

美杉中学校 卒業証書授与式

3月13日(木)、第49回津市立美杉中学校卒業証書授与式が挙行され、13名が9年間の義務教育を終え、美杉中学校を巣立っていきました。これまでの学校生活で、常に1、2年生の手本となり、学校を引っ張ってくれていた皆さんの卒業に際して、太田文彦校長からは、「これから先、たくさんのことを経験し、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、大きく成長してってください。」と卒業生にエールが送られました。

在校生代表の大北粋生さんからは、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、先輩たちが築いた伝統を受け継いでいく強い決意が語られました。

卒業生代表の坂岡楼菜さんからは、3年間のクラスのみんなどの温かい関わりや楽しかった思い出について、一人一人の名前やエピソードを挙げながら、細やかに語られました。

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。皆さんの活躍を心から願っています。(美杉中学校)



美杉小学校 卒業式

3月19日(水)、美杉小学校で卒業式が行われ、6年生10名が卒業しました。卒業証書授与の場面では、一人一人が将来の夢を発表した後、脇谷明美校長から卒業証書を受け取りました。証書は、「ミツマタを活かした地域づくり協議会」の皆様のご厚意で、特別に作っていただいた美杉和紙を使用したものです。また、本協議会の岸野隆夫会長からは、美杉の木を使った証書を入れる台を受け取りました。

校長の式辞では、「皆さんが小学校を思う時、この証書により美杉を思い出し、この証書に込められた地域の方々の思いを感じてほしい。」という言葉と、「自分がどうありたいか、どんな大人に、どんな人になっていくのか、何をする人になりたいか、自分で考え、理想の自分に近づいてほしい。」という言葉が贈られました。

「別れの言葉」を通して、在校生は、感謝の気持ちを伝え、卒業生は、6年間の思い出や成長につながる人との出会いへの感謝の気持ちを伝えました。

“卒業生10名の可能性に満ちた未来に、たくさんの輝きがあることを！”(美杉小学校)



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	3
5月は『日本赤十字運動月間』です	3
津市美杉森林セラピーイベント情報	4
美杉幹部交番からのお知らせ	4
多気地域のこいのぼり	4
美杉図書室からのお知らせ	4
行政相談のご案内	4
和田Dr.の健康一口メモNo.73	5
栄養パトロールからのお知らせ	5
食生活改善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
美杉の石造物	6
人権相談のご案内	6
「ズッと変わらない雪出川を求める協議会」が雪出川周辺の清掃活動を行いました	7
お〜いお茶「わたしの街の未来の桜プロジェクト」植樹式	7
第1回伊勢本街道よさこい祭りin道の駅美杉を開催します!	7
八知保育園 保育証書授与式	8
第34回 君ヶ野ダム公園桜まつり開催	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8日(火)、風に舞う桜の花びらとともに、8名の生徒が美杉中学校に入学しました。入学式では、担任の野呂善美先生に先導され、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。

北川健太郎校長からは、「小学校までに身につけた『自分らしさ』に、中学校で新たな自分らしさを身につけ、自分を大切にすることと同じように、周りの人も大切にできる力を身につけてほしい」とお言葉がありました。また、生徒会長の瀧本奈々さんが「困ったことやわからないことがあれば何でも相談してください。」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。

新入生代表の金山蒼空さんは、「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8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7日(月)、桜の花咲き乱れる中、5名の新1年生を迎える入学式を行いました。

「一年生になったら」の音楽が流れる中、大きな拍手で迎えられた1年生は、2年生から6年生までのお兄さん、お姉さん、お家の人や地域の方々に見守られながら堂々と入場しました。

担任の奥田友美先生から一人一人名前を呼ばれて、はにかみながら「はい!」と返事してすくっと立つ緊張気味の1年生。脇谷明美校長からは、昨年度、八知保育園の年長さんとして小学校を訪問し、一緒に遊んだり、授業を見学したりする中、自分たちで考えた「小学生ごっこ」をするなど、小学生になることを楽しみにしていたことが紹介されました。次に、小学校生活を楽しく過ごすために、「学校であったことをお家でもたくさん話をしましょう」「あいさつを元気よくしましょう」「友達を大切に、優しくしましょう」の話がありました。その後、一人一人に大きな袋に入った教科書が手渡されると、しっかりと抱えて、「ありがとうございました。」とお礼を言う姿が見られました。

その後、在校生を代表して、6年生の長谷川緒美(はせがわ つぐみ)さんから、「勉強をして、新しいことを覚えたり、できなかったことができるようになったりするのはとても楽しいです。また、運動会や遠足、縦割り班活動などの行事でみんなと一緒に活動するのもとても楽しいです。だから、毎日元気に登校してください。わたしたちは、みなさんが新しい仲間になって、本当にうれしいです。」と歓迎の言葉が伝えられました。

令和7年度美杉小学校は、全校児童33人でスタートします。ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。(美杉小学校)



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。



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 8日(木)・22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7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7年度も、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



5月の予定

29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)
30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



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
6/8(日) 9:00～15:00	美杉の有名な山(岳の洞)に登山しませんか(リベンジ!!)	伊勢地地域内	5/19～5/29	20人	2,000円(昼食、保険込)
6/14(土) 9:30～15:00	6月の石畳の森～北欧音楽ミニコンサートと希少なささゆりとの出会い～	大洞山石畳コース	5/26～6/5	12人	5,000円(昼食、保険込)
6/15(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(2)	北畠歴史探索コース	5/26～6/5	15人	2,000円(昼食、保険込)
6/21(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	6/2～6/12	12人	5,000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。

美杉幹部交番からのお知らせ

美杉幹部交番で行う5月の運転免許更新手続きは、下記のとおりです。

※住民票の住所が美杉町の方限定です。



【実施日】 5月7日(水)

【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3日(火)予定

問い合わせ: 美杉幹部交番 ☎272-0210

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11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15日(木)
10:00～10:30

ところ 健康づくり室
(美杉総合文化センター内)

内 容 絵本の読み聞かせ

～テーマコーナーからのご紹介～

◎ 5月のテーマ: 不思議っておもしろい

何を読もうか迷っている方は、ぜひご利用ください。

問い合わせ: 美杉図書室 ☎272-8092

楽しいよ。
みんな来てね!



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5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)



予約は不要です。当日直接お越しください。

年 間 日 程 表

開催月日	時間
令和7年 10月 9日(木)	13:30～15:00
令和8年 1月 8日(木)	〃



問い合わせ: 地域振興課 ☎272-8082



和田Dr.

健康一口メモ No.73 ～ 変形性膝関節症の予防、治療 ～

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、**変形性膝関節症の予防、治療**についてです。

【予防】①**膝の負担をへらす**:正座をさける。長時間の立ち仕事はさける。杖を使う。肥満があれば減量する。②**ふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える**:この筋肉は膝の負担をへらします。椅子に座り片方の足を伸ばし、水平まで持ち上げ10秒間キープし、ゆっくり足を下ろし、3秒間休憩します。これを20回繰り返します。

【治療】症状が軽い場合は**痛み止めの内服薬やシップ**を使ったり、膝に**ヒアルロン酸の注射**などをします。また**大腿四頭筋の強化訓練、関節可動域の改善訓練**などのリハビリを行ったり、**膝を温めたり**します。このような治療でも治らない場合は**手術も検討**します。これには**関節鏡手術、高位脛骨骨切り術**(骨を切って変形を矯正する)、**人工膝関節置換術**などがあります。

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.】【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.)

※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。

※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「何をどのくらい食べればいいの？」

フレイルとは、「健康な状態と要介護状態の中間地点」と言われています。予防するためには、運動・栄養・社会参加の3本柱が大切です。今回は、栄養に着目し、1日に食べる量の目安についてご紹介します。

1日に食べたい量はこれくらい ～手のひらで簡単に分かる目安～

主菜

魚・肉・卵・大豆・大豆製品



両手にのるくらい
魚や肉の厚みは手のひらの厚みと同じくらい
3食に分けて摂りましょう

副菜

緑黄色野菜、その他の野菜



1日の目安は両手3杯分
両手1杯の緑黄色野菜
両手2杯のその他の野菜
(海藻・きのこ・こんにゃくも含む)

主食

パン、麺類、米



毎食軽く1杯～1.5杯
(食パンなら1枚が目安)

※医療機関で栄養指導を受けている場合は、その指示に従ってください。

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

食生活改善推進員からのお知らせ

私たちは「食改さん」と呼ばれ減塩や野菜をたっぷり食べる等、食に関わる啓発活動を地域で行っています。

参加者募集のお知らせ

シニア調理教室

日時 5月21日(水) 9:30～12:00

場所 下之川地域住民センター

ヘルシー講習会

日時 5月23日(金) 9:30～12:00

場所 八幡地域住民センター

持ち物:いずれも参加費500円程度、エプロン、三角巾
参加申込やお問合せは美杉保健センターまで

「老人会やサロンなどの地域の集まり(10人以上)に来てほしい!」「親子料理教室を開催したい!」など、活動に興味がある方はぜひお問い合わせください。

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集まっています。ぜひ、気軽にお越しください!妊婦さんも大歓迎です。

保健師による
身体測定・子育て交流会

日時:5月15日(木)10:30～11:30

場所:美杉保健センター

お子さんを遊ばせながら交流しませんか?



美杉の石造物 ～竹原の参宮常夜燈～

竹原の県道の三叉路に所在する全高約3mの常夜燈。竿部正面に「太神宮」と刻まれ、参宮常夜燈と言われるものである。美杉地内に29基の参宮常夜燈が分布するが、大半は「太(大)一」銘で、「太神宮」銘はこれ以外に太郎生国津神社境内に1基確認できるだけである。

本常夜燈は天明3年(1783)、国津神社の常夜燈が享和元年(1801)と他に比べて建立時期が古く、「太神宮」銘は初期の参宮常夜燈の傾向と考えられる。また、本常夜燈の台石上段正面には横並びに一对の「㊦」という銘が彫られ、拍手(かしわで)を表したのものであろう。

なお、常夜燈の左に北畠神社への案内標柱、右には大正4年(1915)の大典記念に竹原村青年会第一支部が建てた道標がある。

(津市石造物調査会)



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と一緒に考えます。相談は無料で、秘密は厳守します。

日時:6月5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

「スッと変わらない雲出川を求める協議会」が雲出川周辺の清掃活動を行いました

3月13日(木)、協議会の呼びかけで雲出川漁協組会・自治会など計14名の参加により清掃活動が行われました。

協議会は令和5年から活動を開始しており、今回は竹原地域の雲出川周辺の清掃活動を行いました。令和6年度だけで12箇所目となります。久居・一志・白山・美杉地域と幅広い範囲を対象に清掃活動が行われています。

協議会の垣外昇代表は、「水生生物のモニタリングを実施し、環境に変化がないか注視していきたい。また、雲出川の環境維持・保全・改善に役立つよう、清掃活動も行っていきたい」との思いを聞かせてくださいました。



お〜いお茶「わたしの街の未来の桜プロジェクト」植樹式

3月14日(金)、伊勢地地域づくり委員会と株式会社伊藤園の「わたしの街の未来の桜プロジェクト」の桜の植樹が行われました。

この活動は伊勢地地区の新たな名所になったミツマタ群生地付近に桜を植樹し、訪れる方を楽しませようと令和2年度から行われており、今年度で5年目となります。

今回は美杉小学校の6年生児童も参加し、ソメイヨシノの桜苗木の植樹を行いました。



第1回伊勢本街道よさこい祭りin道の駅美杉を開催します！

日時 6月1日(日) 10:00～15:00(小雨決行・荒天中止)

場所 道の駅美杉 津市美杉町上多気267番地

よさこい大好きなメンバーが伊勢本街道をバックに演舞！

美杉地域の特産物を中心とした、フードフェス開催！

皆の熱意で地域も心も元気に！

よさこいのメンバーは、県内外問わず様々なイベントに出演する猛者集団で、観るものの心を惹きつける不思議な力があります。

フードフェスでは、地域の特産物を中心に貴方の味覚を満たしてくれることでしょう！！

また、道の駅美杉店内で1,000円以上をお買い上げの方は、何かが当たるくじ引きが1回できますよ！！

更に、なんと森の香りがたっぷり詰まったヒノキの端材などを数量限定でプレゼント！！老若男女問わず、ご近所、ご親戚お誘いあわせのうえ、是非ご来場ください、お待ちしております。

※内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

令和7年

6月1日

10:00～15:00

道の駅美杉

美杉町上多気267番地

【小雨決行・荒天中止】

歴史の里で
皆の熱意で
盛り上がる

よさこい
メンバーが
伊勢本街道を
バックに演舞！

美杉町の特産物を中心とした
フードフェス開催！

美杉町の特産物など多くの店が出店されます！
美杉茶、ごんやぐ、和菓子などなど

道の駅美杉店内で1,000円以上をお買い上げの方は、くじ引きが1回できます

森の香りがたっぷり詰まったヒノキの端材などをプレゼント！

数量限定！

同時開催

フードフェス

食す

お問い合わせ：美杉地域産物加工販売施設運営協議会 道の駅美杉 ☎059-275-0399

問い合わせ：美杉地域産物加工販売施設運営協議会 道の駅美杉 ☎275-0399

八知保育園 保育証書授与式

3月18日(火)に八知保育園では保育証書授与式が行われ、6名の年長児が卒園しました。卒園児たちは、一人一人小畑直美園長から保育証書を受け取り、成長した姿を見せてくれました。

そして、これまで支えてくれた保護者の方へ子ども達から感謝の手紙を渡し、心温まる時間となりました。最後は在園児や職員が花道をつくり、卒園児を笑顔で見送りました。

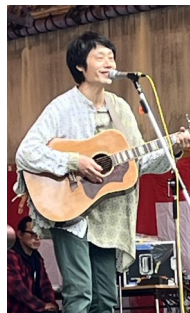
(八知保育園)



第34回君ヶ野ダム公園桜まつり開催

4月6日(日)、君ヶ野ダム公園にて「第34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。

当日の会場には2,000人を超える多くの人々が訪れ、君ヶ野なべ、地元特産品販売、竹原地域活性化協議会のコーナーなどに参加者が舌鼓を打ち、賑わっていました。



美杉総合支所人事異動のお知らせ

令和7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。

【異動】 美杉総合支所 (課長級以上の職員)

- ・美杉総合支所長(兼)都市計画部名松線推進担当参事
- ・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
- ・危機管理担当副参事
- ・過疎対策担当副参事
- ・産業振興・環境担当副参事
- ・市民福祉課長

藤田 千晃

木下 誠

松本 巧也

磯田 秀和

安木 作

芝山 由佳子

【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