

美杉だより

第97号
平成30年5月1日

発行:美杉総合支所



4月8日(日)、JR名松線の利活用促進を目的として「春の美杉満喫ツアー」を開催しました。

津市のマイクロバス2台で君ヶ野ダム公園桜まつり、ミツマタ群生地、三多気の桜をぐるっと巡りました。桜は残念ながら散ってしまいましたが参加者は全員笑顔でツアーを楽しんでいた様子でした。

お昼は道の駅美杉で久居農林高校の生徒がプロデュースした「名松線弁当」に舌鼓。とてもおいしいと大好評でした。

ミツマタ群生地へは地元の方々が参加者と一緒になって歩いて案内をしていただきました。

ツアーの最後は、JR伊勢奥津駅で名松線を守る会の方々が横断幕を掲げて参加者を笑顔でお見送りしました。



君ヶ野ダム公園桜まつり



ミツマタ群生地



三多気の桜散策



担当:地域振興課
電話:272-8080

目次	
春の美杉満喫ツアー	1
君ヶ野ダム公園桜まつり	2
三多気桜まつり	2
八知保育園卒園式	3
美杉小学校 卒業証書授与式	3
美杉小学校入学式	4
美杉中学校入学式	4
つるだDr.の健康アドバイス	5
総合支所からのお知らせ (平成30年度人事異動)	5
森林セラピー(火の谷温泉 ウオーク)報告	5
シルバーエミカポイント更新	6
栄養パトロールからの お知らせ	6
骨こつ健康相談	6
伊勢本街道奥津宿街道市	7
津市食生活改善 推進協議会美杉支部	7
子育てサークル そらまめだより	7
セラピーウオーク(蔵王公園 青菜まつり)参加者募集	8
セラピーウオーク(大洞山登山 と石畳ウオーク) 参加者募集	8
下之川歩け歩け大会	8
蔵王公園青菜まつり 開催のお知らせ	8
美杉まるごと大集合	9
JR名松線全線復旧2周年 記念イベント	9
森林セラピー(火の谷温泉 ウオーク)報告	9
お知らせ	10

君ヶ野ダム公園桜まつり

4月8日（日）、君ヶ野ダム公園桜まつり実行委員会の主催で桜まつりが行われました。

今年は例年になく暖かく穏やかな日が続いたことから、あいにく満開の時期は過ぎ去って新緑を楽しむまつりとなりましたが、地域の物産と君ヶ野鍋の販売、美杉連山のろし太鼓の演奏、よさこいソーラン・フラダンスの舞踏、歌謡ショーが繰り広げられ、来場者は春の1日を楽しまれました。



三多気桜まつり

4月14日（土）と15日（日）の2日間、三多気桜まつりが行われました。

三多気の桜は1週間程度早くに見ごろを迎え、まつり当日は一部の桜を除いてほとんどが葉桜となってしまいました。また、あいにくのお天気で例年に無く花見客は少なく感じられましたが、真福院の千本つきやごく撒きを楽しみにしてみえる方々で賑わっていました。

観光客は夜桜広場で三多気桜まつり実行委員会による山賊鍋に舌鼓を打ち、津市商工会美杉支部の物産展や歌謡ショーに、しばし足を止めていました。

三多気の桜は国指定名勝さくら名所100選に指定されていることから、年々当地を訪れる観光客も増加しており、今年は伊勢地の新名所ミツマタ群生地散策と相まって4月上旬には多くの観光客が満開の山桜を楽しみました。



八知保育園卒園式



3月23日（金）、八知保育園で保育証書授与式が行われました。8名の卒園児が名前を呼ばれると、少し緊張しながらも大きな声で返事をして園長先生から手渡される証書を受け取りに行っていました。

「世界がひとつになるまで」を歌った後、運動会や発表会などの思い出を振り返り、今まで大切に育ててくれたお家の方へ感謝の気持ちを伝えました。最後に「小学校へ行っても頑張ります!!」と力強く言って「さよなら僕たちの保育園」を歌いました。

授与式が終わり、自信に満ちあふれた表情で会場を後にする子どもたちに大きな拍手が送られました。

美杉小学校卒業証書授与式

3月16日（金）、美杉小学校で卒業証書授与式が行われ、来賓や保護者に見守られる中、8人の6年生が小学校を卒業しました。



卒業証書授与では、一人ひとりが将来への思いを述べた後、竹田昌宏校長先生から卒業証書が授与されました。授与された卒業証書は保護者に手渡され、保護者の方はその証書に感慨深げに見つめていました。校長先生の式辞では、「自己肯定感を持つことで、魅力あふれる人になってほしい。」、「しっかり勉強して、自分を高める努力をしてほしい。」とエールが送られました。

別れの言葉では、在校生は卒業生にお世話になったことや卒業生から学んだことなどを感謝の言葉に込めて贈り、卒業生は今日までの成長を助け、見守ってもらった両親や家族、地域の方々、先生方、在校生に感謝しながら、6年間の小学校生活を振り返っていました。

最後に、卒業生は、在校生と先生が作った花道を保護者とともに歩み、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

4月6日(金)、大きなランドセルを背負った11人の新1年生が、美杉小学校に入学しました。

担任の先生に先導されながら、緊張した面持ちで式場に入場した新入生でしたが、一人ひとりの名前が紹介されると大きな声で返事をしていました。そして、校長先生と、「返事や挨拶をしっかりとしましょう。」「先生やお友だちのお話をしっかりと聞きましょう。」「『ありがとう』がきちんとと言える子になりましょう。」の3つの約束をしていました。また、校長先生は保護者の皆さんや地域の方々に対して、「保護者や地域の皆様と共に育てる『共育』、協力し合って育てる『協育』を大切に、大人が連携しながら『チーム美杉小』として進んでいけるようご支援をお願いします。」と、入学式に出席されている皆様にさらなる連携を呼びかけられました。

その後、校長先生から真新しい教科書を受け取った新入生は、嬉しそうなまなざしで教科書が入った袋を眺めていました。

11人の新入生は、それぞれのご家庭の宝ですが、美杉地域にとってもかけがえのない宝です。子どもたちの輝く未来を地域全体で見守っていききたいという思いを強く持ちました。



美杉中学校入学式

4月9日(月)に美杉中学校の入学式が行われ、本年度は8人が新しく中学生の仲間入りをしました。

式場である体育館には、担任の池田栄介先生の先導で入場し、新入生呼名で一人ひとりの名前が読み上げられると、「はい」と元気な声で返事をしていました。

学校長式辞では、丸山康郎校長先生が、「前向きな言葉を大切にしてください。前向きな言葉は、前向きな考え方や前向きな行動、前向きな生き方につながります。」と激励の言葉を贈りました。

また、生徒会長の藤田穂乃実さんは、「新しい環境でわからないことや、困ることもあると思いますが、なんでも私たちに相談してください。」と新入生を歓迎しました。



続いて新入生代表の田居響輝さんが、「美杉中学校の生徒であることを自覚し、3年間一步一步、何事もあきらめずに頑張ります。」と力強く誓いの言葉を述べました。

最後に校長先生から坂岡樹さんに新しい教科書が、PTA会長から正井美穂さんに入学祝い品が手渡されました。

新入生が入学して、全校生徒40人で本年度の美杉中学校がスタートしました。生徒数は年々減ってきていますが、子どもたちは美杉町の大切な宝です。子どもたちの未来に向けて、地域の皆様のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

つるだDrの



健康アドバイス～知って得する!?コレステロール薬のウソほんと!

No.11

心血管病の予防のために悪玉コレステロールや中性脂肪を下げるのは大切ですが、コレステロール薬について意外と知られていない情報をいくつかご紹介します。

- ① 悪玉コレステロールの薬は心血管病等の既往がない75歳以上の方に効果は証明されていません。むしろ、筋力低下や糖尿病増加などの可能性もあります。
- ② 閉経後女性で特に既往歴や喫煙歴、心血管病の家族歴がないなら、悪玉コレステロールが高くても薬は必要ないことが多いです。
- ③ 中性脂肪を下げる薬で心血管病が防げるかは正確には証明されていません。

病気の予防は薬に頼らず食事や運動や禁煙が大切です。

ビックリする内容もあったかもしれません。紙面だけでは説明できませんので、気になる方はぜひご相談ください!

オープンしてあっという間に1年が経過しました。

この1年、ふだんの通院や訪問診療、または急なケガや病気などでの臨時受診・往診などで多くの方にクリニックをご利用いただきました。また、健康に関する講演をさせていただいたり、夏のフェスティバルにもご協力いただいたり、地域の方々に大変お世話になり、ありがとうございました。今年度も美杉の健康に貢献できるよう、がんばります。

鶴田は今年度いっぱい転勤しなくてはなりませんが、地域の方々に支えていただき、地域の方々のニーズにお応えできるクリニックを目指して今年度も頑張っていきますので、これからもよろしくお願いたします。



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、整形外科、
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	/

総合支所からのお知らせ

美杉総合支所・出張所・教育事務所の人事異動

4月1日付けで人事異動がありましたので、お知らせします。これからもよろしくお願いたします。

地域振興課

産業振興環境担当副参事	辻井	美有樹
産業振興環境担当主幹	田端	健
過疎対策担当副主幹	杉谷	義之
産業振興環境担当副主幹	東山	準也
地域振興課主査	佐藤	圭太
主任技能員兼技術員	川北	昌成

市民福祉課

福祉担当副主幹	松永	邦彦
出張所		
太郎生出張所長	田中	稔
美杉教育事務所		
美杉教育事務所長	山下	潤子

シルバーエミカのポイント更新は5月7日から開始です。



シルバーエミカのポイントは、作成時に2000ポイントが付与されています。
三重交通路線バスを利用したときにポイントを使用できますが、3月末までにポイントを使用された方は、更新手続きをされずと新たに2000ポイントになるようにポイントをお付けします。

シルバーエミカを作ったが使用していない、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更新手続き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
〈午前8時30分～午後5時15分〉
- 各出張所 右表 〈午前9時～午後4時〉
- 更新手続きに必要なもの
シルバーエミカ、マイナンバーカード

★シルバーエミカの新規交付も引き続き受け付けします。対象者は市内在住の65歳以上の方（平成31年3月末時点）、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まで ☎272-8084

5月の予定			6月の予定		
10日	木	八幡出張所	4日	月	八幡出張所
15日	火	下之川出張所	7日	木	下之川出張所
17日	木	多気出張所	12日	火	多気出張所
22日	火	竹原出張所	15日	金	竹原出張所
24日	木	伊勢地出張所	20日	水	伊勢地出張所
29日	火	太郎生出張所	26日	火	太郎生出張所

栄養パトロールからのお知らせ



健康体操教室

～もう転ばない！足腰貯筋生活！～

昨年度から実施していた「男の健康体操教室」が、性別問わずみんなでも楽しく行うことになりました。どなたでも大歓迎です。ぜひ、お越しください！

月日：毎月第4火曜日
5月22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

内容：筋力アップ、転倒予防体操
(DVDを見ながら行う体操)
レクリエーション

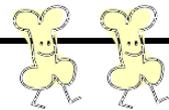
みんなで楽しく体を動かしましょう！

骨こつ健康相談のお知らせ

骨密度の測定ができます！

骨密度は20～30歳代で最大になり、年齢とともに減少します。いつまでも、元気で丈夫な骨を保つためには、骨によい生活習慣を取り入れて、骨密度の低下をゆるやかにすることが大切です。

この機会にあなたの骨の様子をチェックしてみませんか？



日時：6月22日(金)

受付：9時30分～11時30分

場所：美杉保健センター

(美杉総合文化センター内)

対象：おおむね20～64歳の人

持ち物：健康手帳

*素足で超音波をかかとにあてて測定します。

申込み日：5月23日(水)から予約制となります

申し込み先：美杉保健センター(☎272-8089)

伊勢本街道 奥津宿 街道市 開催のお知らせ

開催日：5月12日（土）

8時30分から14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。

是非お立ち寄りください。

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



津市食生活改善推進協議会美杉支部です
～楽しく一緒に活動する仲間を募集中！～

私たちは、食生活や健康づくりについて学び、料理を通して食生活の大切さをお伝えしているボランティアグループです。様々な活動を通して、地域のみなさんの健康づくりを応援しています。

各地区で料理講習会を開催します。
ぜひ、ご参加ください。



《テーマ：生活習慣病予防》

5月23日（水）9時30分～ 美杉総合文化センター

6月27日（水）9時30分～ 下之川地域住民センター

《テーマ：シニア料理教室》

6月26日（火）9時30分～ 八幡地域住民センター

★参加費350円（材料費、保険代含）

★各会場約20名程度募集します。参加を希望される方は、開催日の5日前までに各地区の食生活改善推進員又は美杉保健センターまでお申込ください。

申し込み 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

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！



くるりんマーケット

日時：5月16日（水）、10時から17時

5月17日（木）、8時30分から17時

5月18日（金）、8時30分から13時

出品受付：期間中の午前中

※不用品は期間中お預かりします。

場所：美杉保健センター

募集内容：子供服（サイズは100～160）、子育て用品など

※洗濯済みで状態のいいものをお願いします。

※天候により中止する場合があります。

ママのためのヨガ

日時：5月18日（金）
10：00～12：00

場所：美杉保健センター

持ち物：バスタオル、飲み物

※当日は動きやすい服装でお越しください



特に女児体操服・水着を大募集！

問い合わせ先 美杉保健センター ☎272-8089

新緑のセラピーウォークと 蔵王公園の青葉まつり参加者募集！

初夏の鮮やかな緑と、太郎生地区の蔵王まつりを一緒に楽しむ恒例のセラピーウォークを開催します。三多気を出発し、林道を通って太郎生の蔵王公園へ。蔵王まつりに一緒に参加したり、特製の蔵王鍋もいただけます。お問い合わせ、お申し込みは津市森林セラピー基地事務局まで

日時 6月3日(日) 9:30~14:45
(受付9:00~)

集合場所 三多気第一駐車場集合

コース 三多気蔵王コース(約7km)

料金 1,500円(昼食、保険込み)

募集期間 4月23日(月)~5月18日(金)

募集人数 50名



みすぎんの森を守ろう 大洞山登山と石畳コース参加者募集！

美杉の森の妖精「みすぎん」が住む綺麗な自然を見に行こう。この季節は石畳のコケも柔らかく濃い緑をしています。雄岳、雌岳、ふたつの頂上からの景色はそれまでの疲れをふきとばす見事なものです。大洞山に登ったことがある方も、初めての方も大歓迎。お申し込みは事務局までどうぞ

日時 6月17日(日) 10:00~15:00
(受付9:30~)

集合場所 スカイランド大洞キャンプ場

コース 大洞山石畳コース(約6km)

料金 500円(昼食、保険込み)

募集期間 5月7日(月)~6月1日(金)

募集人数 50名



森林セラピーに関するお問い合わせ・お申込みは

津市森林セラピー基地運営協議会事務局(津市美杉総合支所地域振興課内)

☎272-8082 FAX272-1119

下之川歩け歩け大会 が開催されました

4月15日(日)、下之川歩け歩け大会が開催され、参加者は下之川地域住民センターから太原公園をめざしてウォーキングが行われました。

昨年同様、昼食には地元住民の有志団体「かゑるかい」の方のご協力により豚汁がふるまわれ、参加された皆さんは、太原公園の見頃を迎えた桜の木の下でお弁当をひろげ、花見やビンゴゲームを楽しみ、春を満喫しました。



青葉まつり(蔵王公園) 開催のお知らせ

新緑の大洞山：蔵王公園へのご来場をお待ちしています。

日時： 6月3日(日)

集合： 10時00分 太郎生多目的集会所

※ 昼食、飲み物は、ご持参ください。

※ 蔵王公園までのウォーキングと公園での宝さがし、ビンゴゲーム、蔵王鍋のふるまいなど、お楽しみがいっぱいです。

※ 雨天時の開催の有無は、当日(8:30~9:30)に、太郎生多目的集会所(☎273-0074)までお問い合わせください。



【 今年の青葉まつり 】

美杉地域を金山総合駅(名古屋)でPRしてきました

津市と美杉地域まちづくり推進連絡協議会が協力し、大都市圏で美杉地域のPRを行う恒例のイベント「美杉まるごと大集合 in 名古屋」を3月21日(水・祝)に名古屋の金山総合駅にて開催しました。各地区のまちづくり・地域づくり団体をはじめ、名松線を守る会、伊勢本街道を活かした地域づくり協議会、津市森林セラピー基地運営協議会といった団体が美杉の魅力や地域の取り組みをご紹介し、少しでも多くの方に美杉へきていただけるようご案内をしました。また、物産振興会美杉支部にもご協力いただき、地域の特産品を紹介しました。さらに、イベントを盛り上げるために美杉連山のろし太鼓保存会に太鼓の展示と体験指導をいただき、お子様連れのお客様が記念写真を撮るなど、楽しんでいただきました。当日はあいにくの雨で、人通りは普段の3分の1程度とのことでしたが、それでも複数の鉄道やバス路線が乗り入れる総合駅でもあり、非常に多くの方にご来場いただき、昨年のオアシス21でのイベントに引き続き大成功となりました。美杉地域まちづくり推進連絡協議会では、6月3日の美杉中学校の修学旅行に合わせて東京でのPRも予定しており、今後も積極的に都市圏でのPR活動を行っていきます。

美杉まるごと大集合 三重県津市 美杉地域まちづくり推進連絡協議会



JR名松線全線復旧2周年記念イベント

3月25日(日)名松線全線復旧2周年を記念してJR名松線伊勢奥津駅前から伊勢地地域のミツマタ群生地までの片道約3・1kmのウォーキングが行われました。

ウォーキングは事前に申し込まれた100人の参加者に伊勢本街道を活かした地域づくり協議会のガイドが付き添い、伊勢本街道の歴史や名所、旧跡を説明しながらのんびりと目的地を目指しました。

このウォーキングには、伊勢本街道を活かした地域づくり協議会からジビエ鍋がふるまわれたほか、名松線を守る会から記念グッズ、ミツマタを活かした地域づくりの会からはミツマタで作ったはがきとしおりが参加者に手渡されました。

また、JR東海の職員も多数応援に駆け付け、伊勢奥津駅前では記念撮影等を行って記念イベントを盛り上げました。



火の谷温泉ウォークを開催しました



4月8日(日)、美杉町八知の火の谷温泉コースで、「火の谷温泉ウォークと不動寺の桜」が開催されました。例年よりも桜の開花が早いこともあり、残念ながら不動寺の桜は見頃を過ぎていましたが、コース沿いの枝垂れ桜はちょうど満開で、参加されたみなさんの目を楽しませていました。お昼には、花見をしながら地元の八知地区活性化協議会の方々が腕によりをふるったご飯を食べました。今回から、コースを新たに整備し、今まで見ることができなかった対岸からの枝垂れ桜の様子など、一層自然を楽しんでいただけるようになった火の谷温泉コース。夏には大人気の川魚つかみウォークの開催も予定しており、名松線に乗って利用できる森林セラピーコースとして、今後も注目してください。

5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 18日(金) 9時30分～12時30分 【5月4日(金)は祝日のため休業】

☆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

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 お家でできるキズの手当てと在宅サービスの紹介

講師: 小田 啓代 (一志病院 看護師)

日時: 5月8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**

♥5月は『日本赤十字運動月間』です♥

◆日赤会員増強・赤十字活動資金にご協力をお願いします◆

日本赤十字社は皆様の善意によって支えられており、血液事業・地震・台風等の災害による被災者の救護活動等、援助を必要とする人々のため広く愛の手が差しのべられています。

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を行っています。

5月は『日赤会員増強・赤十字活動資金募集運動』が展開され、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円を目標にご理解、ご協力お願いいたします。

問い合わせ 美杉総合支所市民福祉課

☎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

私たちと一緒に“健康づくり”をすすめましょう!

健康づくり推進員は、地域のみなさんに健康情報をお伝えしたり、健康体操・ウォーキングなどを企画して健康づくりを進めています。

30年度も、地域の方と楽しく健康づくりができるような企画を用意しています! 私たちが企画する活動に参加して、地域の方と一緒に楽しく健康づくりを始めてみませんか?

問い合わせ先 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。