

美杉中学校入学式

暖かな春の日差しのもと、4月7日に津市立美杉中学校の令和4年度入学式がありました。今年度の入学生は11名。今までの詰襟の学生服・セーラー服から、紺のブレザーとスラックス・スカートに制服が変更になりました。真新しい制服に身を包み、緊張した面持ちで、担任の小牧詩織先生に先導された新入生が入場し、式が開始されました。

小牧先生から呼名されると、「はい！」としっかりと答えていました。続いて坂本直哉校長から、チャレンジ・挑戦することの大切さの話がありました。「うまくいかないこと、つまづくことがあると思いますが、何もせず立ち止まっていたら「変化」を生み出すことはできません。失敗を恐れず、思い切って挑戦してください。」と祝辞がありました。

生徒会長の石山薫子さんから「美杉中学校のいいところは人数が少ない分、学年を越えて一人ひとりの仲がいいことです。みんなにとって居心地のいい場所と思えるような学校を一緒に作っていきましょう。」と歓迎のあいさつがありました。新入生の誓いの言葉では代表の坂岡楼菜さんから、「小学校で学んだことを活かし、自分自身を向上させ、お互いを成長させてくれる良き仲間をたくさん作り、どんな困難にも仲間と力を合わせて乗り越えていきます。」という、力強い言葉がありました。新入生11名

が一日も早く中学校生活に慣れ、様々な場所で活躍できることを期待します。



生徒会長あいさつ



誓いの言葉



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

美杉中学校入学式	1
和田Dr.の健康一口メモNo.37	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	3
子育てサークル そらまめのお知らせ	3
美杉らいふ#1	3
美杉の石造物	3
ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。#9	4
美杉森林セラピーイベント情報	4
美杉小学校卒業式	5
美杉小学校入学式	5
美杉小学校1・2・3年生、 ミツマタ群生地へ	6
紙すきと材料づくり体験教室	6
多気地区のこいのぼり	6
三多気の桜 清掃活動	6
名松線を守る会 ミツマタ群 生地ウォーク、桜めぐり開催	7
中尾さんへ名松線を守る会 から感謝状贈呈	7
新雲出川物語推進委員会が 三多気で植樹を行いました	7
樋口七海さん、2連覇達成!	8
八知保育園保育証書授与式	8
農業委員・農地利用最適化 推進委員について	8
5月下之川健康相談	9
シルバーエミカのポイント チャージが始まりました!	9
5月は『日本赤十字運動 月間』です	9
美杉幹部交番の 免許更新の手続き	10
美杉総合支所 人事異動のお知らせ	10
行政相談・人権相談	10
御礼下之川住民交流センター ご利用者10万人達成!!	10



和田Dr.の

健康一口メモ No.37 ～ 便秘～

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、便秘についてお話しします。

「慢性便秘症診療ガイドライン2017」で、便秘は「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されました。便秘は症状により以下の2つに分類されます。

①排便回数減少型：目安は週に2回以下。

②排便困難型：排便回数は正常だが、便を十分量かつ快適に排出できず、排便困難や残便感がある。

便秘は原因から2つに分類されます。

①器質性：腸管の病気による便秘。大腸がんや腸閉塞などが原因となります。

②機能性：腸管の機能異常による便秘。これが最も多いです。食事量の低下、食物繊維の摂取不足、硬い便、薬の副作用、糖尿病やパーキンソン病などの全身の病気などが原因となります。

次回は便秘の治療についてお話しします。

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

【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

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



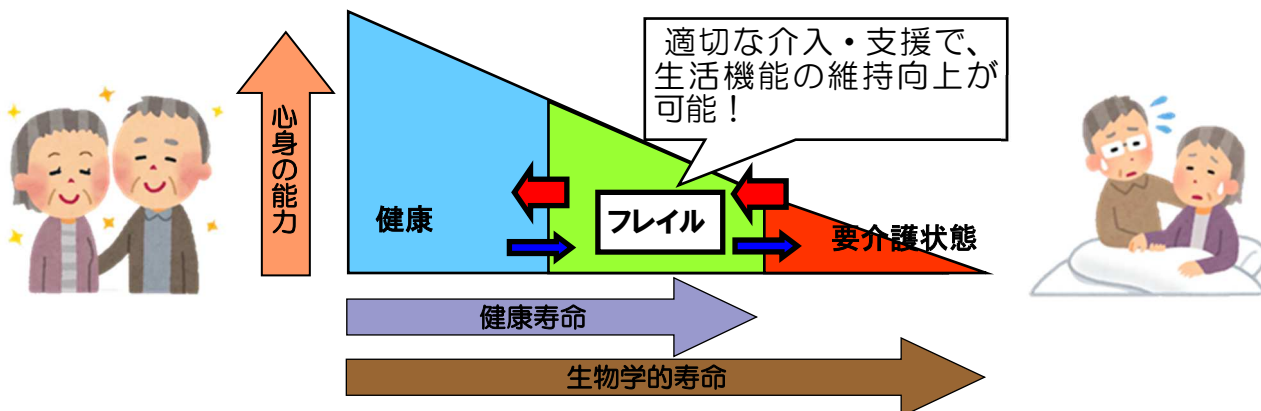
栄養パトロールからのお知らせ

～目指せ！フレイル（虚弱状態）予防！～



～「フレイル」について知ろう！～

「フレイル」とは、加齢と共に筋力や認知機能などが低下し、生活機能障害や要介護状態の危険性が高くなった状態のことです。



栄養パトロールでは、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が集いの場に出向き、フレイル予防の講話、健康相談、フレイルチェックを行います。ぜひ、ご活用ください。詳しくは、下記までお問い合わせください。フレイル予防でいつまでも元気に過ごしましょう！

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

おうちでフレイル予防体操

コロナ禍の中、外出を控えていても、家の中で出来るだけ体を動かしましょう。特に歩行にかかわる足腰の筋力維持・向上はフレイル予防の重要なポイントです。テレビを見たりしながら行う簡単な運動でも効果はありますので、こまめに体を動かしましょう。

■太ももの筋力アップ！

- (1) 椅子に深く座り、背筋を伸ばして座る。
両手で椅子のふちを持つ。
- (2) ゆっくり片ひざを伸ばし、つま先を頭の方に向ける。またゆっくりともとの位置まで戻す。左右交互に行う。



■ふくらはぎの筋力アップ！

- (1) 椅子の背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。
- (2) ゆっくりと元の位置に戻す。



※立ってするのが難しいときは、椅子に座り、かかとをゆっくり上げ下げしましょう。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉らいふ #1

今回から、美杉地域に移住して来られた方を不定期でご紹介していきます。第1回は、丹生俣にお住まいの杉本正明さん。杉本さんは関西地方でスポーツメーカーに勤務、定年退職後に津市空き家情報バンクを利用し、令和3年8月に移住されました。

お住まいは、映画「WOOD JOB!～神去なあな日常～」に登場するヨキの家として使用されたお家です。杉本さんは「この家、土地との出会いは、ほんとにご縁に恵まれたと思います。土地が広く、自分がやりたかったことができると思いました。今後、



パークゴルフなどのスポーツを通じて美杉地域の皆さんの交流と健康情報の発信の場になりたいと思います。」とのことでした。



子育てサークルそらまめ のお知らせ

ご家庭で不用の子供服などを出品、無料でお持ち帰りいただけます。お気軽にお越しください。

くるいんマーケット

日時：**5月11日(水)～13日(金)**
8:30～17:00(13日は12:00まで)

場所：**美杉保健センター**(美杉総合文化センター内)

募集内容：**子供服、子育て用品など**

出品受付：**期間中の午前中**

特に
体操服、水着
大募集！

※洗濯済み・状態のいいものでお願いします。

※出品していただいたものは期間中お預かりします。

天候・感染状況によって中止する場合があります。

問い合わせ・申し込み：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物～日露戦争戦没者の供養塔～

令和4年の春からロシアとウクライナの戦争が勃発し、連日のように悲しいニュースが伝えられています。

日本とロシアも明治37年(1904)から38年(1905)にかけて戦いました(日露戦争)。美杉からも多くの人たちが戦地に赴き、戦死された方も多くありました。

上多気の聖光寺にある「村林助蔵碑」には、多気出身の村林助蔵が明治37年11月に召集され、輜重輸卒(食料や武器、弾薬を輸送する兵隊)として中国東北部を転戦し、明治38年3月7日に奉天(現在の瀋陽)郊外の李官堡で戦死したことが記されています。(津市石造物調査会)



ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅。#9 ～ヒストリーパーク塚原～



今回は、ヒストリーパーク塚原オートキャンプ場にお邪魔しました。こちらを管理する中村ご夫妻にお話を伺いながら、私たち家族、初めてのキャンプが始まりました。受付時に下之川元気づくり協議会の方が生産されたお米をいただきました。ありがとうございます。

ご主人の中村さんに大変なことは？と尋ねると「とにかく天気左右されること。こればかりはどうしようもないことですけど。あとは敷地がすごく広くて管理が大変。」と

苦笑い。「地域の方にもお手伝いいただきながらなんとかやっています。以前は事務仕事でしたが、美杉にきて豊かな自然に囲まれていられるのが嬉しいです。」私も自宅は自然に囲まれた場所なのですが、キャンプ場はまた違いますね。あたりが暗くなり、木々の隙間から漏れる他の利用者さんのランタンや焚火の明かり。谷間に響く子どもたちの笑い声。夜も更けその声も段々と聞こえなくなって、パチパチとはぜる焚火の音だけとなり、、、。普段の生活では味わえない不思議な感覚でした。「街はなんでも揃っているけど、ここは無いものだらけ。でもここにしかないものがあるんです。」という中村さんの言葉を思い出しました。

最後に「キャンプ場を訪れる方、特に若い人にとってここが美杉の窓口の一つになり、その後もご縁が続いていけば嬉しい。これから地域活性化のイベントも考えていきたいです。」とのことでした。中村ご夫妻のおかげで初心者にもやさしいキャンプになりました。テントやコンロ、ランタンなどの道具は一通りキャンプ場で借りられますが、今度はもう少し道具を揃えてまた家族で行きたいと思います。



問い合わせ：ヒストリーパーク塚原オートキャンプ場 ☎070-1661-1394



津市美杉森林セラピーイベント情報



新緑の爽やかな季節。津市美杉森林セラピーイベントを紹介します！

5/29(日)『医師と歩く森林セラピーロード』【募集期間：5/9～5/20】

～神秘の大洞山石畳に癒しを求めて～(大洞山石畳コース)

時間：9時～15時 定員：20人 参加料：2,000円(昼食、保険込)

6/ 3(金)おまかせ！セラピー【募集期間：5/13～5/23】

Early Summer～あなたも森でひと休み～(大洞山石畳コース)

時間：9時30分～14時30分 定員：10人 参加料：3,500円(昼食、保険込)

6/ 5(日)新緑のウォークと蔵王公園【募集期間：5/16～5/27】

(三多気蔵王コース)

時間：9時～15時 定員：30人 参加料：2,000円(昼食、保険込)



新型コロナウイルス感染症拡大防止・天候などにより中止となる場合があります。

※受け付け時間は8:30～17:15です。

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

美杉小学校卒業式



3月18日(金)、令和3年度の卒業式が行われ、11人の6年生が小学校を卒業しました。

卒業式には、新型コロナウイルス感染症対策を行い、全校児童が参加することができました。

緊張した面持ちで、阿形明美校長から卒業証書を授与された11人の卒業生。晴れやかな卒業生の姿を見て、在校生もいっしょに過ごしたことをそれぞれに思い出していたことでしょう。式辞では校長から「ご卒業おめでとうございます。やってみて、失敗する。これを何度も繰り返し行うことで成功や新たな何かが見つかります。試行錯誤を重ね、中学校生活でも、その先の生活でも

もさらなる成長を遂げてください。」という言葉が、卒業生に送られました。

「別れの言葉」の中で、卒業生は、6年間の思い出や、たくさんの人への感謝の気持ち、未来の自分への決意を伝えていました。中学校では学ぶ範囲もはるかに広がり、今まで以上に自分の成長を感じることでしょう。卒業生の11人が、中学校でも活躍されますよう願っています。

美杉小学校入学式

小学校のサクラ、ハナモモの花がきれいに咲いた4月6日(水)、入学式が行われ、3人の新入生が美杉小学校に入学しました。

在校生に拍手で迎えられた新入生。少し緊張気味でしたが、担任の先生に自分の名前を呼ばれると、元気に返事をすることができました。上野毛戸 靖人(うへのけと やすひと)校長の「みなさんの入学をととても楽しみにしていました。しっかり勉強や運動をして、できることを増やしましょう。“あいさつ”と“ありがとう”をきちんと言えるようになりましょう。この二つをがんばりましょう。」というお祝いの言葉もしっかりと聞いていました。

子どもたちは、校長から一人ずつ教科書を受け取り、教科書を抱え、とても嬉しそうな様子でした。また、関係機関からたくさんのお祝いの品もいただきました。

児童会会長のお祝いの言葉を聞き、全校児童で校歌を歌いました。

全校児童48人で、令和4年度の美杉小学校がスタートします！



美杉小学校1・2・3年生、 ミツマタ群生地へ

昨年11月に「ミツマタを活かした地域づくり協議会」の皆さんに紙すき体験の指導を受けた美杉小学校1・2・3年生の28人が、3月24日(木)、紙すきの原料となるミツマタの群生地(石名原)を訪れました。協議会の岸野会長の説明を受け、ミツマタのことや群生地の成り立ちについて学びました。



多気地区のこいのぼり

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挙げています。(5月8日(日)までの予定)

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

紙すきと材料づくり体験教室

3月21日(月)、ミツマタを活かした地域づくり協議会が主催する和紙の材料づくりと紙すきの体験教室が開催されました。

津市と近隣市町から26名が参加し、午前中は石名原地内にあるミツマタ群生地を散策しました。

午後は3時間煮込んだミツマタの皮の塵を取り除いたあと、木槌で丹念に叩きながら繊維を細かく砕く「叩解(こうかい)」と呼ばれる作業を行いました。また、葉書サイズの紙すきを体験し、参加者は「出来上がりが楽しみです。」と話していました。



三多気の桜 清掃活動

3月20日(日)、三多気地域の住民の皆さんが、名勝「三多気の桜」の景観を守る活動として、桜並木周辺の清掃などを行いました。

長年続く皆さんの活動により三多気の桜が守られています。



名松線を守る会 ミツマタ群生地ウォーク、桜めぐり開催

3月26日(土)、当日は小雨でしたが、参加者(15名)の皆さんは、伊勢奥津駅からミツマタ群生地までのウォーク、ミツマタを活かした地域づくり協議会による紙すき体験をされました。

「久しぶりの名松線。また乗りたい。」「群生地の規模がすごい!」「紙すきの感触がすごくなめらか!」といった声が聞かれました。



ミツマタ群生地



神河川イベント広場



大妻池

中尾さんへ名松線を守る会から 感謝状贈呈

3月27日(日)、名松線を利用する方々のために、伊勢竹原駅のトイレ清掃をボランティアで続けてこられた中尾さんへ感謝状と記念品をお送りしました。伊勢竹原駅については、老朽化のため2月にトイレが撤去されました。中尾さんは、伊勢竹原駅にJRの職員が常駐しなくなった時から長年にわたりボランティアを続けてこられました。ありがとうございました。



新雲出川物語推進委員会が 三多気で植樹を行いました。

3月20日(日)、三多気地内で新雲出川物語推進委員会のメンバーと三多気地域住民により桜の苗木が植樹されました。委員会は、海・川・山を結び、地域住民・企業とが文化交流を通じて環境保全活動を行っています。桜並木には古木が多く、後継樹を育てていく目的で行われました。



ななみ 樋口七海(17)さん、日本陸上競技選手権大会2連覇！

3月13日(日)、大阪城ホールで開催された第105回日本陸上競技選手権大会・室内競技2022日本室内陸上競技大阪大会の20歳以下女子60m競走において竹原在住で四日市商業高校陸上部の樋口七海さんが、7.48秒の記録で優勝し、大会2連覇を果たされました。

今後ますますの活躍が期待されます。

八知保育園保育証書授与式

3月23日(水)に八知保育園で保育証書授与式が行われました。卒園されたのは滝本航太さん。緊張の中にも晴れやかな表情で在園児と保育園での思い出を掛け合いで発表、「みんなともだち」を元気に合唱し、花道を見送られました。



農業委員・農地利用最適化推進委員について

津市農業委員会では、優良農地の保全と農業者の保護を目的に、農地法に基づく農地転用などの許認可、担い手への農地の集約化、遊休農地の発生防止と解消、新規就農者の支援などに取り組んでおり、美杉地域においては、農業委員(1名)及び農地利用最適化推進委員(7名)がこれらの業務にあたっています。

また、令和4年4月から新たな体制となりましたので、農業施策に関するお困りごとがございましたらご相談ください。

農業委員	美杉全域	結城 晋三
農地利用最適化推進委員	竹原地区	上杉 雅員
	八知地区	藤田 武
	太郎生地区	中川 和雄
	伊勢地地区	岸野 隆夫
	八幡地区	鏡 二三男
	多気地区	家田 利夫
	下之川地区	茨木 幸夫



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 12日(木)・26日(木) 午後1時30分～午後4時30分

☆相談日:毎月第2、第4木曜日(祝日の場合は、休業)

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)

シルバーエミカのポイントチャージ(更新)が始まりました！

◎シルバーエミカの申請 ☞マイナンバーカード、暗証番号が必要

○対象者:市内在住の65歳以上の方(令和5年3月末時点)

◎ポイントチャージ(更新) ☞シルバーエミカが必要

○対象者:令和4年3月末までにシルバーエミカのポイントを使用した方

※上限が2000ポイントになるように付与します。

◎窓口 市民福祉課 平日(祝日を除く)8時30分～17時15分

各出張所 右表のとおり 〈午前〉9時～11時30分
〈午後〉1時30分～4時

5月の出張所臨時窓口

月 日	午前	午後
5月24日(火)	下之川	竹原
5月26日(木)	多気	八幡
5月27日(金)	伊勢地	太郎生

※出張所窓口の今後の予定は、随時美杉だよりでお知らせします。

※電子証明書の期限が切れている場合、チャージができません。電子証明書更新後チャージできますが、マイナンバーカードが必要です。



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。



日本赤十字社マスコット
キャラクター ハートラちゃん

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084

美杉幹部交番 免許更新の手続き

美杉幹部交番で行う令和4年5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。

【手続き日】5月10日(火)

【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7日(火)予定

問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210



美杉総合支所人事異動のお知らせ

令和4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。
(課長級以上の職員)

【転入】

地域振興課

危機管理担当副参事 木下 誠

産業振興・環境担当副参事 廣田 耕次

市民福祉課

課長 藤田 千晃

【昇任】

地域振興課

過疎対策担当副参事 松本 巧也

津市教育委員会事務局

美杉教育事務所長 谷川 玉枝

【退職】

芝山 秀樹(地域振興課危機管理担当副参事)

行政相談

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2日(木)

午後1時30分～午後3時

場所:グリーンハウス美杉



問い合わせ:地域振興課 ☎272-8082

人権相談

困りごとのある方は、一人で悩まずに相談してみてください。法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員がお話を伺います。相談は無料で、秘密は固く守られます。

日時:6月1日(水)

午後1時30分～午後3時

場所:美杉総合支所(美杉人権センター相談室)



人権擁護活動シンボルマーク

問い合わせ:美杉人権センター ☎272-8096

御礼！下之川住民交流センター ご利用者10万人達成！！

4月4日に、下之川にお住まいの山本孝さんが当施設10万人目のご利用者となりました。これからも皆さんに満足いただけるよう、施設運営に取り組んでまいります。



【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