

## 地域おこし協力隊 活動報告会及び モルック体験会の開催について

昨年度より、地域おこし協力隊として着任し、美杉各地域の現状を知ること大切にしながら、四季折々の行事や日々の営みに触れてまいりました。

春、桜に包まれた「君ヶ野ダム公園桜まつり」の賑わい。夏の夜、各地域の「盆踊り」に集う人々。秋の爽やかな季節に開催された「みすぎ秋まつり」の活気。そして「名松線90周年記念イベント」での多くの笑顔。それぞれの場面に地域の皆さんの想いがあり、あらためて美杉の魅力の深さを実感する一年となり、地域に暮らし共に時間を重ねることで、日々の営みの中にある豊かさを感じることができました。

畑協力隊員については、森林セラピー事業の普及を進めるとともに、美杉に暮らす皆さんの健康意識を高め、地域や多世代の交流を促す健康レクリエーションとして、モルックの普及活動を本格的に継続していきます。気軽に集い、楽しく笑顔で、無理のない運動を習慣化することで、地域の交流の場となることを目指しています。

濱本協力隊員については、様々なイベントポスター作成を行いながら、美杉地域の魅力を情報として発信するホームページ「みすぎじかん」を通じて、美杉ならではの物語づくりを本格的にスタートします。人や風景、暮らしの背景にあるストーリーを丁寧に紡ぎ、津市内外へ発信していきます。

そこで新年度のはじめに際し、これまでの活動成果と今後の方針について、各地域にて活動報告会及びモルック体験会を開催いたします。この機会に、皆さんの日常の声や想いをお聞かせいただき、これからの美杉のまちづくりに活かしていきたいと考えております。ぜひお気軽にご参加ください。

津市地域おこし協力隊 畑 頭治 濱本益元

(※各地区の開催日時は、下記をご覧ください。)

### 地域おこし協力隊活動報告会及びモルック体験会

地区名	場所	開催日	時間
竹原	竹原地域住民センター ふれあい実習室	4月17日(金)	13:00 ~ 15:00
八知	美杉総合文化センター 会議室1	4月15日(水)	13:00 ~ 15:00
太郎生	太郎生多目的集会所 多目的ホール	4月16日(木)	13:00 ~ 15:00
伊勢地	伊勢地地域住民センター 研修室	4月14日(火)	13:00 ~ 15:00
八幡	八幡地域住民センター 会議室	4月14日(火)	9:00 ~ 11:00
多気	多気地域住民センター 研修室	4月15日(水)	9:00 ~ 11:00
下之川	下之川地域住民センター ふれあい実習室	4月17日(金)	9:00 ~ 11:00

担当：地域振興課  
電話：272-8080

### 目次

地域おこし協力隊 活動報告会及びモルック体験会の開催について	1
美杉小学校1・2年生 昔の遊び体験学習会	2
美杉自治会連合会 役員・理事会研修会開催	2
美杉グリーンジャズ・コンサート	2
牛蒡祭(ごんぼまつり)開催	3
真福院の「蔵王権現立像」 県指定文化財に	3
津市空き家情報バンクについて お知らせ	3
国民健康保険(国保)の 加入・喪失の手続きについて	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(更新)が4月27日(月)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.84	5
美杉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
津市森林セラピーイベント情報	6
美杉人権センター 「知ってほしい身近な人権」	7
【スズメバチ】トラップ(ハチのワナ)の作り方	7
津市合併20周年記念事業 第35回君ヶ野ダム公園桜まつり 4月5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



## 美杉小学校1・2年生 昔の遊び体験学習会

2月10日(火)、竹原地域住民センターで美杉小学校1・2年生の児童7人が昔の遊びを体験しました。

児童は、昔の遊びを実際に体験し、竹原老人クラブの垣外昇会長をはじめ会員の豊富な知識と経験に触れながら、終始和やかに体験学習を行うことができました。

児童は、「竹馬に上手に乗るコツを教えてください」「体験が全部楽しかったです」「水鉄砲が楽しかったです」「たこ上げが一番楽しかったです」など、たくさんの感想などを発表してくれました。

垣外会長は、「体験学習が地域のお年寄りと児童の交流の機会になっており、みんなが明るく楽しみながら、良い思い出をつくってほしい」と話してくださいました。



## 美杉自治会連合会役員・理事会 研修会開催

2月13日(金)、美杉自治会連合会が、近年被害規模が増大傾向にある風水害や発生が懸念される東南海トラフ地震に備える目的で京都市市民防災センターを訪問しました。

研修先の防災センターには地震体験・強風体験・避難体験・緊急通報体験などの災害体験ブースがあり、参加された皆さんは災害の疑似体験を通して防災意識を高められました。



## 美杉グリーンジャズ・コンサート

日時 5月10日(日) 開場13:30、開演14:00  
 場所 美杉総合文化センター 美杉の郷ホール  
 内容 おとなから子どもまで楽しめる本格ジャズ・コンサートを開催します。  
 料金 (全席自由・税込) 一般 2,000円、65歳以上 1,500円、高校生以下 1,000円  
 予約 津市久居アルスプラザへの電話受付  
 その他、詳細については、右記の問い合わせへ



電話受付・問い合わせ: 津市久居アルスプラザ  
 ☎253-4161

## 牛蒡祭(ごんぼまつり)開催

2月11日(水・祝)、県指定無形民俗文化財の「牛蒡祭(ごんぼまつり)」が下之川地区の仲山神社で行われました。

祭事に引き続き、4本の矢を放つ「お弓神事」やボラを直接手で触れずにおろす「まな板行事」が古式どおりに行われ、行事を一目見ようと訪れた方々で賑わいました。



## 真福院の「蔵王権現立像」県指定文化財に

三多気真福院の本尊「木造蔵王権現立像」が2月24日(火)に県指定文化財に指定されました。

これを記念して下記のとおり、特別拝観が実施されます。三尊像形式(三体並ぶ)は全国的にも珍しく、この機会にぜひご覧ください。

日 時:4月11日(土)・12日(日)  
9:00から16:00(予定)



## 津市空き家情報バンクについてお知らせ

○空き家の管理でお困りの方は、お気軽にご相談ください。

津市空き家情報バンクでは「売却」だけでなく、完全に手放すには、、、という方には「貸す」という手段もあります。

問い合わせ: 地域振興課 ☎272-8082

○休日相談窓口(美杉田舎暮らし相談窓口:道の駅美杉)をご利用ください。

平日は、ご相談がむずかしいという方には、移住のことで相談したい方だけでなく、空き家のことでお困りの方もご利用ください。(5月~11月は最終日曜日、令和9年2月21日、令和9年3月14日に開催予定)



津市公式HP

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、転入届と合わ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 ☎272-8084



**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 9日(木)・23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8:45~16:00) ☎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27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。

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8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7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)  
 <8:45~16:00>
- 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9年3月末時点)
  - 必要なもの→マイナンバーカード、暗証番号
- 次回は、5月中に出張所窓口開催予定です。

4月の予定		
28日 (火)	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 (木)	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
  - ・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

◎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)

70歳以上の方!  
 申請をお待ちしております。



問い合わせ:市民福祉課☎272-8084



和田Dr.の

## 健康一口メモ No.84 ~ 高血圧の治療 ~

皆さん、おかわりありませんか。今回は高血圧の治療についてお話します。①高血圧は、診察室での血圧が140/90以上または家庭での血圧が135/85以上であること、②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ることをお話しました。2025年8月に日本高血圧学会より「高血圧管理・治療ガイドライン2025」が発表されましたが、自力で外来通院が可能な高血圧患者の降圧目標は、年齢にかかわらず診察室では130/80未満、家庭では125/75未満になりました。これを実現するには、まず生活習慣の改善（減塩、運動、適正体重の維持、節酒、禁煙）が大切です。次に降圧薬です。降圧薬は1剤からはじめます。経過をみながら、必要に応じて増量したり、別の種類の降圧剤を追加したりします。経過を見るため、家庭で血圧を測定し記録して、その記録を持参して病院を受診してください。健康で長生きには、血圧の管理が大切です。

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。

## 美杉保健センターからのお知らせ

## 知っていますか？オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、お口の機能が衰えることを言います。

「むせる、食べこぼす」「お口が乾く、匂いが気になる」「軟らかい物ばかり食べる」「滑舌が悪い」のように、口まわりの”ささいな衰え”はオーラルフレイルのサインです！

オーラルフレイルを予防するためには、よく噛んで食べることや、正しいブラッシングで口の中を清潔に保つことが大切です。今回は、口の周りの筋肉トレーニング（お口の体操）について紹介します。

## やってみよう「ぱたから体操」

- ① 一音ずつ発音する：「ぱ」「た」「か」「ら」
- ② 連続して発音する：「ぱぱぱぱ…」「たたたた…」
- ③ 文章にして発音する：「パンダのたからもの」

ぱたから



「ぱたから体操」とは、口と舌の運動です。食事の前に行うと、むせにくくなったり、飲み込みやすくなる効果が期待できます。①～③の順でチャレンジしてみましょう！

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～

津市健康づくり推進連絡協議会美杉支部は、「森もり元気になろに！美杉」として現在17名で活動しています。

2月6日(金)に「3B体操」を開催し、40名以上の方々にご参加いただきました。色々な道具を投げたり、引っ張ったり…。



皆で和気あいあいと身体と頭を動かし、楽しく運動することができました。



2月16日(月)には定例会を行い、令和8年度の活動計画について検討しました。今年度も楽しい企画を計画中です。お楽しみに！

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



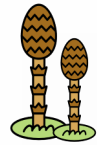
親子のふれあいと交流の場として活動しています。妊婦さん、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です！  
ぜひ気軽にお越しください♪

### 保健師による 身体計測・健康相談

日時：4月16日(木)  
10:30～11:30

場所：美杉保健センター

病院を受診するほどではないと思うけど、気になるアレコレ…。保健師に気軽に相談してみませんか♪



## 美杉の石造物 ～石仏の調査～

石仏に限らず、仏像には造立の背景や目的があり、それを知ることは歴史を紐解く上で有益です。石仏に造立趣旨の刻銘がある例は稀で、外形的特長から類推することになります。仏さまのお姿や祀り方には経典などに定められた約束ごと(儀軌)があります。六道輪廻の衆生を救済する地蔵菩薩は錫杖と宝珠を持つ僧形、極楽浄土の教主、阿弥陀如来は頭頂に肉髻があり来迎印を結ぶというように、お姿や持物、印相などの特長から尊格の特定ができるのです。細部表現が簡略化され、苔生して風化が進む石仏の特長を見出すのに苦労することもあります。儀軌などの予備知識を元に造立の背景を推しはかることは、調査の大切なポイントだと言えるでしょう。  
(津市石造物調査会)



※錫杖と宝珠を持つことから地蔵菩薩と判断される(杉平永昌寺墓地)

## 津市森林セラピーイベント情報

コース名・内容	日時	費用	申込期間
レッドヒルヒーサーの森連携イベント 高野尾町のレッドヒルヒーサーの森で、森林セラピーを体験	5/5 (火・祝) 10:00～12:00	2,000円 (レッドヒルヒーサーの森会員は800円)	4月13日(月)～4月23日(木)
新緑セラピーグリーンハーモニー 緑に包まれた音楽サロンでのランチ	5/17 (日) 9:30～15:00	5,000円 (昼食・保険)	4月27日(月)～5月7日(木)
青葉まつりに参加ウォーク 太郎生地域の方々と一緒にウォーク。お楽しみイッパイ	5/31 (日) 9:30～15:00	2,000円 (昼食・保険)	5月11日(月)～5月21日(木)

※天候などにより中止となる場合があります。

イベント予約はこちらから。



問い合わせ：  
津市森林セラピー基地運営協議会  
☎272-8082



## 美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」



### 子どもの権利条約をご存知ですか？

「子どもの権利条約」とは、世界中の子どもたちが持っている『権利』について定めた条約です。「子どもの権利条約」には4つの原則があります。

**生命、生存および発達に対する権利**  
 すべての子どもの命が守られ、もって生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などを受けることが保障される。

**子どもの意見の尊重**  
 子どもは自分に関係のある事柄について自由に意見を表すことができ、おとなはその意見を子どもの発達に応じて十分に考慮する。

**子どもの最善の利益**  
 子どもに関することが決められ、行われる時は「その子どもにとって最もよいことは何であるか」を第一に考える。

**差別の禁止**  
 すべての子どもは、子ども自身や親の人種や国籍、性、意見、障がい、経済状況などいかなる理由でも差別されず、すべての権利が保障される。

**ポイント** 子どもは、大人と同じように「ひとりの人間」として尊重される権利を持っています。子どもだからと決めつけるのではなく「その子の声を聴く」ことから始まります。大人が意識し、心掛けることが大切です。

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

## 【スズメバチトラップ(ハチの7+)の作り方

4月から5月頃にスズメバチトラップを仕掛けて、女王バチを捕まえられれば、未然にハチの巣作りを防ぐことができます(女王バチを捕獲しないと効果がありません)。下記に一般的なスズメバチトラップの作り方の概要をご紹介します。

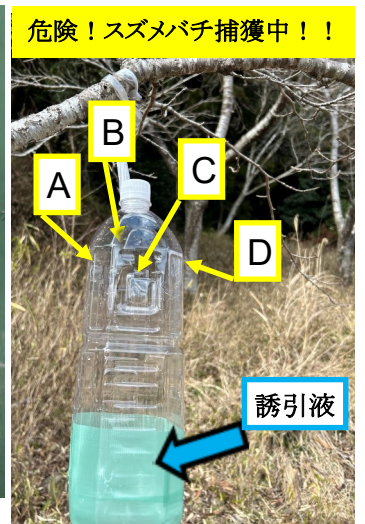


**【用意するもの】**①酒300ml(料理酒、焼酎などニオイの強いもの)、②酢100ml ③砂糖100g、④ブドウの皮等(発酵し、ニオイをつくる元)。なるべく凹凸のないペットボトル(1.5~2.0リットル)、ペットボトルを吊るすためのヒモ、定規、サインペン、カッター、ロート、スズメバチ捕獲中の張り紙等。

**【作り方】**①②③④をよく混ぜて、ペットボトルに注入後『H』型の文字をサインペンで書き、『H』型に沿ってカッター(A~D)を入れます。上部の切込みは外側に折り曲げ、下部の切込みは内側に折り曲げてください(4方向つくる)。できあがったら、ヒモを付けて、人気(ひとけ)の無い木の枝などに吊るします(誘引液の効果は2週間ほどです)。捕獲出来ない場合は、中の液体を変えるなど工夫してみてください。

※必ずしも、女王バチを捕獲できる保証はありませんので、あらかじめご了承ください。

※インターネットを活用して、その他のトラップの作り方も検索できます。



危険！スズメバチ捕獲中！！

誘引液

ABCDの4方向穴あけ加工

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8085



**津市合併20周年記念事業  
第35回君ヶ野ダム公園桜まつり 4月5日(日)に開催します!**

**日時** 4月5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 結城さおりさんの歌謡ショー
- 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 あや乃藤子さんの歌謡ショー
- 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

**津市合併20周年記念事業**  
令和8年 **4/5** 日  
午前9:30~(雨天中止)

**第35回 君ヶ野ダム公園桜まつり**

あや乃藤子  
結城さおり

Choji  
美杉連山のろし太鼓  
よさこいソーラン

**●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:結城さおり  
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:あや乃藤子  
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**

JR名松線	伊勢竹原駅
伊勢美津-名松	10:02 11:57 13:33 15:35
松阪-伊勢美津	10:34 12:29 14:06

お問い合わせ: 美杉幹部交番 ☎272-0210

★**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、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】 4月7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12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 4月16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~

◎ 4月のテーマ: 緑あふれる生活  
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