

美杉中学校卒業証書授与式

3月11日(金)、第46回卒業証書授与式が行われました。卒業証書授与では、13名の卒業生一人一人が担任の呼名にしっかりと返事し、学校長から卒業証書を受け取りました。

式辞では学校長から最初に、「コロナ禍で行事の中止や縮小、リモート学習、部活動の休止など、我慢や変化を強いることになったが、みなさんは笑顔を絶やさず、仲間と関わり合い、今日までの日々を積み重ねてくれました。」という言葉があり、最後に「たとえ人と違っていても、自分の思いや考えを伝えることは、あなたを理解してくれることに必ずつながります。一人一人が自分の思いを携え、無限に広がる未来を歩んでくれることを願っています。」と卒業生にお祝いの言葉が贈られました。

送辞では、在校生代表の向田来未さんが、「高校進学、就職、大学進学と、環境が大きく変わりますが、先輩方にはこの美杉の町で育んだ強い絆で結ばれた心強い仲間がいます。仲間という最大の見方を支えに、これまでのようにたくましく歩まれることを在校生一同願っています。」と卒業生にはなむけの言葉を送りました。

続く答辞では、卒業生代表の小竹真花さんが「楽しかった日々にも別れを告げ、それぞれの道を歩みます。不安はたくさんあるけど、私たちには美杉中学校で培った経験と仲間がいます。これからも、それぞれの道で努力し続け、諦めない心、思いやりの心をもった大人になります。」と決意を述べました。

卒業生13人に輝かしい未来があることを、教職員一同が願っております。



まちづくり・ひとづくりを支援します！

地域の特性や資源を生かした特色のある地域振興を図ることで、美杉地域内の課題を解決し、地域の活性化につながる住民主体の活動を継続的に行う方に「まちづくり・ひとづくり支援事業補助金」を交付することができます。

取り組みについては、地域や社会に対してのボランティア精神、愛着を持つだけでなく、ビジネスの手法を用いた将来的な効率性、採算性を考慮しながら活動を維持し発展していく事業を対象とします。

内容：事業費の1/2補助、上限50万円(予算の範囲内で交付)

※次の場合は対象外

- ・主目的がイベント開催に係る事業
- ・過去、または現に市、県、国から財政的な支援を受けたことのある団体等

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8080

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
まちづくり・ひとづくりを支援します！	1
和田Dr. の健康一口メモNo.36	2
栄養パトロールからのお知らせ	2
健康づくり推進員からのお知らせ	2
『県民の日記念』施設利用料が減免されます！	3
子育てサークル そらまめのお知らせ	3
美杉総合文化センターでギャラリー始めます！	3
美杉の石造物～宝篋印塔～	3
ぶっちの美杉ええとこ ぶらり旅。#8	4
美杉の絶景スポット ミツマタ群生地へようこそ！	4
4月下之川健康相談	5
新年度のシルバーエミカのポイントチャージ(更新)が4月25日(月)から始まります。	5
【高齢福祉】はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業	5
津市森林セラピー基地 コース紹介	6
美杉幹部交番の免許更新の手続き	6





和田Dr.の

健康一口メモ No.36 ～やけど(熱傷)～

ねっしょう

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、やけどについてお話します。

やけどの経験は、1度はあるのではないのでしょうか。やかんや鍋のお湯、熱い飲み物をこぼしたり、アイロン、ホットプレート、コンロに触れたりして、やけどすることが多いかと思います。長時間、湯たんぽ、電気毛布、使い捨てカイロを使って、やけど(低温やけど)してしまうこともあります。

やけどのひどさを判断するには、やけどの深さと広がり重要です。深さは、赤いだけであれば浅く(I度熱傷)、水疱があつたり、皮ふの表面(表皮)がなくなりぐじゅぐじゅしていると皮膚の本体(真皮)まで達しています(II度熱傷)。白っぽい灰色で乾燥していると真皮の下(皮下組織)まで達しています(III度熱傷)。赤いだけであれば浅く(I度熱傷)、すぐに水道水で冷却すれば1～2日で治ります。II度、III度熱傷の場合は病院で治療が必要になります。

※令和4年4月より、毎週火曜日の診療を再開させていただきます。

【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

診療受付時間	月	火	水	木
8:30～11:30	○	○	○	○
13:00～16:00	訪問・予約	／(竹原)	／(伊勢地)	訪問・予約

※金・土・日・祝日は休診

伊勢地診療所巡回時は
☎090-9025-6632

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

栄養パトロールからのお知らせ ～お口の中からフレイル予防～

～知っておこう！唾液を増やす「だ液腺」マッサージ～

唾液は、食べ物を飲み込む手助けをはじめ、消化作用、口の中の自浄作用、殺菌作用、粘膜の保護、味わうことを助けるなど、大切な働きを持っています。

だ液が分泌されると、口の中が潤って、食べ物が飲み込みやすくなるほか、いつもよりなめらかに会話を楽しむことができますよ♪ レッツチャレンジ！！



★耳下腺(じかせん)への刺激★

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)



★顎下腺(がつかせん)への刺激★

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)



★舌下腺(ぜっかせん)への刺激★

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押す(10回)

引用：公益社団法人 日本歯科医師会

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

～森もり元気になろう！美杉～ 健康づくり推進員からのお知らせ

私たちと一緒に“楽しく健康づくり”しましょう！

私たちは、みなさんに健康情報をお伝えしたり、健康体操やウォーキングなどを企画して楽しんで健康づくりを進めています。一緒に楽しく健康づくりをしたり、企画をしてくれる方、大募集です。



スクエアステップという運動をご存じですか？

25cm四方のマス目が並んだマットの上を右・左・右・左と踏んでいく運動です。転倒予防、体力づくり、仲間づくりに効果のある運動です。やってみたいなあという方、ぜひお声かけください。



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

『県民の日記念』 施設利用料が減免されます！

「県民の日」は、明治9年4月18日に安濃津県と度会県が合併し、現在の三重県が誕生したことを記念し、100年後の昭和51年に三重県条例において定められたものです。

この「県民の日」を記念して下記の期間、美杉地内では下記公共施設の使用料金が無料または半額となりますので、この機会に是非ご利用ください。

期間：4月16日(土)～4月18日(月)

☆フットパーク美杉(テニスコート)

☎274-1189

1面1時間410円(市外820円) ➡ **無料**

※1組当たりコート1面2時間以内の利用で事前に予約が必要です。

☆スカイランドおおぼら(パターゴルフ)

☎272-1138

大人830円、中学生以下520円 ➡ **半額**

美杉総合文化センターで ギャラリーを始めます！

コロナ禍で、作品の発表の場が無くて張り合いがない、といった美杉地域の皆さんにむけて、美杉総合文化センターのエントランスホールと通路の一部をギャラリーとして活用いただくことになりました。ポスターや映像展示など地域の情報発信などにもご利用いただけます。

詳しくは、下記までお問合せください。

利用対象：美杉文化協会会員、自主講座を含む公民館を利用している団体及び美杉地域にお住まいの方

利用方法：事前に「利用申込書」を地域振興課へご提出ください。

展示期間：1か月以内



問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082



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・栄養士による
健康相談・身体測定

日時：4月22日(金)

9:30～12:00

(※受付は11:00まで)



場 所：美杉保健センター

持ち物：母子手帳、
バスタオル



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物～宝篋印塔～

宝篋印塔は五輪塔と並びポピュラーな石塔で、納入されたお経の名にちなんで呼称です。古代インドのアショカ王の故事に倣って中国で作られた金属製の小塔がルーツとされ、造塔の功德を広く衆生に及ぼすことを願って造立されたと考えられます。

我が国では鎌倉時代に作られはじめ、美杉地区では三多気の本福院、奥津の念仏寺に鎌倉時代、室町時代のものが残されています。

方形の基礎と笠石にある階段状の形と、笠石の四隅に隅飾り突起があるのが特長です。面白いことに、古い時期にはまっすぐ立ち上がる隅飾り突起が、時代が下がるに従い外傾するようになり、江戸時代には横に反り返ったものも現れます。この隅飾り突起に注目してみてください。

(津市石造物調査会)



念仏寺の宝篋印塔

ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅。#8 ～ 雪姫亭 ～

今回は、北畠神社境内にお店を構える雪姫亭にお邪魔しました。雪姫亭を運営するのは、美杉ふるさと資料館と同じ、地域の皆さんによる「美し郷霧山施設管理運営協議会」の皆さん。協議会事務局の方のお話では「美杉、多気と言えば、やはり北畠さん。地元の方にもご利用いただきたいし、せっかく神社や霧山城を訪れた方が、すぐ近くで食べるものが何もないのは寂しい。「食」は旅の思い出に欠かせないので、頑張っ

て続けていきたい」とのこと。お品書きを見て、コスパ最高のうどん定食(680円)も捨てがたいですが、スタッフの方から新メニュー出来ました！とのことで「そばゲッティ」を注文。一口食るとバターとしめじの風味が口の中に広がり、ピリッとスパイスが効いて「これは！」となりました。うま味の秘訣は隠し味の〇〇〇〇(ヒミツだそうです)。私が言うのもなんですが、女性にもおすすめの味だと思います。

スタッフの方に印象に残ったことを尋ねると「以前、よくご年配の女性3人組がいらしてて。そのうちのお一人が亡くなられる前に、最期に雪姫亭のカレーうどんをもう一度食べたかった。と話されて」と。思わず「ホンマですか？」と聞き返してしまいました。「世の中、物価がどんどん上がっていきますが、材料の質を落としたいくないので、何とか頑張ってます。」とのこと。

このお話を聞いてもちろん、カレーうどんもいただきました。牛肉とおつゆの風味がクセになる味で、サービスのご飯もつつい進み・・・本日も、ごちそうさまでした！



そばゲッティ(630円)



カレーうどん(970円、ご飯無料)

問い合わせ：雪姫亭 ☎275-0389

※定休日：月・火・金、お弁当の注文など応相談

美杉の絶景スポット ミツマタ群生地へようこそ！

令和4年のミツマタ群生地(石名原)の開花もいよいよピークを迎えるころでしょうか。ミツマタは、冬になれば葉を落とす落葉性の低木で、ジンチョウゲ科のミツマタ属に属し、3月から4月頃にかけて三つ又に分かれた枝の先に黄色い花を咲かせ、ミツマタの木の皮は、和紙の原料として用いられます。



昭和30年頃に山林の多目的利用のため植えられ、その後、何回かの山林間

伐作業が行われて

きました。平成24年度に通常より強度の間伐が実施されたところ、それまで、一部しか見れなかったミツマタが一面(約15,000㎡)に広がり、今日に至っています。

伊勢地地域住民センター、堀井モータースさん前の駐車場から徒歩で15～20分ほどです。

満開のミツマタ群生地を訪れれば、一面に広がるミツマタの花に心奪われることでしょう。



問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082

4月下之川健康相談

下之川健康相談所では健康相談を無料で実施しています。血圧測定や尿検査、栄養指導も受けられますので、是非ご利用ください。

日 時 14日(木)・28日(木) 午後1時30分～4時30分

☆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(午後1時30分～4時30分) ☎276-0333(下之川健康相談所)
相談日以外(平日、午前8時30分～午後5時15分) ☎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(更新)が 4月25日(月)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。

令和4年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ポイントになるように年1回ポイントを付与できます。

※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ポイントチャージの必要はありません。

★ポイントチャージ窓口(美杉地域)

◎市民福祉課 平日(祝日を除く)

＜午前8時30分～午後5時15分＞

◎各出張所 4、5月は右表のとおり

＜午前9時～午前11時30分＞

＜午後1時30分～午後4時＞

※ポイントチャージに必要なもの→シルバーエミカ

★シルバーエミカの新規交付

◎対象者→市内在住の65歳以上の方(令和5年3月末時点)

○必要なもの→マイナンバーカード、暗証番号

問い合わせ：市民福祉課 ☎272-8083

4・5月の予定

日 時		臨時開設窓口
4月26日(火)	午前	竹原出張所
	午後	下之川出張所
4月27日(水)	午前	八幡出張所
	午後	多気出張所
4月28日(木)	午前	太郎生出張所
	午後	伊勢地出張所
5月24日(火)	午前	下之川出張所
	午後	竹原出張所
5月26日(木)	午前	多気出張所
	午後	八幡出張所
5月27日(金)	午前	伊勢地出張所
	午後	太郎生出張所

【高齢福祉】はり・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 本人の健康保険証・印鑑

◎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 ☎272-8083





津市森林セラピー基地コース紹介



自然が芽吹く季節となりました！自然の香りをいっぱい感じながら、森林セラピーで「こころ」も「からだ」も元気になりましょう！

今回は美杉地内に12ある森林セラピーコースのうち、「三多気蔵王コース」をご紹介します。



蔵王公園



真福院



三多気の桜



蔵王堂

【三多気蔵王コース】健脚度：中級

日本桜の名所100選に選ばれた三多気の桜や真福院の大ケヤキなどを見ながら、大洞山中腹の近畿自然歩道を進みます。真福院に祀られた蔵王権現の姉妹とされる太郎生地区の蔵王権現を祀る蔵王堂、落葉樹に囲まれた蔵王公園を経て、中太郎生の国道368号付近へと下りるコースです。(三多気へ折り返してもOK！)

【コースデータ】全長5.4km、高低差400m、路面：登山道、石畳、一部舗装、トイレ・駐車場：あり

問い合わせ：津市森林セラピー基地運営協議会
事務局(地域振興課内) ☎272-8082

美杉幹部交番の免許更新の手続き

手 続 き 日 4月5日(火) ※美杉町の方限定

手 続 き 時 間 8:30～12:00

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

※高齢者の方は講習証明書もお忘れなく。

問い合わせ：美杉幹部交番 ☎272-0210

【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