

担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

| | |
|-----------------------------------|---|
| 美杉中学校 卒業式 | 1 |
| 美杉小学校 卒業式 | 1 |
| 美杉小学校 入学式 | 2 |
| 美杉中学校 入学式 | 2 |
| 地域おこし協力隊より | 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 |
| (仮称)みすぎまつり実行委員会を 開催 | 4 |
| 津市森林セラピーイベント情報 | 4 |
| 行政相談のご案内 | 4 |
| 和田Dr.の健康一口メモNo.85 | 5 |
| 美杉保健センターからの お知らせ | 5 |
| 食生活改善推進協議会 美杉支部 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 |
| 八知保育園 保育証書授与式 | 7 |
| 美杉幹部交番からのお知らせ | 7 |
| 美杉図書室からのお知らせ | 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開催 | 8 |
| 美杉総合支所 人事異動のお知らせ | 8 |

美杉中学校 卒業式

3月12日(木)、第50回津市立美杉中学校卒業式が挙行政され、6人が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。北川健太郎校長から、「新しいステージで、初めて目にする物があつたり、想像のつかない出来事が待っていたりするかもしれませんが、臆することなくチャレンジしてください」と卒業生にエールが送られました。

在校生代表の今井陽菜さんからは、卒業生と過ごした学校生活や部活動の思い出とともに、伝統を受け継いでいく強い決意が語られました。

卒業生代表の瀧本奈々さんからは、3年間の楽しかった思い出が、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

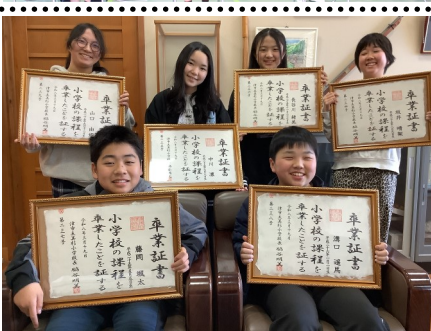
3月19日(木)、美杉小学校で卒業式が行われ、6人が卒業しました。

卒業証書授与では、卒業生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」のご指導・ご支援のもと、6年生が秋に、当協議会の活動場所を訪問して自ら作った美杉和紙です。

校長の式辞では、「この証書を見ると、小学校を懐かしみ、共に過ごした友を思うと同時に美杉を思い出すでしょう。世界に同じものがないたった一つの卒業証書」「目標に向かい進んでいってほしい。時には立ち止まり、それまで頑張った自分をほめてあげてほしい」という言葉が贈られました。

最後に全校児童による「別れの言葉」では、在校生が感謝の気持ちを伝え、卒業生が6年間の友との思い出、たくさんの地域の方との出会いから学んだこと、家族への感謝を伝えました。

【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)



美杉小学校 入学式

4月6日(月)、満開の桜が咲く中、新1年生6人の入学式が行われました。

在校生や地域の方々に温かく迎えられた新1年生は、担任に名前を呼ばれると「はい」と大きな声で返事をし、小学生としての一步を踏み出しました。校長からは、挨拶を行い、友だちを大切にしていこうと話があり、6年生からは「皆さんが仲間になって嬉しい」と歓迎の言葉が贈られました。

全校児童33人、笑顔あふれる美杉小学校の令和8年度がスタートしました。(美杉小学校)



美杉中学校 入学式

4月7日(火)入学式を行いました。新入生6人が、担任の原島滉介先生に先導され、緊張した面持ちで体育館に入場してきましたが、名前を呼ばれると、しっかり返事をしていました。竹尾到校長からは、「中学校で新たな自分らしさを見つけ、自分のことも周りの人も大切にしてください」と言葉が送られました。

生徒会長の藤岡昇雲さんから「分からないことや困ったことがあれば、何でも聞いてください」と歓迎の言葉があり、新入生代表の坂井春架さんは、「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。(美杉中学校)



地域おこし協力隊より

爽やかな新緑がまぶしく、豊かな自然の中で行う交流が気持ちよい季節になりました。

美杉の地域特性から生まれた「ノルディックスローウォーキング」や、各地域で人気のある「モルック」は、世代を問わず、いつでも、どこでも、誰でも気軽に楽しめるレクリエーションスポーツです。

日々の暮らしの中に自然と取り入れられる身近な運動として、皆さんの心と身体との健康につながることを期待しています。

そして、無理のない適度な運動を継続することで、笑顔があふれ、その楽しさが地域の内外へと広がり、健やかな毎日へとつながっていくことを願っています。



地域おこし協力隊 畑 颯治

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 14日(木)・28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)

～ 今月開催！シルバーエミカ出張所窓口～
 令和8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8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)
 <8:45～16:00>

●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

| 5月の予定 | | |
|------------|-----|-------------------------|
| 27日 (水) | 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) |
| 28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) |

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。

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084



(仮称)みすぎまつり実行委員会を開催

令和7年12月1日号の美杉だよりで、実行委員の募集を行ったところ、25人の応募がありました。

令和8年2月26日(木)、(仮称)みすぎまつり実行委員会を美杉総合文化センターで開催し、まつりの名称、規約、役員及び日程などが、話合われ、まつりの名称は「みすぎまつり」、主催団体は「みすぎまつり実行委員会」、日程は「10月31日(土)」と決定しました。

会長となられた結城博さんは、「みすぎまつりを、皆で盛り上げていきたい。どうぞ、ご協力お願いいたします。」と話されました。

みすぎまつりは、実行委員の力を合わせて、これから創る新しいまつりです。まつりは育っていきますので、どうか温かい目で見守り、皆で協力・応援していきましょう。

また、みすぎまつりでは作品展示は行われませんが、ご理解願います。



津市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 |
|-----------------------|---------------------------------------|--------------|-----------|------|----------------|
| 5/17(日) 9:30~15:00 | 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～ | 美杉町石名 原地内 | 4/27~5/7 | 12人 | 5,000円(昼食、保険込) |
| 5/31(日) 9:30~15:00 | 青葉まつりに参加ウオーク | 美杉町太郎 生地内 | 5/11~5/21 | 30人 | 2,000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。

主催団体：津市森林セラピー基地運営協議会



← イベント予約はこちら

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4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8年 10月 1日(木) | 13:30~15:00 |
| 令和9年 1月 7日(木) | 〃 |



問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082



和田Dr.の

健康一口メモ No.85 ～ 効果的な歩き方 ～

皆さん、おかわりありませんか。今回は、体力の向上、高血圧・糖尿病・肥満など生活習慣病の改善、気分障害の改善、睡眠の質の改善、認知機能の改善、膝関節痛の改善に、効果がある「インターバル速歩」についてお話しします。

インターバル速歩とは、本人がややきつと感じる早歩きとゆっくり歩きを3分間ずつ交互に繰り返す歩き方です。これを1日5セット、週4日、5ヶ月続けると、体力が向上し、上記の効果が得られることが示されています。数分間の下半身を中心とした軽いストレッチをした後に、背筋を伸ばし、視線は25mほど前方に向け、腕を直角に曲げ前後に大きく振って、できるだけ大股で、かかとから着地して歩きます。詳しく知りたい方は、「ウォーキングの科学 能勢博著 講談社」を参考にしてください。

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
暑熱順化(しょねつじゅんか)で熱中症対策を！

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑くなる前から体を暑さに慣らし(暑熱順化)、熱中症対策を行いましょ！体を暑さに慣らすためには、実際に気温が上がり熱中症の危険性が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。水分・塩分補給をしながらできそうなものから取り組みましょ！

＜入浴＞
湯舟に浸かる
頻度:2日に1回



＜ストレッチ・筋トレ＞
適度に汗をかく運動30分
頻度:週5回～毎日



＜サイクリング＞
1回30分
頻度:週3回



＜ウォーキング・ジョギング＞
ウォーキング:30分、ジョギング:15分
頻度:週5回



※上記の運動等は目安です。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑い夏に備えましょ！

問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

～食生活改善推進協議会 美杉支部～ からのお知らせ

食生活改善推進協議会美杉支部は、現在13人で活動しています。美杉地域で開催されるヘルシー講習会での調理実習や、地域のイベント等での「減塩」の啓発など、地域の方がいつでも元気でいきいきと過ごせるよう、活動しています。

食生活改善推進員の活動にご興味がある方は、7月から一志保健センターで開催される「食生活改善推進員養成講座」に是非ご参加ください！



※養成講座の詳細については、津市公式ウェブサイトからご確認ください。



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物 ～丹生侯の瀧法院～

丹生侯に入ってすぐの瀧法院(弘法さん)に向かう橋(弘法橋)のたもとには、大正9年(1920)8月に建てられた道標があります。今の国道422号線から東に折れて瀧法院に向かう人のために建てられたものです。

瀧法院には、同じ大正9年8月に本堂参籠所の修理、浴場や参路完成を記念した石碑が2基あります。石碑の銘文を読むと、工事費用の寄付者には地元と思われる「瀧法院組」の人々、八知、多気、下之川など、後に美杉村となる地域の人々のほか、与原(松阪市)、波瀬(津市一志町か松阪市飯高町)、田丸の人々からの寄付があったことがわかります。江戸時代以前の石灯籠や石仏、五輪塔もあり、瀧法院はそのころから人々の崇敬をあつめていたのでしょうか。(津市石造物調査会)



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 : 5月21日(木)

10:30～11:00

場 所 : 美杉保健センター

持ち物 : 母子健康手帳、バスタオル

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？

- イジメ
- 差別
- 家庭内暴力
- ネグレクト
- ハラスメント
- 誹謗中傷
- 体罰
- 介護が
つらい
- ヤングケ
アラ-

「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を一緒に考えます。相談は無料で、秘密は厳守します。

日時: 6月4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)



問い合わせ：美杉人権センター☎272-8096

八知保育園 保育証書授与式

3月18日(水)、早春の柔らかな日差しに包まれ、八知保育園で保育証書授与式が行われ、5人の年長児が卒園しました。

式の中で最も温かな空気に含まれたのは、証書を渡す一幕でした。園長先生から堂々とした姿で証書を受け取った子ども達は、そのままお家の方のもとへ。「ありがとう」と感謝を込めて証書を渡すと、お家の方からは一人ひとりへお祝いの言葉が贈られました。

「元気に育ってくれてありがとう」「素敵な一年生になってね」と成長した我が子への真っすぐな思いと未来へのエールが響き合う、かけがえのないひとときとなりました。

“お別れの言葉”では、この一年の思い出を振り返り、自分達の言葉で精一杯の「ありがとう」と伝えた子ども達。最後は全園児が作る花道を、飛び切りの笑顔で通り抜け、八知保育園を巣立っていきました。

(八知保育園)



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12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】 6月2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 5月21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~

◎ 5月のテーマ:おでかけ おでかけ

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

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開催

4月5日(日)、君ヶ野ダム公園にて「第35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。

当日は天気にも恵まれ、桜の開花もピークを迎え、会場は約2,000人を超える多くの人でにぎわいました。



美杉総合支所人事異動のお知らせ

令和8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)

- ・ 危機管理担当副参事 嶋田 浩幸
- ・ 過疎対策担当副参事 平松 三恵
- ・ 市民福祉課長 野村 日鶴

【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