

美杉だより

第169号
令和6年5月1日

発行：美杉総合支所

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
美杉小学校、卒業証書授与式	1
美杉中学校、入学式	2
美杉小学校、入学式	2
5月下之川健康相談	3
～今月開催！シルバーエミカ出張所窓口～ 令和6年度に限り 500ポイントプラス！	3
5月は「日本赤十字運動月間」です	3
5月1日(水)からごみ収集が変わります	4
市民清掃デーについて	4
和田Dr.の健康一口メモNo.61	5
栄養パトロールからのお知らせ	5
健康づくり推進員からのお知らせ	6
子育てサークルそらまめのお知らせ	6
人権相談のご案内	6
行政相談のご案内	6
美杉図書室からのお知らせ	6
八知保育園、保育証書授与式	7
第33回 君ヶ野ダム公園桜まつり開催！	7
伊勢本街道石名原宿ウオークと河津桜を開催！	7
美杉分署からのお知らせ	8
郷土芸能 ふれあいフェスティバルに参加！	8
美杉総合支所人事異動のお知らせ	8
津市森林セラピーイベント情報	8
第30回美杉文化協会の 芸能発表会開催！	8
美杉幹部交番からのお知らせ	8

美杉中学校、卒業証書授与式

前日の雨の影響で大変寒かった3月13日(水)、第48回津市立美杉中学校卒業証書授与式が挙行されました。本年度の卒業生は6名で、3年前の入学式と同じ担任の池田栄介先生に導かれ、少し緊張した面持ちでの入場でした。



太田文彦校長からは、「これから先、今まで経験しえなかったたくさんを経験するでしょう。これまで出会ったことのない、多様な価値観を持つ多くの人と出会うでしょう。その一つ一つを、自分の人生の糧として、自らの判断基準を持ち、大きく成長していきましょう。」と卒業生にエールが送られました。



在校生代表の向田隼さんからは、卒業生と過ごしたスポーツ祭や文化祭、部活動の思い出と、先輩たちが築いた素晴らしい伝統を受け継ぎますという強い決意が語られました。



最後に、卒業生代表の木村咲也さんが、「これから私たちはそれぞれの夢に向かって、一步一步自分の足で歩いていきます。今後大きな壁にぶつかっても、美杉中学校で得た多くの思い出や学びを胸に、強く生きていきます。」と力強く述べました。

美杉中学校で過ごした仲間との思い出を胸に、大きく羽ばたいてください。あなたたちの活躍を心から願っております。(美杉中学校)

美杉小学校、卒業証書授与式

3月19日(火)、美杉小学校で卒業式が行われ、12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、一人ひとりが将来の夢や思いを発表した後、上野毛戸靖人校長から卒業証書を受け取りました。



上野毛戸校長の式辞では、「学ぶ目的や意味はたくさんあると思いますが、一つは、それが誰かのために役に立つということがあるかもしれないということです。中学校でも、自分自身のために、周りの人のために学び続けてください。」という言葉が送られました。また、小滝美幸PTA会長から「つらいことや困ったことがあったときには、自分が選んだオルゴールの曲を聴いて、小学校のことを思い出して元気になってください。」という言葉と、PTA卒業記念品のオルゴールボックスが送られました。



「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。(美杉小学校)



美杉中学校、入学式

4月9日(火)、風に舞う桜の花びらとともに、12名の生徒が美杉中学校に入学しました。入学式では、担任の原島滉介先生に先導され、緊張した面持ちで体育館に入場してきましたが、呼名されると一人一人がしっかりと返事をしていました。

太田文彦校長からは、「1つめに、自分のことは自分で計画的に行い、自分の行動に責任をもてるようになってください。」「2つめに、自分の思いを自分の言葉で語れるようになってください。」「3つめに、すべての人は必要とされています。周りの人から必要とされる『だれか』はあなたのことだと気付けるようになってください。」「4つめに、人は失敗から大きなことを学ぶものです。失敗をおそれず挑戦してください。」と言葉がかけられました。また、生徒会長の坂岡楼菜さんが「美杉中学校はみんなの仲が良い学校です。困ったことやわからないことがあれば相談してください。」とあたたかい歓迎の言葉があり、新入生は真剣なまなざしで聞いていました。

新入生代表の今井陽菜さんは、「小学校で学んだことを活かし、中学校で、自分自身を向上させ、お互いに成長できる良き仲間を作っていき、困難なこと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。

新入生12名が美杉中学校で充実した毎日を過ごし、大きく成長していくことを期待します。(美杉中学校)



美杉小学校、入学式

4月8日(月)、入学式が行われ、4名の新1年生が入学しました。会場では「1年生になったら」の音楽が流れるなか、大きな拍手で迎えられた1年生は、お兄さん、お姉さん、家族のみなさんや教職員に見守られながら入場しました。

担任から一人一人名前を呼ばれて、元気な声で「はい！」と返事をする、少し緊張が解け、笑顔になる1年生のみんなでした。

脇谷明美校長から小学校入学おめでとうの言葉と、小学校生活を楽しく過ごすための3つの約束「あいさつをしっかりとしましょう」「自分も友達も大切にしましょう」「どんなことも最後までがんばろう」の話がありました。その後、脇谷校長から、1年生一人一人に教科書が手渡され、落とさないように小さな手と体を使って、しっかりと教科書を抱えていました。

また、児童会長から1年生のみんなに、「私たちは、みなさんが新しい仲間になって本当にうれしいです。わからないことや困ったことがあったら、何でも聞いてください。」と歓迎の言葉が伝えられました。

さあ、令和6年度の美杉小学校が全校児童38人でスタートしました。これから始まる学習や運動、みんなで一緒にがんばっていこうね。そして、たくさんの楽しい思い出をつくろうね。(美杉小学校)



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、栄養指導も受けられますので是非ご利用ください。

日時 **9日(木)・23日(木)** 13:30~16:30
 ☆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(13:30~16:30) ☎276-0333(下之川健康相談所)
 相談日以外(平日、8:30~17:15) ☎272-8084(市民福祉課)

～ 今月開催！シルバーエミカ出張所窓口～
 令和6年度に限り500ポイントプラス！



◎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。昨年度末(3月末)までにポイントを使用した方は、チャージにより2,000ポイントになるように年1回ポイントを取得できます。

令和6年度に限り、通常2,000ポイントに加え物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金分の500ポイントが付与されます。※シルバーエミカを使用していなくても、500ポイントが付与されます。

★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)
 <8:30~17:15>

●各出張所 5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7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		
28日 (火)	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)
30日 (木)	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。

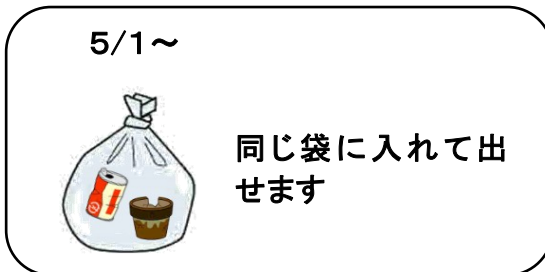
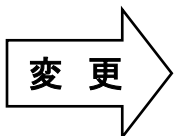
また、日赤では救急法・健康生活支援講習・災害時高齢者支援講習・幼児安全法・防災講習など講習会を行っており、講師を派遣しています。地域の自治会などでぜひご活用ください。



問い合わせ :市民福祉課 ☎272-8084

5月1日(水)からごみの分別が変わります

- ・ 金属と不燃(燃やせないごみ)は同じ日に収集します。

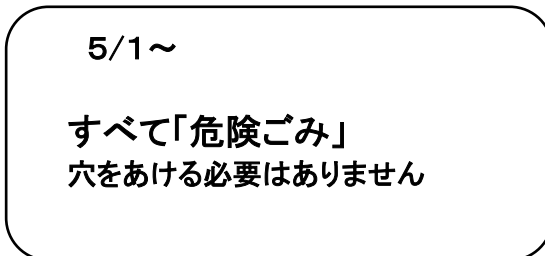
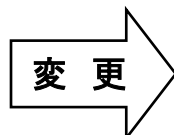


- ・ スプレー缶はすべて「危険ごみ」の日に排出してください。



~4/30

穴をあけて「金属」
そのままは「危険ごみ」



- ・ 石、砂、土は家庭ごみ一時集積所に排出できません。
- ・ ソファー、マットレスは大きさによって排出方法が変わります。
- ・ 木材、丸太・切り株は大きさによって排出方法が変わります。

新しいごみ分別ガイドブックは冊子での配布を行いませんので、
ごみカレンダーや市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
(ごみの分別)

市民清掃デーについて

皆様にご協力いただいております市民清掃デー(クリーンアップデー)につきましては、例年6月の環境月間にあわせて実施し、本年におきましても6月2日(日)に実施することになりましたので、地域の皆様に積極的なご協力をいただきますようお願いいたします。

なお、参加される皆様においては、新型コロナウイルス感染症や他の感染症の予防を含めてマスクの着用をお願いしますが、強制的なものではなく個人の判断でよろしくをお願いします。

また、収集されたごみは分別を行い、各地域のごみの収集日に集積所内に出してください。



問い合わせ: 地域振興課 ☎272-8085



和田Dr.の

健康一口メモ No.61 ~ 脂質異常症(高脂血症)の治療

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は脂質異常症(高脂血症)の治療についてお話しします。まず生活習慣の改善(食事療法、運動療法)を行います。①食事療法は、食べ過ぎないこと、飽和脂肪酸とコレステロールの制限(卵、臓物類、菓子類、乳製品、揚げ物などを取り過ぎない)が重要です。②運動療法は、運動をしてはいけない状態でなければ、体力が低下している人はふだんの歩く速さでの散歩、体力の高い人は速歩きでの散歩をお勧めします。生活習慣の改善(食事療法、運動療法)でもLDLコレステロール(悪玉コレステロール)、中性脂肪が高いときは、その人の状態を総合的に評価して必要性があれば、③薬物療法を開始します。薬はスタチン(Crestol、リピトールなど)で開始することが多いです。

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

【管理者:和田Dr.】※伊勢地診療所巡回時は☎090-9025-6632

【診療科目】内科、外科、小児科 ※金・土・日は休診

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

※保険証としてマイナンバーカードが利用できません(伊勢地診療所は利用できません)

※発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の症状のある方は、毎週月・木曜日(※当日11:00まで予約受付)11:30~12:00、火曜日(※当日12:00まで予約受付)13:00~13:30に外来診療します。診断にはコロナウイルス等抗原検査(小学生以上対象)を実施(費用3,000円程度(保険適用))。受診前に必ず予約のご連絡をお願いします。

津市国民健康保険竹原診療所 美杉町竹原2777番地 ☎262-3076 (金午後のみ)

【管理者:田中Dr.】※竹原診療所では発熱、咳等の外来診療は行っていませんので、ご了承ください。

【診療科目】内科

診療受付時間	火	金
13:00~16:00	休診(当分の間)	外来診療

※竹原診療所はマイナンバーカードが利用できません。

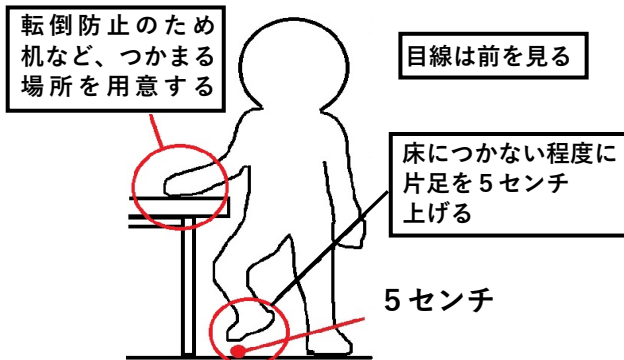
栄養パトロールからのお知らせ

~ 開眼片足立ち、何秒できますか? ~

筋力トレーニングや軽い運動を実施していても、からだ全体のバランスがともなっていないければ姿勢の保持や歩行は安定しません。

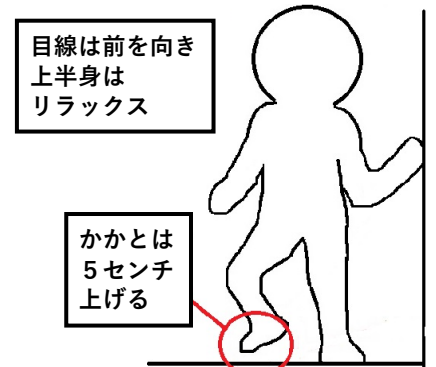
正しい姿勢や歩行ができる平衡性を養うトレーニングをしましょう。

やってみよう! 開眼片足立ち



まずは15秒を目標に! 5秒未満になると転倒リスクが高まります。

バランス力を鍛えるかかと上げ



壁に手を触れながら、壁と逆の足を上げ、そのまま5秒間キープ。



問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

～森もり元気になろに！美杉～ 健康づくり推進員からのお知らせ

津市健康づくり推進連絡協議会美杉支部は、「森もり元気になろに！美杉」として活動しています。現在13名の会員がいます。グランドゴルフや身近な野菜を利用した料理教室、スクエアステップを実施しています。月1回「美杉だより」で活動を紹介しています。

スクエアステップ体操教室のお知らせ

日時：5月28日(火)9:30から11:00
場所：伊勢地地域住民センター

スクエアステップとは、高齢者の要介護化予防(転倒予防・認知機能向上)だけでなく、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくり・仲間づくりに効果的なエクササイズです。



「森もり元気になろに！美杉(健康づくり推進員)」と一緒にスクエアステップで健康づくり！



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089



子育てサークルそらまめ のお知らせ

昨年8月に、八知公民館にて小学生対象のこども料理教室を開催してくれた「食生活改善推進協議会美杉支部」の活動に興味がありませんか？

食生活改善推進員

食生活改善推進協議会美杉支部は、現在10名で活動しています。美杉地域で開催されるヘルシー講習会では、調理実習をしたりと各地域でいきいきと活動されています。

食生活改善推進員として活躍するためには、一志保健センターにて7月から開催される「食生活改善推進員養成講座」を受講することが必要です。活動に興味がある方はぜひ受講ください！



養成講座の詳細につきましては、こちらのホームページをご確認ください。

津市 食改



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

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？



「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、秘密は厳守します。

日時 6月6日(木)
13:30～15:00

場所 美杉人権センター相談室
(美杉総合文化センター内)



問い合わせ：美杉人権センター☎272-8096

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6日(木)
13:30～15:00
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

美杉図書室からのお知らせ

おはなし会を開催します。
とき 5月16日(木)10:00～
ところ 美杉総合文化センター
内容 絵本の読み聞かせ

楽しいよ。
みんな来てね！

◎5月のテーマ：建造物に会いにゆく



問い合わせ：美杉図書室 ☎272-8092

八知保育園、保育証書授与式

3月19日(火)、八知保育園で保育証書授与式が行われ、年長児が卒園しました。

緊張した表情で小畑直美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、「はじめの一步」を元気に歌ったあと、花道をとおって保育園を巣立っていきました。

また、今年度は4歳児も式に参加し、卒園児を見送りました。(八知保育園)



第33回君ヶ野ダム公園桜まつり開催！

4月7日(日)、君ヶ野ダム公園にて、「第33回君ヶ野ダム公園桜まつり」が同実行委員会主催で開催されました。

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。

伊勢本街道石名原宿ウオークと河津桜を開催！

3月17日(日)、伊勢本街道を活かした地域づくり協議会主催で、「伊勢本街道石名原宿ウオークと河津桜」が開催されました。

市内から35人の参加者があり、「初めて名松線に乗りました。」「街道のことがいろいろ聞けた。」「楽しかったので、また参加したい。」と話されていました。



美杉分署からのお知らせ 消防協力者に感謝状

3月25日(月)、白山消防署にて、八知郵便局配達局員 前田秀毅さんは、美杉町八知地内で発生した傷病者の救助活動に協力し、白山消防署長から消防協力者に贈られる感謝状を受けられました。



1月26日(金)、前田さんは、玄関前にて意識を無くして倒れている女性(87歳)を発見し、119番通報を行うとともに保温等の応急処置を行い、その後、救急車の停車位置や数百メートル離れた現場への的確な誘導を行うなど、救助活動に貢献されました。

この迅速で的確な協力により、女性は危険な状況から回復に向かうことができました。



問い合わせ: 白山消防署美杉分署 ☎274-0200

津市森林セラピーイベント情報

月日	イベント名称	コース名等	募集期間	募集人数	参加料
6/1(土) 9:00~15:00	自家焙煎咖啡のミル、ハンドドリップで癒しの珈琲タイム	三多気蔵王コース	5/13~5/23	10人	4,600円(昼食、保険込)
6/9(日) 9:00~15:00	美杉の有名な山(岳の洞)に登山しませんか	伊勢地内	5/20~5/30	20人	1,500円(昼食、保険込)
6/16(日) 9:00~12:00	レッツ エンジョイ! ノルディックウォーキング(2)	平倉コース	5/27~6/6	10人	1,500円(保険込)
6/22(土) 9:30~15:00	とっておきの「ささゆり」との出会いと6月の石畳の森	大洞山石畳コース	6/3~6/13	12人	4,500円(昼食、保険込)



森林セラピーイベントのお申込みは、こちらから



問い合わせ: 津市森林セラピー基地運営協議会 ☎272-8082

郷土芸能ふれあいフェスティバルに参加!

3月3日(日)、津リージョンプラザお城ホールで、郷土芸能や物産展などを通じて市民の皆さんが集い・ふれあい・交流を深めるイベントが市主催で開催されました。



美杉地域からは、美杉連山のろし太鼓保存会の出演、藤田こんにやくさんをはじめとする美杉のおこしなしての方々による物産展ブースの出店がありました。



第30回美杉文化協会の芸能発表会開催!

3月10日(日)、美杉総合文化センターで、美杉文化協会主催の芸能発表会が開催されました。会場には200人以上の来場者が訪れ、活気のある発表会となりました。



美杉幹部交番からのお知らせ

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7日(火)

【受付時間】9:30~11:00

【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4日(火)予定



問い合わせ: 美杉幹部交番 ☎272-0210

美杉総合支所人事異動のお知らせ

令和6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、よろしくお願いいたします。

(課長級の職員のみ掲載)

【昇任】

美杉総合支所 地域振興課産業振興・環境担当
副参事 磯田 秀和

【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