

美杉小学校 卒業証書授与式

3月17日、美杉小学校で卒業証書授与式が行われました。

保護者や美杉中学校区学校運営協議会委員、在校生に見守られる中、7名の6年生が小学校を卒業しました。卒業証書授与の場面では、上野毛戸校長先生から緊張した面持ちで卒業証書を受け取った後、一人ひとりが将来の夢や思いを堂々と発表し、保護者の方の前に行き卒業証書を披露しました。

校長先生の式辞では、「中学校へ進学することは、自分の世界を広げることになります。いろいろな経験をし、学んでいくことで、実感として気づいていくのです。空には無数の星がありますが、そのことに気づかないまま終わってしまうこともあるのです。みなさんが生活している美杉は星がたくさんある空があることも忘れないでいてほしいです。そして、いろいろなことを知りたいと思う気持ちを持ち続けてください。」というエールが送られました。

その後、「別れの言葉」で、在校生は、お世話になったことや学んだこと、感謝の言葉を伝え、卒業生は、6年間の思い出やたくさんの人への感謝の気持ち、未来の自分への決意を伝えました。

卒業生は、最後に学校を出る前、玄関にある鐘を鳴らしていきました。



八知保育園 保育証書授与式

3月23日、八知保育園では保育証書授与式が行われ、7名の年長児が卒園しました。緊張した表情で園長から保育証書を受け取った卒園児は、保育園の思い出を大きな声で言い、最後に「さよならぼくたちのほいくえん」を元気に歌って、花道のアーチで見送られました。



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

| | |
|---|---|
| 美杉小学校卒業証書授与式 | 1 |
| 八知保育園保育証書授与式 | 1 |
| 美杉中学校入学式 | 2 |
| 美杉小学校入学式 | 2 |
| 和田Dr.の健康一口メモNo.49 | 3 |
| 栄養パトロールからの お知らせ | 3 |
| 健康づくり推進員からの お知らせ | 4 |
| 子育てサークル そらまめのお知らせ | 4 |
| 歴史探訪～北畠氏の 足跡を訪ねて～開催 | 4 |
| 美杉の石造物 | 4 |
| ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。#20 | 5 |
| 津市森林セラピーイベント情報 | 5 |
| 5月下之川健康相談 | 6 |
| 今月開催！！ ～シルバーエミカ出張所窓口～ | 6 |
| 5月は 「日本赤十字運動月間」です | 6 |
| 美杉自治会連合会、美杉地域の 医療体制の確保を求める 要望書を提出 | 7 |
| 名松線ミツマタウオーク開催！ | 7 |
| 第32回君ヶ野ダム公園桜まつり 開催！ | 7 |
| 人権相談のご案内 | 8 |
| 美杉幹部交番免許更新の手続き | 8 |
| 行政相談のご案内 | 8 |
| 多気地域のこいのぼり | 8 |
| 美杉総合支所 人事異動のお知らせ | 8 |



美杉中学校入学式

4月7日、真新しい制服に身を包んだ6名の新入生を迎え、令和5年度美杉中学校入学式が挙行されました。担任の小牧詩織先生に誘導され、緊張した面持ちで入場してきましたが、呼名されると大きな声で「はい！」と返事をしていました。

太田文彦校長からは、「中学校3年間は社会に出るための準備期間です。社会には不特定多数の人が共存しています。様々な考え・思いを持った人が共存していくためには、自分の思いをしっかりと伝えることが大切です。自分の未来を、自分の言葉でしっかりと伝えられる人間になってください。」とお言葉がありました。生徒代表の沓澤風花さんからは、「新しい環境で、わからないことや困ることがあれば、私たちに相談してください。皆さんが少しでも早くこの美杉中学校に慣れ、充実した毎日が送れるよう、心より応援したいと思っています。」と心強いエールが送られました。新入生代表の挨拶は瀧本奈々さんがしました。「小学校で学んだことを活かし、自分自身を向上させ、お互いを成長させる良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。



美杉小学校入学式

4月6日、入学式が行われ、6名の新入生が美杉小学校に入学しました。

担任の先生に自分の名前を呼ばれると、元気に返事をすることができました。その後、上野毛戸校長先生からは「みなさんの入学をとっても楽しみにしていました。みなさんが一年生として美杉小学校へ来た初めの日ですから、楽しく過ごすために、二つの約束をしたいと思います。一つ目は“しっかり勉強や運動を頑張ること”です。できることをたくさん増やしましょう。二つ目は“『あいさつ』と『ありがとう』をきちんとと言えるようになること”です。『あいさつ』と『ありがとう』は、相手と仲良くなる方法の一つです。これから元気で仲良く楽しい学校生活を送っていきましょう。」とのお話しをいただき、教科書を受け取った子どもたちは、みんな嬉しそうな様子でした。また、関係機関からたくさんのお祝いの品もいただきました。

式の最後に、児童会会長から歓迎の言葉を聞き、校歌を歌いました。全校児童47人で、令和5年度の美杉小学校がスタートしました。





和田Dr.の

健康一口メモ No.49～緊張型頭痛

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、頭痛で最も頻度が高い、【緊張型頭痛】についてお話しします。緊張型頭痛は、脳に異常のない頭痛です。長時間の同じ姿勢や環境の変化などにより、ストレスがかかり、神経や筋肉が過度に緊張して起こります。頭が圧迫されるような、あるいは締めつけられるような頭痛で、多くは両側に起こります。頭痛の程度は軽度～中等度で、頭痛で寝込んでしまうことはありません。首や肩のこりをともなうことが多いです。

治療は、頭と首を支えている筋肉のストレッチが有効です。繰り返す場合は鎮痛薬も有効です。緊張型頭痛は、当院で対応可能ですので、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（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

【診療科目】内科、外科、小児科（※小児科は火曜のみ）

※ 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) |

※5月8日より毎週月・木の11:30～12:00に発熱外来を再開します。(抗原検査等を実施可)

※感染予防のため、症状のある方は受診前に必ずご連絡をお願いします。



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！～



社会とのつながりを失うことが「フレイル（虚弱）の入口」

「フレイル」とは、加齢と共に筋力や認知機能などが低下し、生活機能障害や要介護状態の危険性が高くなった状態のことです。

フレイルを予防するには…

▼栄養（お口のケア含む）

▼運動

▼社会参加 の3つが重要です。

栄養や運動に気をつけるだけでなく、社会とのつながりを持たないと、心や体がドミノ倒しのようになり弱っていく傾向にあります。



引用：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢フレイルハンドブックより

津市が行っている栄養パトロールでは、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が集いの場に出向き、フレイル予防の講話、健康相談、フレイルチェックを行います。ぜひ、ご活用ください。詳しくは、下記までお問い合わせください。フレイル予防でいつまでも元気に過ごしましょう！

問い合わせ：美杉保健センター 電話272-8089

～森もり元気になろう！美杉～ 健康づくり推進員からのお知らせ

座るより立とう！立つより歩こう！

日常的によく動くと、生活習慣病やがん、うつ病、認知症などのリスクが減ります。健康長寿をかなえる為に、今より1日10分多く体を動かす「+10」(プラステン)を心がけましょう。

■30分ごとに立つ■

座りすぎは禁物！短時間でも立ち上がって屈伸やストレッチをするだけでも効果があります。



■自分に合った運動を始めよう■

身体を動かす習慣がついてきたら自分に適した運動を見つけて続けてみましょう。まだ体力に自信がない場合は、ウォーキングから始めてみては？

前を見て背筋を伸ばす！



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

一人で悩まないで！

子育てのことや日頃のモヤモヤを抱えて一人で悩んでいませんか？
ぜひ保健センターへお電話ください。

お子さん連れでの来所も大歓迎！
遊ぶスペースもあります。

来所前にお電話
くださいね。



※今年は「くるりんマーケット」の開催はありません。



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

歴史探訪 ～北畠氏の足跡を訪ねて～開催

3月26日、美杉ふるさと資料館主催による「歴史探訪～北畠氏の足跡を訪ねて」が開催されました。参加者30名は、名勝北畠氏館跡庭園をはじめ、松阪市にある大河内城、木造城(久居)、宮山城(久居)など、北畠氏ゆかりの場所を見学しました。参加者は「現地に行ってみると、お城の規模などの違いや歴史がよくわかった」と話されました。



美杉の石造物 ～校庭に立つ「ニノ」～ 旧伊勢地小学校の二宮金次郎像

現在の津市伊勢地出張所が、学校跡地。国道368号から伊勢地川手前右には、学校の石碑が集められています。そこにニノこと、二宮金次郎像があります。かつて校庭に立ち、薪を背負いながら読書する独特の姿で、子どもたちを見守ってきた石像。

なお、美杉町内の旧小学校跡地には、今もニノが残る例が多くあり、当時を偲ぶことができます。

(津市石造物調査会)



ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅。#20 ～中森城跡(太郎生)～

今回は太郎生出張所の東の山頂にある中森城跡にお邪魔しました。中森城のあった山は「城山」と呼ばれ、字名にもなっています。中森城城主の中森氏は、北畠氏の家臣700名以上が名を連ねる家臣録に太郎生における伊賀口の警護役として中森数馬の一族の名が残っています。

登城前にお近くにいらっしゃった鈴木昭三さん、黒川廣三さんにお話をうかがいました。「城山は、日神から神末、三多気、霧山城を結ぶのろし場だったそうです。城跡への道は3つありますが、クラインガルデン城山の前からが登りやすい。木製の鳥居が目印。」と教えてもらい、現地へ向かいました。尾根筋を南に進むと、土塁(土を盛り上げた城壁)が見え、その中央が入り口となっていました。城跡は現在山林で、規模は東西の幅約40m、南北に150m以上あり、想像以上の広さです。大きく南北2つのエリアに分かれ、その中央には東西方向にのびる堀が残っています。旧の国道368号を見下ろす東側は崖で、その他三方に土塁が残り、目測で高さが3m以上の場所もありました。

城跡の一番南奥には愛宕神社、浅間神社が祭られ、棟札には現在の社の築造は昭和36年とあり、手水鉢には元禄11年(1698)の銘を見つけました。鈴木さんと黒川さんによれば、昭和30年代までは、この場所で、毎年9月24日に中学生以上の若者が参加する奉納相撲大会が行われ、力自慢が遠方からも集まり、随分とにぎわったそうです。



津市美杉森林セラピーイベント情報(6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!

6月4日(日) レッツ エンジョイ! ノルディックウォーキング(2)【募集期間:5/15~5/25】
～君ヶ野ダム湖畔コース～

時間:9時~12時 定員:10人 参加料:1,000円(保険料込)

6月11日(日) みすぎんの森を守ろう【募集期間:5/22~6/1】
～火の谷温泉コース～

時間:9時~15時 定員:30人 参加料:1,500円(昼食、保険料込)



君ヶ野ダム湖畔コース



火の谷温泉コース

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。

※「ぶっちの美杉ええとこぶらり旅」は、隔月で掲載の予定です。

5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 11日(木)・25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、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)

今月開催！！～ シルバーエミカ出張所窓口 ～

◎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回ポイントを付与できます。

※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。**

☞ご相談も承ります！気になる方！
この機会にぜひ！お越しください！



★美杉地域での窓口は下記のとおりです。

●市民福祉課 平日 <8時30分～17時15分>

●各出張所 5月は右表のとおり実施します。

午前1 <9時～10時30分>

午前2 <11時00分～12時30分>

午後 <13時30分～15時00分>

○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

| 5月の予定 | | | |
|-------|---|-----|-------------------------|
| 25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) |
| 26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) |

問い合わせ：市民福祉課 ☎272-8084

++ 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いますので、ぜひともご協力お願いいたします。

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。

自治会や地域の行事などでぜひご活用ください。



問い合わせ：市民福祉課 ☎272-8084

美杉自治会連合会、美杉地域の医療体制の確保を求める要望書を提出

3月29日、美杉地域の各地区自治会連合会長の皆さんが津市役所を訪れ、美杉地域医療体制の確保を求める要望書を提出しました。津市家庭医療クリニックでは、火曜日午前の休診が1月以降現在も続いています。このため美杉自治会連合会が、美杉地域の住民が安心して暮らせるように医師の確保による診療の継続を訴え、前葉市長に要望書を提出しました。



名松線ミツマタウオーク開催!

3月25日、名松線を守る会主催のミツマタウオークが開催され、市内各地からJR名松線を利用し、17名が参加しました。参加者は伊勢奥津駅を出発し、ミツマタ群生地を見学後、伊勢地多目的集会所で、ミツマタを活かした地域づくり協議会による紙すきを体験しました。

参加者は「写真で見たことはあったけど、実際に群生地を見ると想像以上で感動した。」「今度は押し花などを入れて紙すきをしてみたい。」と話されました。



第32回君ヶ野ダム公園桜まつり開催!

4月2日、4年ぶりに第32回君ヶ野ダム公園桜まつりが開催されました。開会宣言のあと、美杉連山のろし太鼓の演奏からまつりが始まりました。特設ステージでは、竹原在住のアーティストChojiさんの歌や、地元のおさこいソーランの団体、鳳牙、わいわい踊ろう会などがまつりを盛り上げました。公園広場では、竹原地域活性化協議会、君ヶ野ダム管理室のコーナーや、ちどりの里・商工会などによる物産販売、君ヶ野鍋の振る舞い、お楽しみ抽選会などが行われました。

当日は桜の開花もピークを迎え、会場は2千人を超える多くの人でにぎわいました。



人権相談のご案内

お悩みやお困りごとはございませんか？

イジメ 差別 家庭内暴力
 ネグレクト 人間関係 ハラスメント
 誹謗中傷 体罰
 介護が 辛い ヤング ケアラー



「つらいけど、だれに相談したらいいのかわからない」と一人で悩まずに、一度ご相談ください。この日は、人権擁護委員が問題解決の方法を一緒に考えます。相談は無料です。ぜひ、お気軽にお越しください。

日時 6月1日(木)
13時30分～15時
場所 美杉人権センター相談室
(美杉総合支所)



問い合わせ:美杉人権センター ☎272-8096

美杉幹部交番 免許更新の手続き

美杉交番で行う5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】5月2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】6月6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

行政相談のご案内

行政相談(市政相談)では、国や市の行政に関するご意見・ご要望を受け付けています。無料で相談でき、秘密は固く守られます。

日時 6月1日(木)
13時30分～15時
場所 グリーンハウス美杉
(JR名松線伊勢八知駅隣り)



問い合わせ:地域振興課 ☎272-8082

多気地域のこいのぼり

津市商工会美杉支所多気地区の会員の皆さんが毎年ゴールデンウィークを中心とした時期にあげています。5月7日(日)までの予定です。色とりどりのこいのぼりが爽やかな風を受け、多気にお越しいただいた方々を楽しませています。



こいのぼりをご寄付いただける方は下記まで
津市商工会美杉支所☎272-0080

美杉総合支所人事異動のお知らせ

令和5年4月の人事異動により、美杉総合支所の職員が変わりました。前任者同様、よろしく願いたします。(課長級以上の職員)

【異動】

美杉総合支所

美杉総合支所長(兼)都市計画部名松線推進担当 井上 博之
美杉総合支所副総合支所長(兼)地域振興課長・美杉総合文化センター館長(併)選挙管理委員会事務局 藤田 千晃
市民福祉課長 鈴木 逸子

津市教育委員会事務局

美杉教育事務所長 中北 みのり

【退職】

谷川 玉枝(美杉教育事務所長)