

美杉だより

第93号

平成30年1月1日

発行:美杉総合支所

担当:地域振興課

電話:272-8080

2018年

謹賀新年

美杉小学校五年生

今年一年がんばりたいこと



目次

美杉小学校5年生 「がんばりたいこと」	1
更生保護活動表彰	2
美杉老連ランド ゴルフ大会を開催	2
所得税・市民税 申告相談会日程	2
各地区の秋まつり・ 文化祭	3
人権を考えるつどい	3
つるだDrの 健康アドバイス	4
セラピーイベント	4
子育てサークル そらまめだより	5
栄養パトロールからの お知らせ	5
おもてなし巡り	5
中学生の林業体験	6
太郎生国津神社大祭	6
上太郎生の イルミネーション	6
ギャラリー 「伊勢地の四季開設」	6
平成29年度人権ポス ター・標語優秀作品	7
美杉総合文化センター 会議室の使用制限	7
伊勢本街道 奥津宿街道市	7
お知らせ	8

来年度は美杉小学校の最上級生となります。
この10人の特色を生かし、美杉小学校を盛り上げていきたいと思ひます。



美杉地域の保護司の方が表彰されました

11月29日（水）三重県総合文化センターで開催された三重県更生保護大会において、日頃の更生保護活動を讃えられ、美杉地域の保護司の方が表彰されました。

津保護観察所長表彰 福地 ひろみ さん

保護司の方々には日頃から皆さんが安心して暮らせる明るい社会を目指し、様々な活動をしておられます。

今後も更なる御活躍を期待いたします。

美杉老連グランドゴルフ大会開催11/7(火)

11月7日（火）フットパーク美杉において、美杉老連主催による恒例のスポーツイベント「第9回グランドゴルフ大会」が開催されました。当日は188名の参加者が元気に笑顔でプレーを楽しみました。



所得税・市民税申告相談会日程

詳しくは広報津1月16日号折り込みチラシをご覧ください。

美杉地域において、下記のとおり所得税・市民税の申告相談会が開催されます。

市民福祉課及び各出張所窓口では申告相談は行いませんので、申告相談がある方は各申告相談会場へお越しください。

また、次の①から⑪の申告は、申告相談会場では受けることが出来ませんので、税務署が開設する所得税確定申告会場で行ってください。

- ①青色申告 ②損失申告 ③株式・土地等の譲渡所得
 ④山林所得・先物取引に係る雑所得 ⑤初めての住宅借入金特別控除を受ける申告
 ⑥外国籍の方の申告 ⑦外国に住んでいる人を扶養に入れる申告
 ⑧特定支出控除の適用を受ける申告 ⑨個人事業者の消費税・地方消費税・贈与税の申告
 ⑩亡くなった方の申告 ⑪相続等に係る生命保険契約書等に基づく年金を受給されている方の申告
- ◎ 申告相談会日程

月 日	時 間	会 場	時 間	会 場
2月 2日(金)	9時00分 ～11時30分	八幡地域住民センター	13時30分 ～16時00分	多気地域住民センター
2月 8日(木)	9時00分 ～11時30分	下之川地域住民センター	13時30分 ～16時00分	竹原地域住民センター
2月 9日(金)	9時00分 ～11時30分	伊勢地地域住民センター	13時30分 ～16時00分	太郎生多目的集会所
2月 23日(金)	9時00分 ～11時30分	美杉総合文化センター 会議室1	13時30分 ～16時00分	美杉総合文化センター 会議室1

◎ 公的年金等受給者のための所得税等確定申告相談会

日時：2月7日（水）9時30分～11時30分・13時30分～15時30分

会場：津市白山町川口897番地 白山公民館

◎ 税務署開設する確定申告会場

日時：2月16日（金）～3月15日（木）9時00分～17時00分（受付は16時00分まで）

会場：三重県教育文化会館 ※駐車場の混雑が予想されますので公共交通機関をご利用ください。

※ 所得税・市民税の申告を行うためには、マイナンバー(個人番号)の番号確認が出来るものと身元確認及び代理権の確認ができるものを必ずご持参下さい。

☆問い合わせ 所得税等 津税務署 ☎ 228-3131

市県民税 市民税課 ☎ 229-3129 美杉総合支所市民福祉課 ☎ 272-8083

竹原地区文化祭

本年も、地域の皆さんからたくさんの作品が展示され、玉子つかみや農産物のせり市で賑わいました。



太郎生地区秋まつり

各グループの成果発表、中学生の飛び入りでのダンスなどで楽しい一日をすごしました。



いせじ秋まつり

「人に教えてあげたい伊勢地の風景」と題した新たな企画と「庄屋DEバンド」と一緒に懐かしい歌を合唱し、みんなで、軽スポーツを楽しみました。



やわた秋まつり

秋晴れの中、文化等の演奏ややっぱ美杉さんのよさこい、体育振興会の軽スポーツなどで、楽しいひと時が過ぎました。



多気地区文化祭

ステージでの演奏やたくさんの作品の見学に大勢の方にお越しいただきました。



下之川地区文化祭

素晴らしい作品展示、美味しいバザーや天候不順にもかかわらず立派に育った農作物の即売会が賑やかに行われました。



「美杉人権を考えるつどい」を開催しました

12月10日(日)美杉総合文化センターで「美杉人権を考えるつどい」を開催しました。

第1部は、美杉小・中学生による人権作文の発表と梅ヶ広教育集会所中学生学習会による学習発表を行いました。日頃の人権に対する思いや学んでわかったことなど、子どもたちの言葉で発表されました。

第2部は、解放社会学研究所所長 江嶋修作さんに「ひととしての誇りにかけて～差別・いじめが起こる仕組み～」と題して講演いただきました。江嶋さんのテンポのいいお話は、聞く人を引き込みあつという間に時間が過ぎていきました。

また、12月5日(火)～10日(日)の間、エントランスにて人権標語・ポスターの入選作品とみすぎ杉の実作業所の紹介展示を行いました。



つるだDrの



健康アドバイス～寒いときの関節痛・冷え対策

No.7

あけましておめでとうございます。年が明け、いよいよ冬まただ中ですね。寒くなると、膝、肩、腰など関節の痛みのため受診される方が増えてきます。寒いと血行が悪くなり、酸素の供給や老廃物の排出が滞るため筋肉も硬くなるので、筋肉や関節に負担がかかることが主な原因です。

【寒い時の関節痛・冷え対策】

- ① 入浴の際にストレッチで筋肉を柔らかくする
- ② 冷えを改善するバランスのいい食事をする ※生姜や唐辛子などを適度に摂取するのもよい

それでも関節の痛みや冷えでお困りの場合は、個別のアドバイスをさせていただいたり、きつくない鎮痛薬を使用したり、漢方薬などで冷えを改善できることもありますので、お気軽にご相談ください。

津市家庭医療クリニック

美杉町奥津929番地（高齢者生活福祉センター内）

☎ 274-0066

伊勢地巡回診療所090-9025-6632

【診療科目】

内科、外科、小児科、心療内科 ※健診・予防接種は要予約



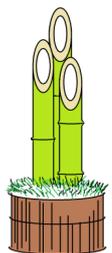
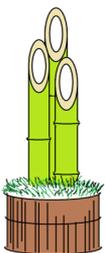
診療時間(受付時間)	曜日	月	火	水	木	金
午前8:30~11:30	○	○	○	○	○	/
午後1:00~4:00	訪問診療 予約診療	/	伊勢地 巡回診療	訪問診療 予約診療	/	/

津市森林セラピー基地運営協議会からのお知らせ

あけましておめでとうございます。寒い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。あたたかいコタツの中でつついというたた寝、そんな生活もある意味冬の醍醐味ですが、知らぬ間に運動不足になりがちです。そんな時はちょっと外に出てゆっくり深呼吸。気持ちが引き締まり、頭もスッキリします。深呼吸の前に軽くストレッチ、特に肩甲骨まわりをほぐすと本来の呼吸が出来てさらに効果的です。お天気の日には、森林セラピーコースを散歩するのもお勧めです。全12コースの中には4つのまち歩きコースがありますので、寒い冬でも気軽に楽しめます。お出かけの際は、防寒着を忘れずに。

今回は、冬向けのイベント情報もご紹介します。

- イベント名 アロマな一日 室内でアロマセラピー
- 内 容 実は森林セラピーと深い関係があるアロマセラピー。森林セラピーのオフシーズンに、室内で森をたっぷり感じるイベントです。
- と き 平成30年2月11日(日) 9:30(集合・受付)
10:00~15:00
- ところ 津市美杉総合文化センター
- 参加費 2,000円(保険、昼食込み)
- 定 員 先着30人
- 募集期間 平成30年1月9日(火)~2月2日(金)
- お申込み・お問い合わせは、
津市森林セラピー基地運営協議会事務局まで
電話 ☎ 272-8082 FAX 272-1119





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！

みそ作り

日時：1月26日(金)
10:00～12:00頃

託児あり

場所：美杉保健センター
持ち物：参加費(1家族1000円)、
エフロン、三角巾、
飲み物



※申込〆切：1月23日(火)

問い合わせ先 美杉保健センター ☎272-8089



栄養パトロールからお知らせ

男の健康体操教室

～もう転ばない！足腰貯筋生活！～

寒い日が続いていますが、家にこもって体が固まっていますか？体操で体をほぐしましょう！
参加者は男性限定としていましたが、性別問わずみんなで楽しく行うことになりました。
女性の方も大歓迎です。ぜひ、お越しください！

【月日】毎月第4火曜日

1月23日(火)

2月27日(火)

【時間】10時～12時

【場所】伊勢地地域住民センター

【持ち物】タオル、飲み物、室内用運動靴

【申し込み】美杉保健センター ☎272-8089



名松線沿線おもてなし巡りでもらえる。

名松線記念入場券・乗車券

【乗ってお得！！名松線沿線おもてなし巡り】のスタンプを10個集めてもらえる【名松線記念入場券・乗車券セット】が完成しました。表面には、下之川在住の北條九一さんによる伊勢奥津駅の給水塔と名松線の水彩画が描かれ、入場券と乗車券がセット(硬券)で付いています。裏面には、四季の名松線の写真などが印刷されており、美しい仕上がりになっています。

さらに、津市美杉町の豊かな自然の象徴である『杉』の木で製作した『木製ミニイーゼル』が付いており、ほのかな木の香りとぬくもりを感じていただくことができますので、癒しのアイテムとしてお部屋のインテリアにも最適です。

この名松線記念入場券と乗車券セットを入手するには・・

☆名松線に乗って、名松線沿線おもてなし巡り加盟店で、お買い物・お食事などをしていただき、パンフレットの提示で各店舗独自のおもてなしとスタンプの押印が受けられます。とても簡単で楽しい企画です！

※名松線記念入場券・乗車券セットのお渡しについては平成30年3月頃から順次応募者の方に郵送にて発送させていただきます。名松線沿線おもてなし巡りのパンフレットは、おもてなし巡り加盟店または津市観光協会・松阪市観光情報センターで入手することができます。



名松線沿線おもてなし巡りパンフレット

問い合わせ先
美杉総合支所地域振興課
☎272-8082

美杉中学1年生の林業体験授業

11月17日（金）美杉中学校1年生を対象に、林業について学び、体験することで、地元の産業について理解を深めることを目的として、丹生俣地内の山林で林業体験実習が行われました。



講師は三浦林商の三浦妃己郎さんの他、NPO法人もりずむさん、美杉イノベーションおりたく企画の皆様でした。

中学生は木のぼり体験、ロープ上げ体験、火おこし体験、チェーンソー体験など、普段できない作業を体験して、今まで詳しく知らなかった林業について楽しく学ぶことができ、大変満足している様子でした。



太郎生国津神社秋の大祭

11月23日、太郎生国津神社で秋の大祭が催され、舞の奉納や太郎生の三地区で子供神輿が練り歩き、境内に集まりました。



上太郎生にイルミネーション設置

今年も恒例のイルミネーションが「上太郎生地域の21世紀を考える会」により、12月3日（日）から上太郎生地域内の国道368号線沿いに設置されました。

2月末まで設置されますので、美杉町の皆様や国道を通行される人々に美しい光の輝きを楽しんでいただきたいと思います。



～ギャラリー「伊勢地の四季」開設～

伊勢地は三多気や午王田公園、大妻の池周辺の桜や紅葉、大洞山、フジバカマとアサギマダラそしてミツマタの森林（もり）等、美しい自然や風景に恵まれています。今年秋まつりに出展された「教えてあげたい伊勢地の風景」を住民センターのロビーで展示しています。名付けてギャラリー「伊勢地の四季」。

伊勢地はJR名松線伊勢奥津駅からも程よい距離にありますので多くの方に来ていただき、活性化に繋げていきたいと思っています。

伊勢地地区自治会連合会長 岸野隆夫



平成29年度人権ポスター・標語優秀作品



美杉中2年 嶋田佳純さん



美杉小5年 樋口瑠斗さん

誰とでも親しく話せる心の輪

美杉町下多気 小田 嘉子さん

うつむかないで前を見て。応援してくれる人がいる

美杉中2年 正井 友梨さん

認め合う違いは人との壁じゃない

美杉中1年 亀本 帆美さん

つらいなら、話してみたら。その思い

美杉小6年 三浦 桃子さん

ありがとう「その言葉でえがおがふえる。」

美杉小4年 青木 莓香さん

美杉総合文化センター会議室の使用制限について

1月28日（日）に津市議会議員選挙が予定されております。そのため下記のとおり美杉総合文化センターの会議室がご使用いただけません。

※会議室1・・・1月18日（木）～21日（日）津市議会議員選挙準備

1月22日（月）～27日（土）期日前投票所

※会議室1及び2・・・1月28日（日）津市議会議員選挙

たいへんご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。



大事な投票、忘れずに!



八幡地域活性協議会

伊勢本街道 奥津宿 街道市

【1月の街道市は、お休みします。】

次回開催は、2月10日（土）を予定しています。

皆様のお越しをお待ちしています。



編集委員一同



新年あけましておめでとうございます
 本年も美杉町の皆様に美杉だよりを通じて身近な情報をお知らせしてまいります。御支援、御協力をよろしくお願いいたします。

1月健康相談

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。
 血圧測定や尿検査もできますので是非ご利用ください。

日時 5日(金)・19日(金) 9時30分～12時30分

☆相談日:毎月第1、第3金曜日(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 相談時のみ ☎276-0333 (下之川健康相談所)

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

入場無料・事前申込不要



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!

後期第3回 冬なのに食中毒!?～知っててよかったノロウイルス対策～

講師:下村 慶太(一志病院薬剤師)

日時 1月9日(火) 13時～14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**高齢者外出支援事業<シルバーエミカ>申請・受付について**

美杉地域では、総合支所市民福祉課のほか臨時開設窓口を各出張所において設けています。
 1月～3月までの予定をお知らせします。(※4月以降の予定は未定です。)

●常設窓口…市民福祉課 平日<8:30～17:15>

●臨時開設窓口…各出張所 下表<午前:9:00～12:00 午後:13:00～16:00>

※対象者は市内在住65歳以上の方、申請にはマイナンバーカード、暗証番号が必要です。

※マイナンバーカードの申請、その他お問い合わせは 市民福祉課 ☎272-8084まで

1月の予定			2月の予定			3月の予定				
9日	火	八幡出張所	7日	水	午前	八幡出張所	6日	火	午前	多気出張所
12日	金	多気出張所			午後	多気出張所			午後	八幡出張所
16日	火	竹原出張所	14日	水	午前	下之川出張所	13日	火	午前	竹原出張所
19日	金	太郎生出張所			午後	竹原出張所			午後	下之川出張所
24日	水	下之川出張所	21日	水	午前	伊勢地出張所	22日	木	午前	太郎生出張所
29日	月	伊勢地出張所			午後	太郎生出張所			午後	伊勢地出張所

～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**体操教室を開催します!!**

寒さで体が固まっていませんか?こたつから出られずにじっとしていませんか?そんなあなたへ・・・体操で体を動かし、暖かくなりましょう!

楽しい体操を通して、一緒にこころも体も温まりましょう★

問合せ・申込 美杉保健センター ☎272-8089

日時:2月16日(金) 13時30分～

場所:美杉総合支所 多目的ホール

参加費:無料

持ち物:動きやすい服装・靴、飲み物

申込:2月9日(金)までに美杉保健センターへ



【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。

行政相談

日時:1月11日(木) 13時30分から

場所:伊勢地地域住民センター