝の気持ちを、いつまでも忘れないでほしい」、



「困難に打ち勝って、かつ、疲れない気力を育んで行ってほしい」とメッセージが伝えられるとともに、「無限の可能性を持つ皆さんに、幸多からんことを祈る」とエールが送られました。

答辞では、保護者や教職員への感謝の言葉が述べられる頃には、何度も声を詰まらせ、声を震わ

せての感動的なものとなりました。在校生へのメッセージには、「新しい1年生を温かく迎え、美杉中をより立派な学校にしていってください」という、美杉を思い、美杉中をこよなく愛する優しい心の育ちが感じられました。



東京・日本橋で美杉の魅力を発信しました

2月19日（金）、東京日本橋の「三重テラス」で開催された「第29回 つデイ」において、美杉地域で活動する各協議会によるPRが行われ、森林セラピー基地運営協議会、竹原地域活性化協議会、八幡地域活性協議会、多気の郷元気づくり協議会、名松線を守る会の5団体が参加し、来場者をおもてなしました。



この日は平日で、且つ周辺はビジネス街ということもあり、仕事の合間を縫ってお越しいただいた方々がこけ玉づくりを楽しんだり、漬物やうめぼし、あられなどに舌鼓を打ったりしていました。

また、翌日の20日（土）も三重県が開催するイベントに併せて引き続きPRを実施し、家族連れなど多くの方々が来場しました。

今回の2日に亘るイベントは、「名松線全線復旧記念展」と題し、全線復旧を間近に控えるJR名松線のPRをメインテーマに開催されたものですが、訪れた人々には鉄道の魅力だけでなく、美杉地域の魅力も十分伝わったようでした。



文化協会 成果発表会

3月4日(金)から6日(日)にかけて、美杉総合文化センターで美杉文化協会成果発表会が開催されました。

ロビーには、伊勢型紙や俳句、短歌の作品が展示されました。5日(土)には、多目的ホールで芸能発表が行われ、たくさんの方が見学に訪れました。



八幡地域活性協議会

伊勢本街道奥津宿 街道市

開催日: 4月9日(土)

8時30分～14時

場所: 美杉町奥津

JR名松線伊勢奥津駅裏 国道368号線沿い
街道市の“のぼり”が目印です。

あまごの塩焼き・新鮮野菜の即売会やフリーマーケットを開催します。

活性化のメンバーが心を込めておもてなしします！
是非お立ち寄りください。



主催

八幡地域活性協議会

会長 赤堀 嘉夫

梅干しを商品化 ～竹原地域活性化協議会～



竹原地域活性化協議会では、これまでダム湖畔の梅林や竹原地域内でとれた梅を使い、昔ながらの製法で梅干しを漬けてきました。梅干しを「うめーぼし」と名付け、この地域の特産品として美杉町でのイベントなどに振る舞ってきましたが、三重テラスでの「つデイ」や大阪での「美杉まるごと大集合」でも大変好評で、商品としての販売を目指してきました。

この度、竹原地域住民センター内の旧給食室を津市より借り受け、加工施設として津保健所の許可を取ることができ、特産品「うめーぼし」の販売に踏み出すことができました。

今後は特産品「うめーぼし」の販路の拡大に努め、販売の

促進を図ることにより、竹原地域のさらなる活性化や絆づくりの活動を目指していきたいと思ひます。



名松線が復旧しました
踏切での一旦停止を励行しましょう

第4回 ノルディックウォーキング競技会を開催！！

3月13日(日)、津市森林セラピー基地、君ヶ野ダム湖畔コースで第4回ノルディックウォーキング競技会が開催されました。毎年恒例となっているこの競技会は、その健脚ぶりや歩行の美しさを競う、第1部の競技会4km部門・ウォーキングコンテスト、競技会7km部門・ウォーキングコンテスト、第2部のノルディックウォーキング講習会を同時開催しており、参加者は、津市内のほか、静岡県、愛知県、岐阜県、滋賀県、大阪府、兵庫県といった、津市外他府県の参加者も多く、津市森林セラピー基地で行われるノルディックウォーキングを毎年楽しみにしているという方もいらっしゃいます。20代から70代までの、それぞれの部門の参加者全員が完走される素晴らしい競技会となったほか、今年もノルディックウォーキングのスペシャリスト「畑頭治」さんをお招きし、愉快的ウォーキング指導が行われ、参加された方はとても素敵な笑みを浮かべていました。また、この日の競技会は、JR名松線発着時刻に合わせて開催したため5人の方が乗車され、「気候が良くなって来たらJR名松線を利用して訪れてみたい」という声や、「美杉地域の車窓風景を楽しみにしている」という声もありました。JR名松線を利活用した森林セラピーイベントは、今後も出来る限り継続して欲しいし、あらゆる角度からの癒しを心待ちにしているという事で、改めて津市美杉地域への関心の高さが伺えるイベントとなりました。また、この日は竹原地域活性化協議会の美杉地域の特産物をふんだんに使った鍋やスイーツが、競技会で疲れた身体を癒し、参加者約60人は満面の笑みで帰路に着きました。



森林セラピー基地全国ネットワーク会議2015関西ブロック研修会

2月13日(土)と14日(日)の両日、「森林セラピー基地全国ネットワーク会議」2015関西ブロック研修会が、津市美杉町で開催されました。この研修会は、関西ブロック内(現時点では、関西エリアに限定しない市町で構成)の森林セラピー基地において、その森林セラピー基地に所属するセラピストやセラピーガイドのスキルアップ及び会員相互の情報交換を図ることを目的に開催しています。昨年度は大阪府で開催され、今年度は津市森林セラピー基地が幹事基地となり、美杉町内での現地視察を中心に開催されました。出席した35人のセラピスト、セラピーガイド等により、第1日目は、津市森林セラピー基地運営協議会の取組や特徴紹介のほか、鳥取県智頭町、滋賀県高島市、奈良県吉野町、和歌山県高野町、兵庫県宍粟市のそれぞれの基地の課題が発表され、その発表を基に活発な意見交換を行いました。それぞれの地域で抱える課題が似ている部分も、異なる部分もあるため、他地域の意見を参考にして、自分の地域の悩みに対し視点を変えた考え方を見出そうと、質問を交えながら意見交換が行われました。2日目は、美杉町内の基地を散策し、ロード環境の確認や、その地域のセラピーに対する取り組み方等を視察しました。北畠氏の歴史や伊勢本街道における地域の建物の特徴等、地域のおもてなしも同時に学びながら研修会は閉会しました。この両日は、天候不順にも関わらず、有意義な研修会を開催する事ができました。来年度は、奈良県吉野町での開催予定となっています。



学生団体MOREです♪ 「健康教室」を開催しました!!

美杉にお住まいの皆さんこんにちは。「学生団体MORE(もあ)」です!!

私たちMOREは、去る2月14日に伊勢地出張所にて「健康教室」を開催させていただきました!!



今回の健康教室は伊勢地地区にお住まいの皆様を対象に行い、当日は、約25人もの皆様にお集まりいただくことができました。骨密度や骨粗鬆症といった健康のお話から美杉カルタといった遊び、最後に皆様といっしょにお食事をして、とても楽しい一日を過ごさせていただきました!!

参加して下さった皆様、本当にありがとうございました。そして、また、今回の健康教室には、自治会の皆様をはじめとするたくさんの方々にご協力をいただきました。この場をお借りし、感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

私たち学生団体MOREは今後も、美杉にお住まいの皆様と交流していきたいと考えております。次回は5月末か6月の初旬頃、多気地区の開催を予定しております。次回もたくさんの皆様にご参加いただくと嬉しく思います。

お昼ごはん

健康のお話

美杉カルタ



Twitter: 学生団体MORE、@more_Mie_misugi と Facebook: 学生団体moreを開設しております。

是非ご覧ください!!今後とも学生団体MOREをどうぞよろしくお願い申し上げます♪

いざという時に備え 八知保育園が避難訓練

3月15日（火）、美杉総合支所に、防災頭巾をかぶったかわいい訪問者がありました。何かとのおぞいてみると、先生方に引率された八知保育園の園児たち27人の御一行様でした。

その日は、今年度最後の避難訓練ということで、地震の発生から出火までを想定し、八知保育園から総合支所までの徒歩による避難訓練でした。総合支所に到着



した園児たちは、先ず、先生から今日の避難訓練の趣旨の説明を受け、避難の際の注意事項のお話真剣な表情で耳を傾けていました。その後先生方は、園児全員が無事に総合支所に避難を終えたことを保護者に連絡する訓練を行い、保護者に無事



に連絡がついたことを園児たちに伝えていました。

八知保育園では、今までにも、火事や地震、洪水などを想定した訓練を実施してきたのだそうで、いざという時に備えた安全、安心の態勢に、心強さを感じた訓練でした。

【 編 集 の 記 】

美杉の春の訪れは、長い間の地域の悲願だった名松線も連れてきてくれました。この美杉だよりが地域の皆さんのお手元に届く頃には、乗客を乗せた名松線を6年半ぶりに目にすることができていることでしょう。

この美杉だよりが創刊された時には、既に名松線は代行バスの運行になっていました。美杉だよりは、名松線の復旧を願いつつ、名松線の復旧までの歴史を刻みこんできたといっても過言ではないと思っています。名松線の復旧を願う地域住民の皆さんの活動を伝え続け、JR東海や行政の名松線復旧への努力もお伝えできたのではないかと自負しています。

これからの美杉だよりは、この名松線とともに生き、名松線を守るだけでなく、名松線を上手に活用して、この地域に元気がよみがえり、観光客や森林セラピーウォーカーで賑わう美杉を伝えていくものと信じて疑いません。

最後に、私事で恐縮ではありますが、この5年間、地域の皆さんの様々な思いや活躍を、たくさん、正確に伝えようと頑張ってきたつもりですが、その思いが皆さんに届いたかどうかは心もとない限りです。美杉の皆さんとのご縁と5年間の絆を大切に、次は、名松線に乗って、一市民として美杉を訪ねたいと思います。ありがとうございました。（谷）

人権標語

大好き みんなが 声をかけてくれるから

美杉小 登寛也さん

『ありがとう』その言葉は 心の栄養素

美杉中 笹原 紗菜さん

助け合い 人と言う字の ありがたさ

石名原 山中 香代さん

今年も桜で楽しもう！君ヶ野ダム公園・三多気桜まつり

4月3日(日)10時～14時15分 場所:君ヶ野ダム公園



- ダム公園広場
君ヶ野なべ(先着お楽しみ抽選券付)
お茶席(白山高校)、地元特産品販売など
わたがし・スーパーボールすくい・ふうせん、竹原地域活性化協議会コーナー、水道水について学ぼう
- ダム公園特設ステージ
美杉連山のろし太鼓、よさこいソーラン(わいわい踊ろう会、やっぱ美杉、鳳牙)
歌謡ショー(結里花、三川ゆり、結城さおり)、フラダンス(アロハ・レイモミ)、カラオケ大会
- シャトルバス運行(当日のみ)
伊勢竹原駅⇄桜まつり会場

4月9日(土)・10日(日) 場所:三多気真福院境内・夜桜広場

- 真福院境内(9日・10日)
千本つき 9日 10時～14時
10日 10時～13時
- 真福院境内(10日)
ごくまき(14時～14時30分)
- 夜桜広場(9日・10日)
バザー(9時～15時30分)
- シャトルバス運行(9日・10日)
フットパーク美杉(臨時駐車場)⇄三多気
- 三重交通路線臨時バス(9日・10日)



4月9日及び10日に運行される三重交通路線臨時バス等時刻表

◆名張西口 ↓杉平方面	名張駅西口	9:10	10:10	---	13:00	---	17:15
	敷津(発)	10:04	11:04	12:45	14:00	14:45	18:09
	杉平(三多気の桜入口)	10:09	11:09	12:55	14:05	14:50	18:14
	奥津駅前	10:19	11:19	13:00	14:15	15:00	18:24
◆杉平 ↓名張西口方面	奥津駅前	7:11	11:10	12:45	14:40	15:30	
	杉平(三多気の桜入口)	7:21	11:20	12:55	14:50	15:40	
	敷津	7:26	11:25	13:00	15:00	15:45	
	名張駅西口	8:20		13:54	15:54	16:39	

JR名松線 ○松阪→伊勢奥津

松阪	9:38	11:33	13:09
伊勢奥津	11:02	12:57	14:33

JR名松線 ○伊勢奥津→松阪

伊勢奥津	11:30	13:06	15:08
松阪	12:54	14:30	16:34

※12:57伊勢奥津駅着の名松線にてお越しの方についても、イベント会場周辺までお送りいたします。

※バス及び名松線の時刻はイベントに関係する部分のみを抽出して掲載しております。

コミュニティバス停留所新設のお知らせ

4月1日(金)から、津市コミュニティバス川上ルート[※]の停留所に「エーコープ」Aみすぎ店前と「伊勢鎌倉駅前」が、また逢坂・飼坂ルート[※]の停留所に「エーコープ」Aみすぎ店前と「三多気集会所前」がそれぞれ新設され、乗降できるようになりました。時刻表については各ご家庭に配布させていただきました時刻表をご覧ください。

ご利用いただいている方々のご意見をいただきながら、より便利で利用しやすいコミュニティバスの運行を目指していきたいと思えます。

コミュニティバスをぜひご利用ください。



4月1日からごみの出し方が変わりました！

主な変更点は次のとおりです

1≫汚れが取り切れない容器包装プラスチックは、燃やせるごみへ

○汚れが取り切れないものがあれば燃やせるごみとして出してください。

2≫ペットボトルの収集が月1回から月2回に

3≫新たに「危険ごみ」の分別区分を追加

○卓上カセットボンベ、スプレー缶、使い捨てライター、蛍光管、乾電池、水銀式体温計を3カ月に1回収集します。

4≫ごみを出す曜日が変更

○「危険ごみ」は3カ月に1回収集します。

詳しくは、配布しました「ごみ分別ガイドブック」と「家庭ごみ収集カレンダー」をご覧ください。

4月10日で3周年を迎える 美杉むらのわ市場！

地元の魅力をたくさんの人に知ってほしいと、美杉町の有志で起ち上げた市場ですが、多くの方々の支えのおかげで今まで続けることができました。

「人と人をつなぐ」、「手しごとを伝える」、「からだがよろこぶ食を提案する」がコンセプトの毎月第二日曜日開催の定期市です。美杉町内外の出店者で賑わいます。

有機野菜、干し野菜、木工品、石窯パンなどの物販、

石窯ピザ、サンドイッチ、マクロビごはんなどのこだわり飲食、

林業家のワークショップをはじめ様々なイベントに加え、たくさんの音楽家も集まって3周年を盛り上げます！



美杉むらのわ市場 3周年記念祭

日時：4月10日(日) 10時～14時

※雨天決行、荒天中止

場所：美杉町八知6121

火の谷ビール工場

問い合わせ：☎272-1101

(美杉リゾート)

地域づくりや活性化に向け、皆さんの取組を応援する 「まちづくり・ひとづくり支援事業補助金」を創設しました

交付対象事業

過疎地域自立促進計画に基づき、地域の自立促進、雇用の増大を図る上で、美杉地域内における課題解決を目的として、主として地域づくりや活性化に資する住民主体の取組の中から、創意と工夫により、持続性がありかつ事業成果や効果が認められる事業等について、取り組む活動を始めた、又は始めようとする団体等に、まちづくり・ひとづくり支援事業補助金を交付します。

単年で終わるものではなく、「地域課題を解決する活動」「地域資源を活用して地域活性化を図る社会的事業」など、地域や社会に対してのボランティア精神、愛着を持つだけでなく、ビジネスの手法を用いた将来的な効率性、採算性を考慮しながら、長く利用者に喜んでもらえる活動を維持し、発展していく事業を対象とします。

ただし、主たる目的がイベント開催に係る事業は除きます。

《事業例》※あくまでも一例です。

- 地域の農林水産物を活用した特産品加工販売
- 農林水産物の直売
- 地域の伝統的な食品や郷土料理等を活用した飲食店の運営
- 観光農園等の運営
- 遊休農地等を活用した新たな作物の導入
- 観光資源を活用した体験ツアー
- 空き家等を活用した移住交流施設の運営
- 観光等の情報発信、通信販売事業

交付対象事業者

美杉地域内の各種団体等

ただし、この支援事業を除いて、市、国又は他の地方公共団体から財政的な支援を受けた、又は現に受けている団体等は除きます。



交付対象経費

交付対象事業に要する経費

ただし、飲食費、人件費、活動組織の運営管理に必要な一般管理費等を除きます。

交付限度額

交付対象経費に2分の1を乗じて得た額（当該額が50万円を超えるときは、50万円。）を限度とし、予算の定める範囲内において交付します。

事業計画書の提出

申請内容には条件があり、事業計画書を5月末日までに提出していただく必要がありますので、詳しくは、美杉総合支所地域振興課（☎272-8080）までお問い合わせください。

交付対象事業の決定

外部有識者による審査の評価、意見を踏まえ決定します。

平成28年度美杉地域 行政相談・市政相談日程



相談は、公正・中立の立場から、国や市などの行政への苦情や意見、要望を受け付け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かしています。

皆様の秘密は固く守られ、無料で相談できます。

開催日	場所
6月 1日 (水)	グリーンハウス美杉
7月14日 (木)	グリーンハウス美杉
9月15日 (木)	グリーンハウス美杉
10月13日 (木)	多気地域住民センター
12月 1日 (木)	グリーンハウス美杉
1月12日 (木)	伊勢地地域住民センター
3月 9日 (木)	グリーンハウス美杉

★相談時間は、いずれも13:30～15:00です。

★6月・7月・9月・12月・3月の相談日は、人権相談も開催します。

「県民の日」記念施設利用料について

県民の日は、明治9年4月18日に安濃津県と度会県が合併し、現在の三重県が誕生したことを記念し、昭和51年に県政100周年を記念して定められました。

この「県民の日」を記念して4月16日(土)には、美杉地域内の下記公共施設の利用料金が無料又は半額となりますので、是非ご利用ください。

○フットパーク美杉(テニスコート)
☎274-1189

1面1時間400円 → 無料

※1組当たりコート1面2時間以内の利用で事前に予約が必要です。

○スカイランドおおぼら(パターゴルフ場)
☎272-1138

大人800円/中学生以下500円 → 半額



美杉初！ 栄養パトロール

無料！お気軽にご利用ください

保健師と管理栄養士による相談・訪問指導事業

『栄養パトロール』が全国に先駆けて伊勢地地区で始まりました。健康寿命を延ばすことを目的に、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう支援していきます。今後は美杉地域全体に広がっていきます。

個別訪問や栄養相談と、食を通じて交流する場の企画運営を住民の方々と行います。栄養や食事に心配がある方や、事業へ参加、企画運営、レシピの紹介など**栄養パトロール**に興味がある方は、美杉保健センター(☎272-8089)へご連絡ください。

＜今年度の事業内容＞

- 4月の巡回型栄養相談窓口
三多気集会所
4月22日(金)10時～14時
- 男の料理教室開催(日程調整中)
- 一人暮らし高齢者食生活見守り隊(愛称募集中!)の結成
- 季節の収穫野菜を利用したレシピ紹介(レシピ募集中!)



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、今年度も毎月1回開催します。イベント終了後も会場でゆっくり過ごせますので、お昼の持ち込みもOKです。ぜひ、気軽にお越しください！

★4月の予定★ 保健師・栄養士によるすくすく健康相談・のびのび身体測定 場所:美杉保健センター
4月22日(金)受付9時30分～11時 持ち物:母子手帳

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

4月健康相談

下之川地域住民センターで血圧測定や尿検査等の健康相談を無料で実施しています。是非ご利用ください。

日時 1日(金)・22日(金) 9時30分～12時30分 場所 下之川地域住民センター

問い合わせ 相談時のみ ☎276-0333

相談日以外 ☎272-8084 (美杉総合支所市民福祉課)

三重県立一志病院健康教室

Ichishi Hospital

三重県立一志病院 ~あたたかみのある医療を~

前期第1回 賢い検診(健診)の受け方 講師: 四方 哲(一志病院医師・院長)

日時 4月12日(火) 13時～14時 場所 一志病院管理棟2階会議室

問い合わせ 三重県立一志病院 外来 津市白山町南家城616

☎262-0600(内線110) FAX262-3264 電子メール ihos@pref.mie.jp

楽しみながら健康についていっしょに学んでみませんか。入場無料。申し込み不要です。

国民年金 学生納付特例制度

20歳になれば、学生の皆さんも国民年金に加入しなければなりません。しかし、所得が一定より低い場合は、

「学生納付特例制度」を利用して国民年金保険料の納付を猶予することができます。

【対象】

- ◎ 大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(学校教育法に規定する修業年限1年以上である課程)に在学する学生など
- ◎ 本年度の所得基準(申請者本人のみ)【118万円+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除等】以下

【手続きに必要なもの】

- ①本人の学生証(写し可)または在学証明書
- ②印鑑
- ③年金手帳

※代理人が手続きをする場合、次の④⑤も必要

- ④代理人の免許証または健康保険証
- ⑤代理人の印鑑

※ 前年度に学生納付特例を受けた人で、今年度も引き続き在学する予定の人には「学生納付特例申請書(ハガキ)」が送付されます(在学予定期間が把握できなかった人には送付されません)。ハガキに、必要事項を記入して返送することで引き続き申請ができます。

問い合わせ 美杉総合支所市民福祉課 ☎272-8084

～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

健康づくりは「+10」から

『+10』は、暮らしの中で、今より1日10分多くからだを動かしましょう！という考え方です。暖かくなり体を動かしやすい季節になりました。「今より10分多く」を目標に、体を動かしましょう。

毎日の生活の中で+10



体操やストレッチ

散歩

掃除や洗濯

階段を使う

【電話番号】美杉総合支所

地域振興課 059(272)8080・8082・8085

市民福祉課 059(272)8083・8084

※主な電話番号を記載しましたが、その他の電話番号などは、電話帳でお調べいただくか、美杉総合支所へお問い合わせください。