

津市立美杉中学校第47回卒業証書授与式

3月13日、17名の生徒が美杉中学校を巣立ちました。卒業生たちは、この3年間、新型コロナウイルス感染症のため、かつてない学校生活を送りました。入学式は行ったものの、全国一斉臨時休校のため、学校には登校できず、ようやく学校が再開されても、中学校生活はマスクをしたままでした。「当たり前」の生活がどれだけありがたいものかを感じた3年間ではなかったでしょうか。

坂本直哉校長からは、『現実世界と仮想世界が融合するような現代の環境であっても、「心ある思い」を欠かないでください。「心ある思い」は共感を生み、人と人をつなげ、未来を創る力を生み出すものです。みなさんが「心ある思い」を持ち、人とつながっていける人であることを願っています。困難に直面して、苦しくてたまらない、どうしていいかわからないときは、一人でため込まず、仲間や大人に助けを求めてください。必ず、あなたたちに進む勇気を与えてくれます。』と卒業生にエールが送られました。

送辞では在校生代表の木村咲也さんが部活動での思い出を中心に、卒業生一人一人にメッセージと感謝の言葉を述べました。答辞では、山中優斗さんからコロナ禍で数多くの行事が中止になる中、伊賀や鳥羽への校外学習での楽しい思い出、文化祭での太鼓の発表のこと、修学旅行では広島で戦争の恐怖を知り、平和な日本を大切にしようと決意したことが述べられました。ともに過ごした仲間、先生、後輩、自分たちを育ててくれた人への感謝の気持ちを込め、すばらしい答辞を述べてくれました。

卒業生の夢と希望に満ちた人生を教職員一同願っております。(美杉中学校)



まちづくり・ひとづくりを支援します！

地域の特性や資源を生かした特色のある地域振興を図ることで、美杉地域内の課題を解決し、地域の活性化につながる住民主体の活動を継続的に行う方に「まちづくり・ひとづくり支援事業補助金」を交付しています。

交付の対象となる事業は、地域や社会に対してのボランティア精神、愛着を持ち、将来的に採算性を考慮しながら活動を維持し発展していく事業を対象とします。

内容：事業費の1/2補助、上限50万円(予算の範囲内で交付)

※次の場合は対象外

- ・主目的がイベント開催に係る事業
- ・過去、または現に市、県、国から財政的な支援を受けたことのある団体等

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8080

担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

美杉中学校卒業証書授与式	1
まちづくり・ひとづくりを支援します！	1
和田Dr.の健康一口メモ№48	2
栄養パトロールからのお知らせ	2
4月下之川健康相談	3
<新年度の>シルバーエミカのポイントチャージ(更新)が4月25日(火)から始まります。	3
【高齢福祉】はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業	3
美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」	4
津市美杉森林セラピーイベント情報(5月開催)	4
健康づくり推進員からのお知らせ	5
子育てサークルそらまめのお知らせ	5
ご存じですか？津市空き家情報バンク	5
美杉の石造物	5
美杉自治会連合会役員・理事会が視察研修会を実施	6
太郎生地区移住者懇談会開催	6
美杉連山のろし太鼓、第9回郷土芸能ふれあいフェスティバルに参加	6
令和4年度・老人大学を開催	7
「伊勢本街道石名原宿常夜灯巡りと河津桜」開催	7
美杉文化協会芸能発表会開催！	7
美杉中学校ピンクアクションウィークに取り組む	8
美杉幹部交番免許更新の手続き	8
美杉総合文化センター会議室の使用制限について	8
『県民の日記念』施設利用料が減免されます！	8
行政相談委員再任のお知らせ	8



和田Dr.の

健康一口メモ No.48～頭痛の種類

皆さん、おかわりないでしょうか。今回から【頭痛】についてお話します。

頭痛には、【脳に異常のない頭痛】と、【脳に異常があつておきる頭痛】があります。

【脳に異常のない頭痛】は、緊張性頭痛、片頭痛、神経痛、かぜなどで熱が出たとき起きる頭痛、副鼻腔炎(蓄膿)による頭痛、冷たいものを食べたときに起こる頭痛、二日酔いによる頭痛などがあります。脳に異常がない頭痛は命にはかかりません。【脳に異常があつておきる頭痛】は、くも膜下出血、脳出血、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、髄膜炎・脳炎などにより起こる頭痛です。脳に異常があつておきる頭痛は、命にかかわる可能性がある怖い頭痛です。気になる症状がありましたら、早めにご相談ください。

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

※伊勢地診療所巡回時は電話090-9025-6632

【診療科目】内科、外科、小児科、整形外科 (月・水・木のみ診療)

受付時間	月	火	水	木
8:30～ 11:30	外来診療 (和田Dr)	休診 (当分の間)	外来診療 (和田Dr)	外来診療 (和田Dr)
13:00～ 16:00	訪問診療 予約		巡回診療 (伊勢地) (和田Dr)	訪問診療 予約

津市国民健康保険竹原診療所
美杉町竹原2777番地 ☎262-3076

※火・金午後のみ

【診療科目】内科、外科 (火・金のみ診療)

受付時間	火	金
13:00～ 16:00	外来診療 (和田Dr)	外来診療 (田中Dr)

※家庭医療クリニックの毎週火曜日の診療は当分の間、医師が一志病院の診療の為、休診いたします。
※竹原診療所は診療日の変更はありません。

栄養パトロールからのお知らせ

～マスクをはずしても

素敵な笑顔 😊～



日頃マスクを着用していることに慣れてしまった今、マスク下のお口周りのケアがおろそかになっていませんか？自信を持って笑顔でマスクを外せるように、そしてフレイル予防のためにもお口のケアを行っていきましょう！

＜顔面体操＞ ゆっくり大きな声を出して言ってみよう！



問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

4月下之川健康相談

下之川健康相談所では、健康相談を無料で実施しています。血压測定や尿検査のほか、栄養指導も受けられますので、是非ご利用ください。

日時 13日(木)・27日(木) 13時30分～16時30分

☆相談日：毎月第2、第4木曜日(祝日の場合は、お休みとなります。)

問い合わせ：相談日(13時30分～16時30分) ☎276-0333(下之川健康相談所)

相談日以外(平日、8時30分～17時15分) ☎272-8084(市民福祉課)

<新年度の>シルバーエミカのポイントチャージ(更新)が 4月25日(火)から始まります。



◎シルバーエミカのポイントは、三重交通路線バスを利用したときに使うことができます。

令和5年3月末までにポイントを使用した方は、チャージにより2000ポイントになるように年1回ポイントを取得できます。

※コミュニティバスしか利用していないなど、ポイントを使用していない場合はポイントチャージの必要はありません。

★美杉地域での窓口は下記のとおりです。

●市民福祉課 平日(祝日を除く)
<8時30分～17時15分>

●各出張所 4月は右表のとおり

○ポイントチャージに必要なもの シルバーエミカ
マイナンバーカード、暗証番号

★シルバーエミカの新規交付も引き続き受け付けています。

●対象者→市内在住の65歳以上の方(令和6年3月末時点)

○必要なもの→マイナンバーカード、暗証番号

次回は 5月下旬に出張所窓口開催予定です。

4月の予定		
27日 (木)	午前1	八幡出張所 (9:00～10:30)
	午前2	伊勢地出張所 (11:00～12:30)
	午後	太郎生出張所 (13:30～15:00)
28日 (金)	午前1	多気出張所 (9:00～10:30)
	午前2	下之川出張所 (11:00～12:30)
	午後	竹原出張所 (13:30～15:00)

★マイナンバーカードの申請など、お問い合わせは、下記まで

問い合わせ：市民福祉課 ☎272-8083

【高齢福祉】はい・きゅう・マッサージ施術費助成事業

在宅の高齢者の方の健康保持・介護予防のため、保険適用外のはい・きゅう・マッサージの施術にかかる費用の一部を助成しています。

◎対象者：4月1日現在で70歳以上の市内に住所を有する人

◎助成内容：1枚1,000円分の助成券の交付(年間6枚以内)

※申請月により交付できる枚数が異なります。

※1回の施術につき1枚使用できます。

※指定された施術所にて施術する際に助成券を使用できます。詳しくは市民福祉課へ。

◎申請者：本人または家族(家族が申請するときは本人確認書類が必要)

◎申請に必要なもの 本人の健康保険証・印鑑

◎申請窓口 市民福祉課または各出張所

(出張所で申請された場合、助成券は後日交付)



問い合わせ：市民福祉課 ☎272-8083

美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」

知らないうちに傷つけているかも？

～家族や親からの子どもへのハラスメント～

子どもにこのように接したり、言ったりしていませんか？

- ・家族なんだから、なにを言っても大丈夫・子どものために厳しく言っている、やっている
- ・できていることより、できていないことばかり言う・ほかの子や兄弟、姉妹と比較する
- ・子どもが声を掛けても無視をする・結果だけをほめる など



家族は、「子どものために」と思っている言動ですが、子どもの感じている辛さには無自覚です。また、親は、子どもに対して「自分のもの」という価値観も無意識に持っけてしまいがちです。子どもが自分の思うように動いてくれないと暴言を吐いたり、無視したり…。子どもは、「自分が悪いんだ」と自分を責め、自信を無くし、我慢してしまいます。何も言ってこなかったり、もしくは泣いてばかりで言葉で表現してこないのが、家族や親は、自分が子どもにハラスメントをしていることに全く気が付かないことが多いのです。



ポイント

子ども達はたくさんの失敗や挫折、時にはしてはいけないことをしてしまいます。しかし、そんな時だからこそ、「子どもが認めてほしいところ」を見極めつつ、年齢や成長段階に合わせた声の掛け方、アドバイスや対応が大切です。大人が意識し、心掛けることで、子どもの「心の成長」へつながります。



人権に関わること、お困りごと、いつでもご相談ください！ 美杉人権センター ☎272-8096

津市美杉森林セラピーイベント情報（5月開催）

新緑が美しい季節。森林セラピーコースを歩いて健康なからだ作りをしませんか！

5/14(日) レッツ エンジョイ！ノルディックウォーキング(1)【募集期間：4/17～4/27】

～火の谷温泉コース～

時間：9時～12時 定員：10人 参加料：1,000円（保険料込）

5/28(日) 津市森林セラピー基地開設15周年！【募集期間：5/8～5/18】

「医師と歩く森林セラピーロード」～三多気蔵王コース～

時間：9時～15時 定員：20人 参加料：2,000円（昼食、保険料込）



火の谷温泉コース



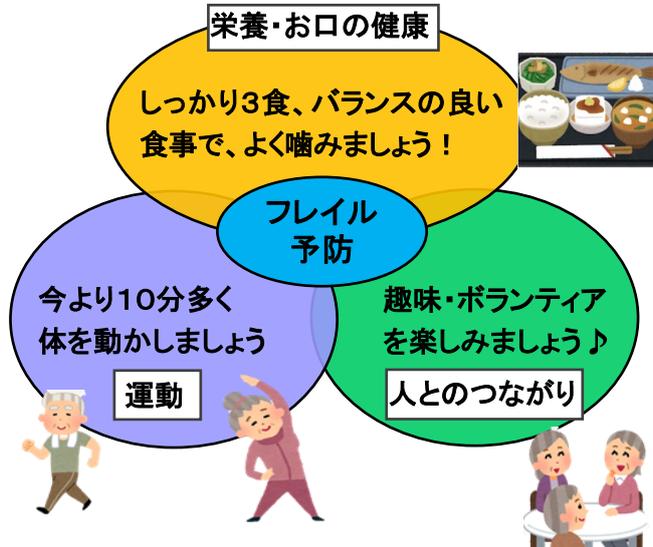
三多気蔵王コース

問い合わせ：津市森林セラピー基地運営協議会
事務局（地域振興課内）☎272-8082

※受付時間は、8時30分から17時15分です。
※天候などにより中止となる場合があります。

～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

フレイル予防・フレイルを加速させない
3つのポイント



たくさん食べて、たくさん出かけて、
たくさん笑いましょう！

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

ご存じですか？
津市空き家情報バンク

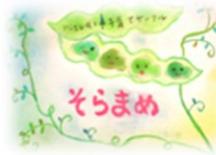
津市では空き家を利用したい方と空き家所有者をマッチングする「津市空き家情報バンク制度」を運用しております。

この制度を利用して売買又は賃貸契約が成立した件数は、美杉エリアだけで100件を超えます。(R5.3.31時点)

使わなくなった空き家をお持ちの方は、ぜひ一度ご相談ください！



問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082



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。気軽にお越しください！

保健師・栄養士による
健康相談・身体測定

日時：4月28日(金)

9:30～12:00

(※受付は11:00まで)

場所：美杉保健センター

持ち物：母子手帳、

バスタオル



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物 ～はせ新街道道標～

この道標は、八幡生活改善センターの前にあります。正面に「左はせ新街道」、右側に「明治二十六年ノ改修 平坦ナル車道ナリ」、左側に「伊勢参宮及津市へ便利道ナリ」と刻まれています。

初瀬街道と言えば、現在の国道165号に沿った青山越えが一般的で、明治19年(1886)の『三重県統計書』では三渡～田尻～大村～垣内～阿保～名張の路線とあります。それが本道標のように、明治26年の改修で「初瀬新街道」ができました。路線は久居～田尻～南家城～八知～奥津～石名原(奈良県境)とされ、奥津で里道の中街道(横野～上多気～奥津)と合わさりました。ただ、この初瀬新街道は、大正9年(1920)の道路法施行に伴って、久居家城線及び家城松山線と名称が変わりました。(津市石造物調査会)



美杉自治会連合会役員・理事会が視察研修会を実施



2月22日、美杉各地域の自治会連合会長で組織している自治会連合会役員・理事会のみなさんが伊勢市防災センターを訪問し、視察研修を実施しました。自治会連合会では、美杉地域の7つの地区が相互に連携・協力しながら、各地区の効率的かつ合理的な運営や様々な課題解決に取り組んでいます。

役員・理事会では毎年恒例で研修会を実施していましたが、新型コロナの感染が広がり、2年間実施自粛を余儀なくされてきました。コロナ禍もある程度の落ち着きを見せたことから、この日は感染症対策には十分な注意を払い3年ぶりに研修会を実施しました。

研修先となった伊勢市防災センターは、伊勢市の自然災害や火災発生など非常時の対応拠点となる施設で、伊勢市消防本部と防災教育施設が併設されています。参加したみなさんは担当者の説明に熱心に耳を傾けながら、用意された映像資料の視聴や施設構造の見学などを行いました。また、消火や避難行動などの仮想体験にも積極的に取り組んでいました。伊勢市の災害に対する備えや先進的な取り組みに間近に触れて、普段からの心構えの大切さを再認識する良い機会となりました。



太郎生地区移住者懇談会開催

2月26日、太郎生多目的集会所において、地域住民と太郎生地域への移住者との懇談会が太郎生地区自治会連合会により開催されました。

懇談会では日常、皆さんが感じている「お互いのちょうどいい距離感は?」「お土産もらったらどうしたらいい?」といった素朴な疑問から、移住された方が、現在では地域の暮らしの担い手になっていること、地域医療や交通、生業のことなど、和やかな雰囲気の中で話され、良い意見交換の場となりました。



美杉連山のろし太鼓、郷土芸能ふれあいフェスティバルに参加

3月5日、久居アルスプラザにおいて、郷土芸能と食文化を通じ市民がふれあう第9回郷土芸能ふれあいフェスティバルが開催されました。ステージでは、市内各地域に伝わる郷土芸能などが披露され、美杉連山のろし太鼓保存会をはじめ、津市内各地から18団体が参加しました。エントランスでは、美杉商工会おこしなして市場などによる物産販売が行なわれ、地域の「食」のPRが行なわれました。



令和4年度・老人大学を開催

2月27日、美杉総合文化センター多目的ホールにて、美杉老連主催「令和4年度老人大学」が開催されました。講師に下多気在住の天台真盛宗西向院住職石山覚勝氏をお招きし、「笑いと歌で楽しい日々を」と題してご講演いただきました。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い3年ぶりの開催となりましたが、143名の方にご来場いただき盛況のうちに終わることができました。



「伊勢本街道石名原宿常夜灯巡りと河津桜」開催

3月12日、伊勢本街道を活かした地域づくり協議会の主催で、50名の参加者が協議会のガイドと石名原宿の常夜灯を巡り、大妻池の河津桜を観覧、昼食後、餅の千本突きを体験しました。

参加者は、「自分達だけの街道歩きは心細いですが、案内があるので良かった」、「常夜灯の太一の意味が分かった」、「疲れたけど、初めて千本突きを体験できてよかった」「名松線からの景色が良く、桜の時期にまた来たい。」と話されていました。



美杉文化協会芸能発表会開催！

3月5日、美杉総合文化センター多目的ホールにおいて、美杉文化協会芸能発表会が開催されました。コロナ禍で3年ぶりの開催で、ステージでは48組が日頃の練習の成果を披露し、約130名の参加者でにぎわいました。また、エントランスホールでは、杉の花俳句会、なんでもコレクション及び写真の作品展示が行われました。



美杉中学校 ピンクアクションウィークに取り組む

ピンクシャツデーは、2007年にカナダの中学3年の男子がピンクのシャツを着て登校したことでいじめにあい、これを知った高校3年生が「いじめはたくさんだ！みんなでピンクのシャツを着よう！」と呼びかけたことからはじまりました。

美杉中学校でもこの「いじめ反対」運動に賛同し、2月6日から2月10日までを「ピンクアクションウィーク」と名付け、ピンク色のネクタイや小物などを身に付けて全校で取り組みました。



美杉幹部交番 免許更新の手続き

美杉交番で行う4月の運転免許更新手続きは、次のとおりです。

※住民票の住所が美杉町の方限定です。



【実施日】 4月4日(火)

【受付時間】 9時30分～11時

【講習時間】 優良講習 10時～10時30分
一般講習 10時～11時

【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】 5月2日(火)予定

令和5年度から受付時間が9時30分～11時に変更になりましたので、ご注意ください。

問い合わせ：美杉幹部交番 ☎272-0210

【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

美杉総合文化センター会議室の 使用制限について

4月に予定されている三重県議会議員選挙、津市長・津市議会議員補欠選挙に伴い下記の期間、美杉総合文化センターの「会議室1・会議室2」を期日前投票所及び投票所として使用しますので、ご利用いただけません。

ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

①3月29日(水)～4月10日(月)

②4月12日(水)～4月24日(月)



問い合わせ：地域振興課 ☎272-8080

『県民の日記念』、フットパーク 美杉(テニスコート)使用料が1時間無料!

4月18日の「県民の日」を記念して下記のとおり使用料金の一部が無料となります。この機会に是非ご利用ください。

期間：4月15日(土)、16日(日)、18日(火)

対象施設：フットパーク美杉(テニスコート)

1面1時間 市内410円(市外820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。

問い合わせ：フットパーク美杉 ☎274-1189

行政相談委員再任のお知らせ

矢倉千年さんが行政相談委員として再任され、令和5年4月1日から2年間、引き続き活動いただきますので、よろしくお願いたします。

令和5年度の美杉地域の行政相談は、下記の予定で、時間・場所は改めてお知らせいたします。

開催予定日 6月1日(木)、10月12日(木)、
12月7日(木)、1月11日(木)

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082