

## 美杉小学校卒業式

3月18日(水)、美杉小学校で卒業式が行われ、15人が小学校を卒業しました。今回は、「新型コロナウイルス感染症」対策として、来賓や在校生が不在の中行われる例年にない形での挙行となりましたが、保護者の皆さんは出席が叶い、お子様の卒業の姿を直にご覧いただけたことは、学校としましても嬉しい限りでした。



卒業式に出席できなかった「在校生」もビデオメッセージという形で、卒業を祝うことができました。

臨時休校の影響で、ほとんど練習の時間が取れなかったにもかかわらず、卒業生は落ち着いた堂々とした態度で、藤並みどり校長先生から卒業証書を受け取ることができました。

校長先生からは、「これから出会う様々な出来事に力強く、粘り強く立ち向かって欲しい」との温かいエールが送られました。

その後、卒業生の言葉、ビデオによる在校生のメッセージ、そして職員からのエールを交えて、「別れの言葉」が行われました。緊張する場で、言葉が出にくい時には、全員が機転をきかしてカバーし合う姿が見られ、小学校6年間の大きな成長を感じられる場面もありました。



最後に卒業生は、職員が作った花道を保護者の方と共に通り抜け、小学校での「多くの楽しい思い出」と「これから始まる中学校生活」に思いをはせながら、小学校を巣立っていきました。

## 美杉小学校入学式

令和2年度初日の4月6日(月)に入学式が行われました。卒業式と同様に新入学児童とその保護者、職員だけが出席しての入学式となりました。



在校生の歌声が録音された校歌が流れる中、担任に導かれ5人の新入児童が会場に入場しました。担任の呼名では、「ハイ!」と全員元気にしっかりと返事ができました。新しく赴任された阿形校長先生から、「朝ごはんをしっかり食べて、元気な体を作りましょう、健康が第一です。挨拶が出来る子どもになりましょう。新しいことにチャレンジしていきましょう。」と励ましの言葉をいただきました。そして、校長先生から教科書が手渡されました。ずっしりとした重さに少々緊張気味の子どもたち。

その後、3月に録画した新6年生のビデオメッセージを観ました。これからの学校生活への期待と希望で輝く5人の笑顔がとっても素敵でした。これから6年間の小学校生活が始まります。よろしくお祈りします。入学おめでとう。



担当:地域振興課  
電話:272-8080

### 目次

美杉小学校卒業式	1
美杉小学校入学式	1
美杉中学校卒業式	2
美杉中学校入学式	2
行政相談・人権相談	2
和田Drの 健康一口メモ	3
栄養パトロール からのお知らせ	3
津薬剤師会からの 健康情報	3
5月は「日本赤十字 運動月間」です	4
子育てサークル そらまめだより	4
伊勢本街道奥津宿 街道市開催の お知らせ	4
5月の津市森林 セラピーイベント の中止について	5
美杉交番の免許更新 手続き	5
都会に無くて 美杉にあるもの	5
美杉総合支所 人事異動	5
お知らせ	6



## 美杉中学校卒業式

3月19日（木）、暖かな日差しのもと、第44回美杉中学校卒業式が挙行されました。新型コロナウイルス感染症の影響で3月3日から休校になり、練習もほとんどできず、今までとは全く違った卒業式になりました。来賓、在校生の出席がない、席の間隔が広くあいている、そして全員がマスク姿…それでも、卒業式を行えたことは生徒にとってありがたいことでした。

丸山康郎校長先生からは、卒業生に向けて3つの話がありました。1つ目は、人は弱い部分もあり愚痴を言うこともあるけども、マイナスのことをいうよりプラスのことを言っていれば、夢は叶うということ。2つ目は、「Y」で始まる、「よし!」「やるぞ!」「喜んで!」という、Y語がいつも言える人になってほしいということ。3つ目は、いつでも他の人が「どんな気持ちでいるか」を考えられる、他己中の人になって欲しいということでした。

卒業生の答辞では特認校制度を利用して通学していた田中欧司くんが、「美杉中学校にきてよかった。みんなが仲間よかった。」と話をされました。

21人の卒業生の今後の活躍を祈っています。



## 美杉中学校入学式

4月7日（火）、15人の新入生が津市立美杉中学校の入学式に臨みました。

生徒は、担任の小牧詩織先生の先導で、緊張した面持ちで体育館に入場してきましたが、呼名では大きな声で「はい!」と答えていました。

坂本直哉校長先生より、「みなさん一人ひとりが大切な存在です。仲間にとって、家族にとって、地域の方にとって、先生たちにとって、そしてあなた自身にとって大切なひとです。自分を傷つけたり、あきらめたりしないでください。あきらめない限り、無限に希望は広がります。希望とやる気に満ちた中学校生活を送ってください。」というお話がありました。生徒会長の坂岡樹くんからは、「中学校生活でわからないことがあれば、何でも相談してください。」と力強い言葉で新入生を歓迎しました。

新入生誓いの言葉では、代表の今井利鳳くんが、「小学校で学んだことを生かし、自分自身を向上させ、お互いを成長させてくれるよき仲間をたくさん作っていきます。そして、どんな困難にも仲間と力を合わせて乗り越えていきます。」と決意を述べました。

これからの中学校生活が充実したものになることを期待しています。



### 行政相談・人権相談

#### 行政相談

日時：6月1日（月）

午後1時30分～午後3時

場所：グリーンハウス美杉

問い合わせ

地域振興課総務担当 ☎272-8082

#### 人権相談

日時：6月1日（月）

午後1時30分～午後3時

場所：美杉人権センター相談室

問い合わせ

地域振興課人権啓発担当 ☎272-8096

お気軽にお越しください





和田Drの

健康一口メモNo.13～睡眠はとれていますか？③

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、厚生労働省が作成した「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」をご紹介します。良い睡眠のための生活習慣・環境や睡眠不足・睡眠障害の予防などについて、睡眠12箇条としてまとめられています。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

【診療科目】内科、外科、小児科、整形外科、心療内科  
※健診、予防接種は要予約

※次回は上記の項目のいくつかについて解説します。

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

※伊勢地診療所巡回時は  
☎090-9025-6632

※金・土・日・祝日は休診

診療受付時間	月	火	水	木
8:30～11:30	○	○	○	○
13:00～16:00	訪問・予約	/	伊勢地巡回	訪問・予約

栄養パトロールからのお知らせ

～目指せ！フレイル（虚弱状態）予防！～

△生活不活発に要注意△

新型コロナウイルス感染症流行に伴い、外出を控えている方も多いと思いますが、感染を恐れるあまり外出を控えすぎることによる

「生活不活発」といった健康への影響が懸念されています。

生活不活発（動かないこと）による影響

- ・身体や頭の動きが低下する
- ・歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなる
- ・疲れやすくなる

→フレイル（虚弱）が進む！！

☀自宅ですべての時間を減らしましょう。

☀散歩もおすすめ！筋肉を維持しましょう！

☀しっかり噛んで、バランスの良い食事を！

♡家族や友人との支えあい大切です♡

津薬剤師会からの健康情報

～薬は正しく保管しましょう～

薬は、湿気・日光・高温を避けて保管しましょう



薬は湿気や光、熱によって影響を受けやすいために、直射日光が当たらない、高温にならない場所で保管しましょう。

冷蔵庫で保管するように指示された薬は、凍らせないように注意しましょう。

薬には有効期限があります。有効期限の過ぎた古い薬は未開封でも破棄しましょう。医療機関で処方された薬で飲み残した薬の有効期限は短いので注意してください。有効期限を過ぎた医薬品は人体にどのような影響を与えるか分からないため、大変危険です。破棄して、新しい薬を処方してもらいましょう。

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

問い合わせ 津薬剤師会 ☎255-4387

## ++ 5月は『日本赤十字運動月間』です ++

### ◆赤十字活動資金（寄付金）にご協力をお願いします！

日本赤十字社（日赤）は皆様の善意によって支えられており、地震・台風等の災害による被災者の救護活動、国際活動、血液事業、講習会の実施等、援助を必要とする人々のため様々な活動を行っています。身近な活動としては火災や台風などの被害に遭われた方々に対し、毛布や日用品等の配布事業なども行っています。



こういった活動をご支援いただくため、5月の赤十字運動月間にあわせて、各自治会長様に赤十字活動資金（寄付金）のとりまとめをお願いしています。

1世帯当たり350円を目途にお願いしておりますので、ぜひともご協力をお願いいたします。



日本赤十字社マスコット  
キャラクター ハートラちゃん

また、日赤では救急法・健康生活支援講習・災害時高齢者支援講習・幼児安全法・防災講習など講習会を行っており、講師を派遣しています。

地域の自治会などでぜひご活用ください。

お問い合わせは、美杉総合支所市民福祉課へ ☎272-8084

### 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、毎月集まっています。ぜひ、気軽にお越しください！

### くるいんマーケット

日時：5月13日(水)～15日(金)  
午前8時30分～午後5時

※但し、13日は午前10時～  
15日は正午まで

場所：美杉保健センター

募集内容：子供服、子育て用品など

出品受付：期間中の午前中

※洗濯済みで状態のいいものでお願いします。

※出品していただいた  
ものは期間中お預かり  
します。

特に  
体操服、水着

### 伊勢本街道奥津宿 街道市開催のお知らせ

開催日：5月9日（土）

午前8時30分～午後2時

場 所：美杉町 奥津（川上口近く）

JR伊勢奥津駅うら国道368号沿い街道市の“のぼり”が目印です。

川魚の塩焼き・新鮮野菜の即売会など、会員が心を込めた街道市です。



なお、新型コロナウイルスの感染状況により中止にする場合がありますので、ご了承ください。

問い合わせ 八幡地域活性協議会

商工部長 中野 忠夫

☎090-7438-0992

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

## 5月の津市森林セラピーイベントの中止について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月に開催を予定しておりました津市森林セラピーイベントを全て中止させていただきます。

また、6月開催予定の津市森林セラピーイベントにつきましても、中止となる可能性がございます。

何卒ご理解いただきますようお願いいたします。



## &lt;6月の津市森林セラピーイベント&gt;

- ・6/7(日) ☆新緑のウオークと蔵王公園青葉まつり

受付開始 5月18日(月)～5月29日(金)

- ・6/13(土) ☆坂本小屋のこだわりアマゴ料理と雲出源流の清水を楽しむセラピーウオーク

受付開始 5月25日(月)～6月5日(金)

- ・6/21(日) ☆みすぎんの森を守ろう～火の谷温泉コース～

受付開始 6月1日(月)～6月12日(金)

問い合わせ 津市森林セラピー基地運営協議会事務局  
☎272-8082

## 都会に無くて美杉にあるもの

～光害(ひかりがい)

の影響が少ない美杉の夜空を満喫しよう～

4月8日の満月(スーパームーン)はあいにくの曇り空でしたが、雲の切れ目などから時折、姿を現す大きく明るい月を観ていただけましたか？

さて、毎月訪れる満月にはそれぞれ名前がついています。

1月は狼月(ウルフムーン)、2月は雪月(スノームーン)、3月は芋虫月(ワームムーン)、4月は桃色月(ピンクムーン)、5月は花月(フラワームーン)、6月は苺月(ストロベリームーン)、7月は男鹿月(バックムーン)、8月はチョウザメ月(スタージョンムーン)、9月は収穫月(ハーベストムーン)、10月は狩猟月(ハンターズムーン)、11月はビーバー月(ビーバームーン)、12月は寒月(コールドムーン)です。

このことは、古くから月の満ち欠けや星の位置などは、生活に密接に関係をしており旬や時期を知るために使われていたということがよくわかります。

=スカイランドおおぼら天体観測施設より=

## 美杉交番の免許更新手続き



美杉交番で行う5月の運転免許証更新手続きは、次のとおりです。

手続き日: 5月12日(火)

手続き時間: 8:30～12:00

## 【講習時間】

優良講習 10:00～10:30

一般講習 10:00～11:00

## 【持ち物】

写真と更新案内ハガキをご用意ください

高齢者の方は、講習証明書もお忘れなく

※ 5月から美杉交番で行う運転免許証の更新手続きは、美杉だよりでお知らせします。

美杉幹部交番 ☎272-0210

## 美杉総合支所人事異動

令和2年4月の人事異動により、美杉総合支所の職員が代わりました。

前任者同様、よろしくお願いいたします。  
(課長級の職員)

## 【着任】

副総合支所長(兼)地域振興課長

井上 博之

(美杉総合支所市民福祉課長から)

市民福祉課長

前田 賢(久居総合支所から)

過疎対策担当副参事

高松 伸幸(白山総合支所から)

## 【転任】

今井 啓人(一志総合支所へ)

## 【退職】

菊田 文雄(副総合支所長を退任)

(多気出張所長へ)



## 5月下之川健康相談

下之川地域住民センターで健康相談を無料で実施しています。

血圧測定や尿検査、栄養指導もできますので是非ご利用ください。

日時 14日(木)・28日(木)午後1時30分～4時30分

☆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 下之川地域住民センター内

問い合わせ 相談日(午後1時30分～4時30分) ☎276-0333(下之川健康相談所)  
相談日以外(平日、午前8時30分～午後5時15分) ☎272-8084(市民福祉課)

## 三重県立一志病院健康教室

予約不要・参加無料

健康”について 一緒に 楽しく 学びましょう!

前期第2回 足のお手入れしていますか?

講師:野尻 光子(一志病院 看護師)

日時 5月12日(火) 午後1時～2時

場所 一志病院診療棟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



## 市民福祉課より

☆シルバーエミカのポイントチャージが始まりました。

●シルバーエミカの申請 ☎マイナンバーカード、暗証番号が必要

○対象者:市内在住の65歳以上の方(令和3年3月末時点)

●ポイントチャージ(更新) ☎シルバーエミカが必要

○対象者 令和2年3月末までにシルバーエミカのポイントを使用した方

※上限が2000ポイントになるように付与します。

◇窓口 ○市民福祉課 平日 午前8時30分～午後5時15分

○各出張所 右表のとおり 午前9時～11時30分 午後1時30分～4時

## 5月の出張所 臨時窓口

月日	午前	午後
5/21(木)	下之川	竹原
5/26(火)	多気	八幡
5/28(木)	伊勢地	太郎生

※出張所窓口の今後の予定は、随時美杉だよりでお知らせします。

※電子証明書の期限が切れている場合、チャージができません。電子証明書更新後チャージできますが、マイナンバーカードが必要です。

問い合わせ

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

## 今こそ!!フレイルの進行を予防するために!!

新型コロナウイルス感染症の流行により、自粛生活が続いていますね。気が滅入ってしまうこともあります。こんな時こそ、みんなで力をあわせてフレイル予防に努めましょう。

・自宅でもちょっとした運動を!

・お口を清潔に!口の周りの筋肉を保ちましょう!



## まずは手洗いが大切!



感染症予防のため、外出後・トイレの後・調理の前・食事の前にはしっかりと手洗いをしましょう。

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

【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

人権センター 272-8096

保健センター 272-8089

教育事務所 272-8091

※その他の電話番号などは美杉総合支所へお問合せください。