

昔の暮らしと遊び体験学習開催

2月18日(火)、竹原地域住民センターで美杉小学校1・2・3年生11人の児童が、地域の高齢者から昔の暮らしと遊びを学びました。

体験学習は竹原老人クラブの会員が昔に実際体験してきたことを児童に伝えたもので、児童にとっては、楽しい総合的な社会学習と地域の方々との交流になりました。

児童からは、「久しぶりに凧揚げができて良かった」、「色々な遊びが楽しかった」、「勉強になった」との声があり、思い出づくりにもなったようです。



学校生活や行事の様子をホームページに随時掲載しています。
6年生の子どもたちが総合的な学習の時間で作成した、美杉小学校や美杉の魅力を紹介する動画も掲載しています。

＜美杉小学校ホームページ＞こちらの2次元コードを読み取ってください。

※「学校だより」は、美杉総合支所、各美杉地域出張所でもご覧いただけます。



担当：地域振興課

電話：272-8080

目次

昔の暮らしと遊び体験学習開催 1

津市地域おこし協力隊員
畑頭治さん 着任のご挨拶 2

美杉地区自治会連合会
役員・理事会研修会開催 2

国民健康保険(国保)の
加入・喪失の手続きについて 3

空き家情報バンクをご存じですか？
物件登録募集中 3

4月下之川健康相談 4

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

【高齢福祉】はり・きゅう・
マッサージ施術費助成事業 4

和田Dr.の健康一口メモNo.72 5

栄養パトロールからのお知らせ 5

ヘルスポランティアからのお知らせ 6

子育てサークルそらまめの
お知らせ 6

美杉の石造物 6

美杉人権センター
「知ってほしい身近な人権」 7

津市美杉森林セラピー
イベント情報 7

第34回君ヶ野ダム公園桜まつり
4月6日(日)に開催します！ 8

美杉幹部交番からのお知らせ 8

美杉図書室からのお知らせ 8

津市地域おこし協力隊員 畑頭治さん 着任のご挨拶



この春から地域おこし協力隊として、美杉地域に赴任いたしました畑 頭治(はたけんじ)です。

以前から「自然」と「健康」をテーマに、人々が調和した地域づくりに深い関心を持ち、美杉地域の「美しい山の空気、清らかな川の流れ、動植物の息吹」に触れ、その豊かな森林資源と可能性に強く魅力を感じ、この活動に携わりたいと思いました。

私の主な活動は、美杉森林セラピー基地事業を通じて、地域の自然環境を最大限に活用した健康増進プログラムを構築し、観光振興に取り組むことです。

そして、地域の皆様とともに、美杉地域の魅力をより一層引き立て、三重県内外の多くの方々にその素晴らしさを伝えていきたいと考えております。美杉地域には、たくさんの素晴らしい魅力があります。それらを一つひとつ形にして、地域の皆様と共に大切に育てていけたらと思います。そして地域の発展に少しでも貢献できるよう真心を込めて努めてまいります。これから美杉地域の一員として、地元の皆様と協力しながら活動していけることを楽しみにしております。何かお力になれることがあれば、どうぞお気軽にお声かけください。

今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

津市地域おこし協力隊 畑 頭治



津市地域おこし協力隊員の畑頭治さんの活動は定期的に「美杉だより」でご紹介していきます。

美杉地区自治会連合会役員・理事会研修会開催

2月21日(金)、美杉地区自治会連合会役員・理事会が地域振興事業先進地視察研修として松阪市の香肌地域づくり協同組合を訪問しました。

香肌地域づくり協同組合は三重県による「特定地域づくり事業協同組合」の認定を受け、人口急減地域における地域づくりの人材確保と、過疎・高齢化による中小事業者の担い手不足を解消するため、地域の中小規模の事業所で組織している組合です。年間を通じ安定した雇用を確保することで地域住民や移住者の定職・定住を促進する取り組みを行なっています。

研修では、香肌地域の取り組みが美杉地域の地域づくりに反映することが出来るかを考え、組合の立ち上げや現在の運営状況・事業内容について質問するなど、熱心に研修をされました。



国民健康保険（国保）の加入・喪失の手続きについて

～退職・就職や引っ越しなど異動の多い時期です。手続き忘れはないですか？～

◎ 国保に加入する場合

- 職場の健康保険が喪失となったとき（退職や扶養非該当など）

手続きには必ず、喪失証明書・離職票等保険を喪失したことを証明するもの、ご自身の身分証明書をご持参ください。



- 転入したとき……転入前の住所地で国保に加入していた方が転入し引き続き国保に加入する場合は、転入届と併せて加入手続きをしてください。

※その他健康保険に加入していない場合は国保に加入する義務があります。

◎ 国保の喪失について

- 会社に就職、家族の保険に扶養加入、転出、死亡など津市の国保に加入することが不要となったときは手続きが必要です。他の健康保険に加入した場合は新しい保険内容が分かるもの（資格情報のお知らせ、資格確認書等）をご持参ください。

問い合わせ：市民福祉課 ☎272-8083

空き家情報バンクをご存じですか？ 物件の登録募集中

津市空き家情報バンクでは、空き家の賃貸または売却を希望する方から申し込みを受けた物件を登録し、空き家の利活用を希望する方に対して情報を提供することで、移住の促進、空き家数を減少させ、地域を活性化する取り組みをしています。

美杉町内に所有されている空き家を「誰かに売りたい、誰かに貸したい」とお考えの皆さまはぜひ、津市空き家情報バンクに物件登録をご検討ください。

また、津市空き家情報バンクを利用して美杉町の空き家を購入された方に対して購入された空き家の改修に係る補助金制度があります。詳しくは美杉総合支所地域振興課へお問い合わせいただくか津市空き家情報バンクホームページをご確認ください。

美杉総合支所地域振興課では、月に1回程度、主に第4日曜日に移住に関する休日移住相談窓口を開催しています。美杉地域の物件を売りたい・貸したい方、ぜひ休日移住相談窓口をご利用ください。

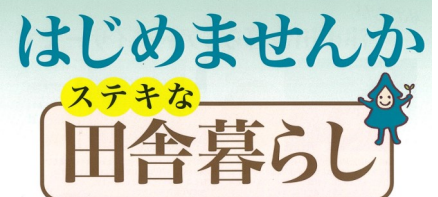


【津市空き家
情報バンクHP】



【津市田舎暮らしアドバイザーと相談者】

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8080



津市田舎暮らしアドバイザーにご相談ください！

津市田舎暮らし
アドバイザー制度

田舎暮らしアドバイザーは、田舎暮らしを始めたい人に対して生活に関する助言や指導を行うとともに、定住を希望されている田舎暮らし希望者に、自らの日常生活に基づく田舎暮らしのコツやその他の情報等を提供・助言します。また、空き家見学会での案内等も行います。



お問い合わせ 津市美杉総合支所 地域振興課
〒515-3421 三重県津市美杉町八木5580-2 TEL:059-272-8082 FAX:059-272-1119
E-mail: 272-8080@city.tsu.lg.jp
HPアドレス <http://www.info.city.tsu.mie.jp/>
津市HP→「観光・移住」→「移住・定住」→「津市空き家情報バンク・田舎暮らし」→「アクセス」

4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。血压測定や尿検査、栄養指導も受けられますので是非ご利用ください。

日時 10日(木)・24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)

<新年度の>シルバーエミカのポイントチャージが 4月25日(金) 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。

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2000ポイント(1ポイント1円相当)になるように年1回ポイントを取得できます。

昨年度に引き続き令和7年度も、上記の通常ポイントに加え、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金分の500ポイントをチャージします。(令和6年度追加付与された方も対象です。)

★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8年3月末時点)

○必要なもの→マイナンバーカード、暗証番号

今回は、5月中に出張所窓口開催予定です。

4月の予定		
28日 (月)	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 (水)	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 ☎272-8084

【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、保険適用外のはり・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 ・申請者本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証等)

・利用者本人の健康保険内容が分かるもの(有効な保険証、資格確認書等)

・印鑑(家族による申請の場合)

◎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 ☎272-8084

70歳以上の方!
申請をお待ちして
おります。





和田Dr.

健康一口メモ No.72 ～変形性膝関節症の症状、診断～

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、変形性膝関節症の症状、診断についてです。
 症状は、膝の痛みと膝に水がたまることです。病気の初期では、立ち上がり、歩き始めなど動作の開始時に膝が痛くなり、休めば痛みはとれます。中期では、階段の昇り降りや正座が困難になり、末期には、安静時にも痛みがとれず、膝の変形が目立ち、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。
 診断は、問診で上記の症状などを確認し、診察で膝の痛みや腫れ、関節の状態などを調べ、レントゲン検査を行い診断します。レントゲンでは、関節の軟骨がすり減ったことを表す、関節のすきまの狭さを確認します。

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 ※金・土・日・祝は休診 ※検診・予防接種要予約

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

※発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の症状のある方は、毎週月・火・木曜日(※当日11:00まで予約受付)11:30～12:00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2,000円程度)。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 (診療時間のみ)

【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ないので、ご了承ください。

【診療科目】内科 ※祝日は休診

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.)

4月18日(金)は、医師の都合により休診させていただきます。

津市家庭医療クリニックは保険証としてマイナンバーカードが利用できます。
 ※伊勢地診療所、竹原診療所はマイナンバーカードが利用できません。初診の方は保険証、資格確認書又はマイナンバーカードと「資格情報のお知らせ」をご持参ください。

栄養パトロールからのお知らせ フレイルのリスクがより詳しくわかる「イレブン・チェック」してみませんか？

「大規模高齢者フレイル予防研究」をもとにしたイレブン・チェック(11項目の質問)でフレイルのリスクを確かめてみましょう。それぞれの質問に対して、当てはまると思うほうを○で囲んでください。

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心がけている	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授監修「イレブンチェック」

右側の太枠の欄についた○の数が3～4個でプレフレイルの可能性、5個以上であれば、フレイルのリスクが高いと言われています。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

ヘルスボランティアからのお知らせ

ヘルスボランティアとは、地域で健康づくりを広めていくために、ボランティアとして活動する「健康づくり推進員」「食生活改善推進員」「母子保健推進員」の総称です。美杉地域では、健康づくり推進員15名、食生活改善推進員12名、母子保健推進員1名が活躍しています。

食生活改善推進協議会美杉支部の活動紹介

わたしたちは「食改さん」と呼ばれ減塩や野菜をたっぷり食べること等、食に関わる啓発活動を地域で行っています。各地区の公民館で5月から12月にかけて、ヘルシー講習会(調理実習等)を開催しています。老人会やサロンなど10人以上の地域の集まりに来てほしい！など、活動に興味がある方はぜひお問い合わせください。



中学生とクッキーづくりを通じた交流や朝ごはんの大切さの啓発を行いました。



下之川文化祭で減塩味噌汁を作り、薄味でもおいしく食べる方法を啓発しました。

食生活改善推進員養成講座のご案内

食生活改善推進員として活躍するためには、中央保健センターにて7月から開催される「食生活改善推進員養成講座(6回シリーズ)」を受講することが必要です。詳細は、市ホームページをご覧ください。



養成講座HPIはこちら



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

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！

保健師による 身体測定・子育て交流会

日時: 4月17日(木) 10:30~11:30

場所: 美杉保健センター

持ち物: 母子健康手帳



お子さんを遊ばせながら交流しませんか？

問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物 旧多気保育園の禁中宮跡之碑

北畠神社(北畠氏館跡)と禁中谷川(きんちゅうたにがわ)を挟んだ北側には、多気保育園がありました。この敷地内には、平成3年に建てられた「禁中宮跡之碑」があります。

鎌倉幕府を滅ぼし、建武の新政を始めた後醍醐天皇でしたが、新政は数年で瓦解し、京都の北朝と吉野の南朝が並立する南北朝時代となります。南朝方であった北畠氏は伊勢国に入り、はじめは田丸城(玉城町)を拠点としますが、北朝方に攻められ、坂内城(松阪市)、ついで多気を根拠地とします。石碑の付近には「禁中谷」という地名が残り、北畠氏が後醍醐天皇、後村上天皇、長慶天皇を奉斎した場所とされています。(津市石造物調査会)





美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」 ～うまく伝えられない子どものこころのSOS～



厚生労働省の発表によると、2024年の自殺者数は統計を開始して以降2番目に少ないにもかかわらず、小中高生の自殺者数は過去最多となりました。また、ユニセフが2020年に発表した子どもの精神的幸福度ランキングで、日本は先進国38カ国中ワースト2位、15歳～24歳の自殺率はワースト1位でした。今回は、子ども達がうまく言葉にできない「こころのSOS」サインと、その対処についていくつかご紹介します。

言葉にできないSOSサイン

朝、起きられない/睡眠のリズムが崩れている/食欲がない、もしくは食べ過ぎる/急激に痩せたり太ったりしている/特に朝、頭痛や腹痛を訴える/元気がない、顔色が悪い/学校に行きたがらない、行かない/無口になった、家族と話さなくなった/一人で部屋にこもりがちになった/イライラしている、ちょっとしたことで怒りっぽくなる など



おかしいと思ったら

無理に登園・登校をさせない/プレッシャーをかけない/回復するために休みは必要だと理解する/幼稚園や学校の先生と連携しながら、段階的な登園・登校を試してみる/背景に病気がないか、必要に応じて病院を受診する/子どもが気持ちを話せるように聴く/気持ちを話してくれるときは聴き手にまわる/話してくれたこと、話してくれた内容に労いの言葉をかける/話してくれた内容に対し、否定的な言葉をかけない など



ポイント

「何だかこれまでと様子が違う」「以前はこんなことはなかったのに……」などのSOSサインに気づくには、日頃のコミュニケーションが大事です。しかし、共働き世帯やひとり親世帯が増える中、生活に追われ、子どもとじっくり話をする余裕がない家庭もあります。子どもだけでなく、大人も含めた幅広い支援が必要です。本人も家族もそれ以外の方も、どこに相談したらいいかわからない時は、美杉人権センターが窓口になります。いつでもご相談ください。



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



月 日	イベント名称	コース名等	募集期間	募集人数	参加料
4/29(火・祝) 9:00～15:00	漆川の「いちのだき」溪谷で瞑想ヨガと美杉ゴルフ倶楽部ビュッフェランチ	美杉町下多気地内	4/7 ～ 4/17	12人	5,000円(昼食、保険込)
5/5(月・祝) 10:00～12:00	レッドヒルヒーサーの森連携イベント	レッドヒルヒーサーの森	4/14 ～ 4/24	15人	800円+里山維持協力費(1,200円)。年間パスポート会員は不要です。
5/10(土) 10:00～15:30	今年、全線開業90周年の名松線乗車体験と街道散歩のゆる～い週末	伊勢本街道コース	4/14 ～ 4/24	12人	5,000円(昼食、保険込)
5/11(日) 10:00～14:30	レッツ エンジョイ！ノルディックウォーキング(1)	君ヶ野ダム湖畔コース	4/14 ～ 4/24	15人	2,000円(昼食、保険込)
5/19(月) 8:00～12:00	みすぎ低山ほっこりセラピー	高東山コース	4/23 ～ 5/8	12人	2,000円(保険込)
5/25(日) 9:30～15:00	青葉まつりに参加ウオーク	美杉町太郎生地内	4/28 ～ 5/15	30人	2,000円(昼食、保険込)

※天候などにより中止となる場合があります。

問い合わせ: 津市森林セラピー基地運営協議会
☎272-8082



イベント予約は
こちらから。

第34回君ヶ野ダム公園桜まつり 4月6日(日)に開催します！

日時 4月6日(日) 9:30～14:30
場所 君ヶ野ダム公園

○ ダム公園特設ステージ

- 9:30～10:10 開会宣言、オープニング、
実行委員長あいさつ、来賓祝辞
- 10:10～10:40 鳳牙のよさこいソーラン
- 10:40～11:20 あや乃藤子さんの歌謡ショー
- 11:20～12:00 Chojiさんの歌
- 12:00～12:30 美杉連山のろし太鼓
- 12:30～13:10 結城さおりさんの歌謡ショー
- 13:10～13:40 わいわい踊ろう会のよさこいソーラン
- 13:40～14:30 カラオケ大会
- 14:30 閉会宣言

○ ダム公園広場

- 君ヶ野なべ
- 地元特産品の販売など(ちどりの里・商工会)
- 竹原地域活性化協議会コーナー
- 君ヶ野ダム管理室コーナー
- 三重県企業庁中勢水道事務所コーナー
- 三重県企業庁水質管理情報センターコーナー
- スーパーボールすくい

第34回 君ヶ野ダム公園桜まつり

4/6日 午前9:30～(雨天中止)

●ダム公園特設ステージ●

9:30	開会宣言
9:30～9:40	オープニング：美杉連山のろし太鼓
9:40～10:10	実行委員長あいさつ・来賓祝辞
10:10～10:40	よさこいソーラン：鳳牙
10:40～11:20	歌謡ショー：あや乃藤子
11:20～12:00	ミュージシャン：Choji
12:00～12:30	美杉連山のろし太鼓
12:30～13:10	歌謡ショー：結城さおり
13:10～13:40	よさこいソーラン：わいわい踊ろう会
13:40～14:30	カラオケ大会
14:30	閉会宣言

●ダム公園広場●

- 君ヶ野なべ
- 地元特産品販売など
- ちどりの里・商工会
- 竹原地域活性化協議会コーナー
- 君ヶ野ダム管理室コーナー
- 三重県企業庁中勢水道事務所コーナー
- 三重県企業庁水質管理情報センターコーナー
- スーパーボールすくい

場所 君ヶ野ダム公園

お越しの際はぜひ名所を御利用ください。無料バス運行
 臨時駐車場(竹原体育館横)と伊勢竹原駅と会場間は無料バス運行
 主催：君ヶ野ダム公園桜まつり実行委員会 TEL:059-262-3014

氏名・年齢	伊勢竹原駅	伊勢竹原駅	伊勢竹原駅	伊勢竹原駅
伊勢竹原駅	10:02	11:57	13:33	15:35
伊勢竹原駅	10:34	12:29	14:06	

★ 無料シャトルバス 竹原体育館横 ⇄ 伊勢竹原駅 ⇄ 会場

詳しくは、問い合わせいただくか、君ヶ野ダム公園桜まつり実行委員会のチラシ・ポスターをご覧ください。

問い合わせ：君ヶ野ダム公園桜まつり実行委員会(竹原出張所内) ☎262-3014

美杉幹部交番からのお知らせ

美杉幹部交番で行う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1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】 5月7日(水)予定

問い合わせ：美杉幹部交番 ☎272-0210



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 4月17日(木)10:00～
 ところ 美杉総合文化センター内、
健康づくり室

内容 絵本の読み聞かせ

～テーマコーナーからのご紹介～

◎ 4月のテーマ：すきま時間に楽しむ本

何を读もうか迷っている方は、ぜひご利用
ください。

楽しいよ。
みんな来てね！



問い合わせ：美杉図書室 ☎272-8092

【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