

八知保育園 元気いっぱい

寒さが少しずつ厳しくなってきましたが、八知保育園の子ども達は毎日、元気いっぱいに園庭で遊んでいます。

追いかっこをしたり、思いきり体を動かしたりしながら、寒さに負けず笑顔で過ごしています。

朝の冷え込みでできた氷を見つけると、そっと手に取って「つめたいね」「きれいだね」と感じたり、秋に見つけた木の実や落ち葉を使って遊んだりしながら、季節の移り変わりや自然に触れる姿が見られます。

また、年長児が縄跳びをする様子に興味をもった年下の子ども達が真似をすると、それに気づいた年長児が優しくやり方を教えてあげる場面もあります。

遊びの中で自然と異年齢の関わりが生まれ、子どもたちは毎日、たくさんの発見や楽しい経験を重ねています。(八知保育園)



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

八知保育園 元気いっぱい	1
津市役所(総合支所・出張所含む) 窓口受付時間の短縮	2
名松線松阪グルメツアー 参加者募集!	2
地域おこし協力隊より	2
2月下之川健康相談	3
所得税・市県民税申告相談会	3
「林野火災注意報」の運用が 始まります	4
和田Dr.の健康一口メモNo.82	5
保健センターからのお知らせ	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
美杉の石造物	6
下之川牛蒡祭(ごんぼまつり)	6
美杉人権センター 「知ってほしい身近な人権」	7
美杉地区地域懇談会開催	7
お城EXPO2025に 多気北畠氏城館出展!	7
名松線で出発進行!! 八知でたくさん出会いました	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

津市役所(総合支所・出張所含む) 窓口受付時間の短縮

【窓口受付時間】2月2日(月)から 8:45~16:00

※電話についても、できる限り窓口受付時間内におかけください。

短縮する 窓口等

全ての部局・総合支所
(一部短縮しない窓口あり)

従来どおりの時間で受付する窓口

- ◆消防本部及び消防署
- ◆施設利用そのものをサービスとして提供している施設(保育所、公民館、児童館、図書室、クリーンセンターなど)
- ◆ボートレース事業部(津市モーターボート競走場)
- ◆短期大学事務局(津市立三重短期大学)

便利なコンビニ交付やオンライン申請のご利用を

- マイナンバーカードをお持ちであれば、コンビニエンスストア等のマルチコピー機で、住民票の写し、戸籍謄本、印鑑登録証明書、所得課税証明書等の証明書を取得できます。
- 転出届、児童手当等の手続きは、お手持ちのスマートフォンやパソコンからオンラインで手続きできます。



↑コンビニ
交付サービス



↑いつでも
オンライン申請

名松線松阪グルメツアー参加者募集!

名松線に乗って楽しくめぐるグルメツアー

- 日時 2月26日(木)
- 松阪駅に11:01着(帰りは松阪駅17:18発)
- 行き先 松阪グルメ(柳屋奉善、昼食は相生亭)ほか
松阪市内散策
- 募集人数 20人
- 参加料 5,000円(※名松線運賃別途必要です)
- 申し込み 2月3日(火) 9:00~13日(金) 16:00

申し込み・問い合わせ:名松線を守る会事務局
地域振興課内 ☎272-8080



必ず名松線に乗車の
うえ、参加してね!



地域おこし協力隊より

2026年も引き続き、美杉全域において、北欧フィンランド生まれのニュースポーツ「モルック」を通じた地域交流の場づくりを進めてまいります。

「木をなげて、木をたおす」

このシンプルな遊びの中には、自然と笑顔が生まれ、日常の会話が広がり、自分の体調や身体の動きと向き合う時間が生まれます。

モルックをきっかけに、日頃の健康意識を高めながら、人と人が心地よくつながる場をつくっていきたくて考えています。

また、今年中に予定している「地域交流イベント」に向け、各地域をゆっくりと巡りながら、無理のない形で普及活動を進めてまいります。

さらに今春からは、シニア・ハイシニア・低体力の方を対象に、美杉で考案された、バランスの良い全身運動「ノルディックスローウォーキング」を各地域の拠点で実施する予定です。

自然に寄り添いながら、それぞれのペースで身体を動かし、心も少し軽くなるような時間を、皆さんと共に育んでいきたいと思ひます。

新しい一年が、美杉で暮らす皆さん一人ひとりの幸福度が高まる年となるよう、地域活動に丁寧に取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

地域おこし協力隊 畑 颯治



2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 12日(木) 13:30~16:30

☆26日(木)は、都合により臨時休業させていただきます。

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)

所得税・市県民税申告相談会

三重県教育文化会館(住所:津市桜橋二丁目142)と市内23ヶ所の出張会場(美杉地域:7ヶ所)で、申告相談会が開催されます。

市民税課、久居総合支所市民課、各総合支所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会場へお越しいただきますようお願いいたします。

※ 詳しくは広報津1月号同時配布チラシをご覧ください。

※ 次の申告は、申告相談会場では受けることができませんので、税務署が開設する三重県教育文化会館での所得税申告を行ってください。

①津市に住民票のない人 ②初めて住宅借入金等特別控除を受ける申告 ③株式や土地等の譲渡所得・山林所得・先物取引に係る雑所得・公社債の利子所得のある申告 ④分離課税の配当所得の申告 ⑤青色申告 ⑥損失申告、繰越控除の申告 ⑦亡くなった人の申告 ⑧外国籍の人の申告 ⑨外国に住んでいる親族を扶養にとる人の申告 ⑩個人事業者の消費税・地方消費税の申告 ⑪贈与税の申告 ⑫特定支出控除の適用を受ける申告 ⑬相続等に係る生命保険契約等に基づく年金の申告 ⑭ビットコインなどの仮想通貨(暗号資産)に係る申告 ⑮修正申告、更正の請求

◎ 美杉地域での申告相談会日程

月 日	時 間	会 場	時 間	会 場
2月2日(月)	9:00~11:30	八幡地域住民センター	13:30~16:00	多気地域住民センター
2月3日(火)	9:00~11:30	下之川地域住民センター	13:30~16:00	竹原地域住民センター
2月4日(水)	9:00~11:30	伊勢地地域住民センター	13:30~16:00	太郎生多目的集会所
2月9日(月)	9:00~12:00	美杉総合文化センター会議室1・2	13:00~16:00	美杉総合文化センター会議室1・2

申告相談会において、入場には予約番号が必要となり、当日配布します。配布の詳細等については、広報津1月号と同時配付されましたチラシをご覧ください。

所得税等の確定申告については、スマートフォンやパソコンを使用したe-TAXでの申告(電子申告)をぜひご利用ください。自宅等で申告書の作成・提出ができます。

問い合わせ: 所得税等 津税務署 ☎228-3131
市県民税 市民税課 ☎229-3130 美杉総合支所市民福祉課 ☎272-8083



「林野火災注意報」の運用が始まります



林野火災注意報は1月～5月末に発令されます

令和7年2月に岩手県大船渡市で発生した大規模林野火災を受けて、津市では津市火災予防条例の一部を改正し、令和8年1月1日から「林野火災注意報」の運用が始まりました。

毎年1月～5月末の期間において、市内で風の強い日や乾燥が続いた日に発令されます。

林野火災注意報が発令されたら何に気を付ければいいのか？

「林野火災注意報」発令中は、屋外において火を取り扱わないようにしてください(たき火など)。場合によっては中止をお願いすることもあります。

「林野火災注意報」の発令に関わらず、たき火や火入れなどを行う場合は以下のことに気をつけてください。

- 1 風の強い日、空気の乾燥した日は屋外における火の取扱いを中止する
- 2 すぐに消火できる準備をする(水バケツ等)
- 3 屋外において火を取り扱う場合は、絶対にその場を離れない
- 4 帰宅前に、確実に消火されているのか再度確認をする



林野火災注意報が発令されていることはどこでわかるの？

- ・ 発令時は、消防署所に「林野火災注意報発令中」と記したのぼり旗を設置します!!
- ・ 津市のホームページに情報を掲載します!!
- ・ 消防車により広報と巡視を実施します!!

消防署所への届出をお願いします



たき火等の火災とまぎらわしい煙を発する行為をする場合は、津市火災予防条例に基づき、事前に消防署所への**届出**が必要となります。

※ 届出用紙は津市のホームページ若しくは各消防署所にあります。

※ 消防署所への焼却行為の届出は、火災予防上設けられているもので、屋外焼却に許可が得られるものではありませんので、ご注意ください。

問い合わせ先：津市消防本部 予防課 TEL 059-254-0356
白山消防署 美杉分署 TEL 059-274-0200



和田Dr.の

健康一口メモ No.82 ～高血圧だと何が悪いの？～

皆さん、おかわりありませんか。今回から高血圧についてお話しします。日本の高血圧の患者は約4,300万人(国民の約3人に1人)と推計されています。日本で最も患者数が多い病気は、高血圧です。高血圧の診断は、診察室での血圧が140/90以上または家庭での血圧が135/85以上です。

血圧は高くても症状がないことがほとんどです。では高血圧だと何が悪いのでしょうか？血圧が120/80を超えて高くなるほど、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)、冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞)、慢性腎臓病、心不全、心房細動、認知症などにかかりやすくなります。それは、高血圧状態が長く続くと、血管の壁が次第に厚く硬くなり、動脈硬化を起こし、その結果、血液の流れが悪くなったり、心臓に負担がかかるためです。健康で長生きするためには、高血圧の早期発見と適切な介入が必要です。

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 ※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(10歳以上対象)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。

※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、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。

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ませんので、ご了承ください。

保健センターからのお知らせ

「一無、二少、三多(いちむ、にしょう、さんた)」で生活習慣病を予防!



生活習慣病とは、食生活の乱れ、運動不足、喫煙習慣等の悪い習慣が原因で発症する、がんや糖尿病、高血圧、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。

津市全体で亡くなる方のうち、約6割は生活習慣病が原因となっています。

一無「無煙(禁煙)」

たばこは万病のもと。たばこを辞めることで最も多くの死因を予防できます。



二少「少食・少酒」

腹八分目に医者いらず。満腹食べるのではなく、腹7～8部に留め、よく噛んで3食バランスよく食べましょう。飲酒は純アルコール量に換算して1日約20gまでが目安です。



※純アルコール量…お酒に含まれるアルコール量をグラム(g)で表したもの

例:ビール瓶1本(500ml)…20g、酎ハイ・ハイボール1本(350ml)…20g、ワイン1杯(120ml)…12g、日本酒1合(180ml)…22g

三多「多動・多休・多接」

座りっぱなしを避け、今より1日10分多く体を動かしましょう。理想的な睡眠時間は6～8時間とされていますが「快適」には個人差があり、目安は「目覚めがよく、昼間眠くならない」時間です。社会や人とのつながりは、身体的・精神的な健康障害の予防になるといわれています。

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～

～ 活動報告 ～

12月12日(金)に推進員の研修の一環として「寄せ植え」を行いました。研修会で学んだことの共有や、次年度の活動内容の検討など、色々な話をしながら和気あいあいと楽しく制作を行いました。次回の活動は2月6日(金)の3B体操です。ご参加お待ちしております♪



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物 中太郎生上骨墓地の名号碑

名号碑とは、「南無阿弥陀仏」の六字を刻んだ石碑です。名号とは、仏・菩薩の称号です。一般にはすべての仏・菩薩の称号ですが、浄土教では特に阿弥陀仏の名前をさして言い、「六字名号」「九字名号」「十字名号」がよく知られています。「南無」が皈依する(=信じてその力にすがる)という意味なので、全体で阿弥陀仏に皈依するという意味になります。名号の中では六字名号が最も尊重されており、本尊として用いられる場合があります。

この石碑の正面には、独特の書体で「南無阿弥陀仏」、裏面には「天明八戊申四月吉旦」と石碑を建てた年月が刻まれ、その下に二行に分けて「萩原之生縁」「江戸相模屋庄八建之」と刻まれています。この銘文から、天明八年(1788)四月に萩原から江戸に出て相模屋という店を営んでいた庄八が、作善として故郷に建てたことがわかります。(津市石造物調査会)



上骨(うえぼね)墓地の名号碑

子育てサークル そろまめのお知らせ

親子のふれあいと交流の場として活動しています。
美杉保健センターに遊びに来ませんか？
妊婦さん、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です！

保健師による 健康相談・身体測定

日時：2月19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・バスタオル

相談がなくてもOK！
美杉町外にお住いの方も大歓迎です♪



下之川牛蒡祭(ごんぼまつり)

下之川の仲山神社で、県指定無形民俗文化財の「牛蒡祭(ごんぼまつり)」が開催されます。

御弓や包丁を使った行事は古式どおりに行われますので、ぜひご覧ください。

冬の美杉の風を感じながら、ぜひご家族そろってお出かけください。

場所 仲山神社(美杉町下之川5293)

日時 2月11日(水・祝)

10:00～11:45(予定)



美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」

パートナーとの関係にモヤモヤしていませんか？



夫(妻)や交際相手などの立ち振る舞いや行いに悩んでいませんか？身体的な暴力を受けたわけではないけれど、相手の態度に釈然としない。気がつけば、いつも相手の顔色をうかがってビクビクしている。そんなことはありませんか？



言葉や態度で相手を追い詰めることも、れっきとした「暴力」です。しかし「殴られているわけじゃないし」「私が悪かったのかもしれない」「優しいときもあるし」と考えてしまい、DVを受けていることに自覚を持ってないで、我慢を重ねたり、苦しみ続けることになりがちです。

これらはすべて暴力です！！

- 精神的な暴力** 大きい声で怒鳴る・バカにする、無視をする、行動を監視・制限、交友関係の制限 など
- 身体的な暴力** 殴る・たたく・蹴る、物を投げつける、腕をつかむ・体をつねる、髪を引っ張る など
- 経済的な暴力** 生活費を渡さない、貯金を勝手に使う、借りたお金を返さない、仕事を辞めさせる など
- 性的な暴力** 性行為を強要する、避妊に協力しない、中絶を強要する、嫌がっているのに裸等を撮影 など

フレンテみえ「令和4年度パートナーとの関係で悩んでいる女性のためのグループ」イベントレポートより参照

ポイント

たとえどんな理由があっても、暴力は許せない行為です。また「これって当たり前？それともDV?」「男がDVの相談なんて…」と一人で悩まず、まずは相談してください。パートナーからの暴力は、自分たちだけで解決するにはとても難しい問題です。相談してみることで、自分では気が付かなかった解決方法が見つかるかもしれません。

人権に関わること、お困りごと、いつでもご相談ください。津市美杉人権センター ☎272-8096

美杉地区地域懇談会開催

12月23日(火)、美杉総合文化センター美杉の郷ホールで、美杉地区地域懇談会が開催されました。

地域懇談会は、地域の代表の方から出される意見や課題等を市長が直接聞き、問題解決に向けて施策を進めるために開催するものです。



お城EXPO2025に多気北畠氏城館出展！

12月21日(日)、神奈川県のパシフィコ横浜でお城の祭典「お城EXPO2025」が開催されました。会場には美杉ふるさと資料館から安野俊文さんが参加し、北畠氏の歴史をはじめ、霧山城跡、北畠氏館跡庭園の見所や美杉地域の魅力をPRしました。

お城EXPOは12月20日(土)、21日(日)の2日間開催され、23,000人を超える方が来場しました。ブースでは、北畠氏館跡庭園とネット中継を行うなどし、全国から集まったお城ファンに多気北畠氏城館の存在を印象づけました。



名松線で出発進行!! 八知でたくさん出会いました

11月28日(金)、美杉小学校1年生・2年生は、名松線を利用して八知にて体験学習を行いました。

まず、八知保育園へ。年長さんと1・2年生は年間数回の交流をしています。この日は交流3回目。一緒に遊んだ後、小学校で育てた朝顔の種をプレゼントしました。来年の夏には保育園で朝顔が見られると嬉しいです。

続いて、京屋製菓舗さんへ。おいしそうなケーキやお菓子が並んでおり、児童は興味津々。「食べたことある!」「これはどうやって作るの?」など質問がたくさんできました。

そして、美杉総合文化センターへ。『みすぎ秋まつり』で合唱等を行ったホールでは、座席の自動装置や照明、音響を見学しました。図書室では、小学校にない絵本を見つけ、「借りたい!」「また来たい!」と声が上がりました。

帰りは、伊勢八知駅で一人一人切符を買い、伊勢奥津駅では、JR東海の方に名松線の歴史や気動車について教えていただきました。お世話になった方々ありがとうございました。(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。



美杉幹部交番からのお知らせ

美杉幹部交番で行う2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】 2月3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】 3月3日(火)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 2月19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

~テーマコーナーのご紹介~

◎ 2月のテーマ:異世界特集

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