

2024



謹賀新年

美杉小学校5年生  
2024年に向けて



2024年は美杉小学校の最高学年として頑張ります

担当：地域振興課  
電話：272-8080



目次



美杉小学校5年生新年あいさつ	1
各地区で秋まつり・文化祭が 開催されました	2
和田Dr.の健康一口メモNo.57	3
栄養パトロールからのお知らせ	3
1月下之川健康相談	4
美杉老人クラブ連合会 「グラウンドゴルフ大会」	4
美杉地域(八知地区担当)の 保護司交代	4
マイナンバーカードの 出張申請受付窓口開設	4
所得税・市県民税申告相談会	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
太郎生地域づくり協議会 講演会のご案内	6
美杉の石造物	6
2023年度人権作文・標語・ ポスター 優秀作品	7
人権相談のご案内	7
ボランティアで交通事故防止の 看板を設置していただきました	7
太郎生地域で イルミネーションが点灯!	8
北畠氏館跡庭園ライトアップ	8
伊勢地いきいき集会(伊勢地 老人クラブ主催)4年ぶりに開催!	8
美杉図書室からのお知らせ	8
美杉幹部交番からのお知らせ	8
津市美杉地域移住者交流会を 開催します!	8



# 各地区で秋まつり・文化祭が開催されました



## 太郎生秋まつり 11/12(日)

300点を超える作品の展示、健康体操、大正琴、フラダンス、ウクレレ、じゃんけん大会、大抽選会などで盛り上がり、たくさんの屋台など多くの人でにぎわいました。



## いせじ秋まつり 11/12(日)

野菜等の販売や130食用意したうどんの振舞いも好評でした。

作品展示コーナーでは、丹精込めて栽培された野菜や個性豊かな作品が245点も展示され、体育館では同時開催された人権コンサートやレクリエーション、抽選会が行われ、身も心もリフレッシュ。「今日は楽しかったね」の声がたくさん寄せられました。



## やわた秋まつり 11/12(日)

秋晴れのもと会場のしゃくなげ会館では、力作ぞろいの作品展示や、八幡幸老人クラブ主催のグラウンドゴルフ大会、みんなで一緒に満水競争と、楽しい一日を過ごしました。



## 竹原地区文化祭 11/19(日)

好天に恵まれ、立派な農産物の出品、地域の方々の力作の作品展示、たまごつかみ、バザー、野菜のせり等、皆さんで楽しい一日を過ごしました。



## 多気地区文化祭 11/19(日)

4年ぶりに多気地区文化祭が開催され、多くの人でにぎわいました。

屋内では、作品展示や演芸が上演され屋外ではバザー等が出店され、秋の日を、参加者の皆さんは楽しまれていました。



## 下之川地区文化祭 11/26(日)

新型コロナウイルス感染症の影響により開催が見送られていましたが、4年ぶりの開催となり、多くの皆さんが参加され、素晴らしい作品展示や、美味しいバザー、昔なつかしい満水競争など内容も盛りだくさんで大いに盛り上がりました。

最後に恒例の下之川地区で立派に育った素晴らしい農作物の即売会が行われ楽しい一日を過ごしました。





和田Dr.の

## 健康一口メモ No.57～肺炎について

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、肺炎についてお話します。

肺炎は、高齢者だけではなく、子どもから大人までかかる病気です。肺炎は、死亡原因の第3位です(1位はがん、2位は心疾患)。また肺炎で亡くなる人の97%は65歳以上の高齢者です。

肺炎には、いろんな種類があります。多いのは、感染性肺炎(細菌性、ウイルス性など)、誤嚥性肺炎です。その他、アレルギー性の肺炎、薬剤性の肺炎、膠原病による肺炎、じん肺、原因不明の特発性間質性肺炎などがあります。肺炎の予防および治療は、肺炎の種類により異なります。細菌性肺炎、誤嚥性肺炎について、次回以降に詳しく説明したいと思います。

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、小児科 ※金・土・日は休診(※年末年始 12/29～1/3 は休診)

診療受付時間	月	火	水	木
8:30～11:30	外来診療	休診 ※当分の間	外来診療	外来診療
13:00～16:00	訪問診療	外来診療 ※13:30～	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・木曜日(※当日11:00まで予約受付)11:30～12:00、火曜日(※当日12:00まで予約受付)13:00～13:30に外来診療します。診断にはコロナウイルス等抗原検査(小学生以上対象)を実施(費用3,000円程度(保険適用))。受診前に必ず予約のご連絡をお願いします。

津市国民健康保険竹原診療所 美杉町竹原2777番地 ☎262-3076 (金午後のみ)

【管理者: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。

【診療科目】内科

診療受付時間	火	金
13:00～16:00	休診(当分の間)	外来診療



## 【栄養パトロールからのお知らせ】

年末年始は、家族や友人と過ごす時間が多く、おいしい食べ物を食べる機会も多いですね。しかし、食べすぎや運動不足などの生活習慣の乱れがフレイルの原因になることがあります。気持ちの良い新年のスタートが切れるよう、規則正しい生活を送りましょう。

## こまめに動いてフレイル予防 ～動けるカラダづくり☆～

動けるカラダになるには、「筋力」「柔軟性」「バランス力」の3つの要素が必要です。なりたい自分を想像しながら、まずは今より10分多くカラダを動かしてみましょう。

## 椅子に座ってできる太ももとお腹の筋力運動



- ①背もたれから離れ、背筋を伸ばす  
両手で椅子のふちを持ちましょう
- ②片足(膝)を上にあげる  
息を止めないようにしましょう  
背中を伸ばしたまま、前傾しましょう  
ゆっくり、5回繰り返し、反対側の足も行いましょう  
太ももの筋肉を意識し、痛みを感じるまで行わないようにしましょう

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

**1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 11日(木)・25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時30分~16時30分) ☎276-0333(下之川健康相談所)  
相談日以外(平日、8時30分~17時15分) ☎272-8084(市民福祉課)

**美杉老人クラブ連合会「グラウンドゴルフ大会」**

11月9日(木)、フットパーク美杉にて「第12回グラウンドゴルフ大会」が4年ぶりに開催されました。

当日は少し肌寒さを感じる中141人のプレーヤーが集結しました。好プレーの連続で19の方がホールインワンを出され、大いに盛り上がりました。親睦・交流も深まり、皆さんの笑顔があふれる素晴らしい1日となりました。



始球式の様子



**美杉地域(八知地区担当)の保護司交代**

八知地区担当の服部重衛様におかれましては、平成19年11月に就任され、本年11月に退任されました。16年間の長きにわたり保護司活動にご尽力いただきありがとうございます。

後任に12月から登哲也様が就任されました。これから、よろしく願いいたします。



問い合わせ:  
市民福祉課 ☎272-8084

**マイナンバーカードの出張申請受付窓口開設**

下記のスケジュールで、マイナンバーカードの出張申請受付窓口を開設します。当日は、無料で写真撮影を行います。

○スケジュール  
(午前:10:00~12:00、午後:14:00~16:00)

日 時	場 所
1月9日(火) 午後	竹原 地域住民センター
1月10日(水) 午前	八幡 地域住民センター
1月10日(水) 午後	伊勢地 地域住民センター
1月12日(金) 午後	太郎生 多目的集会所
1月15日(月) 午前	多気 地域住民センター
1月15日(月) 午後	下之川 地域住民センター

○手続きに必要なもの

個人番号カード交付申請書、通知カード(または個人番号通知書)、住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)、本人確認書類  
※詳しくは、広報津11月1日号の折り込みをご覧くださいか、市民課もしくは市民福祉課にお問い合わせください。

問い合わせ: 市民部市民課 ☎229-3198  
美杉総合支所市民福祉課 ☎272-8083

## 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2丁目142)と市内23カ所の出張会場で、申告相談会を開催します。

申告相談会場では、税務署職員や市職員のアドバイスを受けながら、お手持ちのスマートフォンや会場備え付けのパソコンで申告書の作成をお願いしています。

美杉地域では下記のとおり出張会場にて申告相談会が開催されます。

申告期間中は、市民税課、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相談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16日号の折り込み紙をご覧ください。

申告相談会場のうち出張会場では下記①～⑭の申告等は受け付けできません。税務署が開設する三重県教育文化会館会場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方 ②初めて住宅借入金等特別控除を受ける申告 ③株式や土地などの譲渡所得・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青色申告 ⑤損失申告、繰越控除の申告 ⑥お亡くなりになられた方の申告(準確定申告) ⑦外国籍の人の申告 ⑧外国に住んでいる親族を扶養にとる人の申告 ⑨個人事業者の消費税・地方消費税の申告 ⑩贈与税の申告 ⑪特定支出控除の適用を受ける申告 ⑫相続等に係る生命保険契約等に基づく年金の申告 ⑬ビットコインなどの仮想通貨(暗号資産)に係る申告 ⑭修正申告、更正の請求

### ◎ 美杉地域での申告相談会日程

各会場で予約番号を配布します。配布の詳細は広報津1月16日号の折り込み紙をご覧ください。

月 日	時 間	出張会場	時 間	出張会場
2月1日(木)	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2日(金)	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5日(月)	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(金)	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

### ◎ 公的年金受給者のための所得税等確定申告事前相談会

日時:1月30日(火) 10:00～16:00

会場:津市一志町田尻605-2 一志高岡公民館

スマートフォンやパソコンを利用したe-Tax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

### ～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

11月23日(木・祝)、ぐるっとマップ「美杉多気歴史コース(5.6km)」のウォーキングを行いました。34人の小学生から高齢者まで幅広い年代の方々に参加いただきました。健康づくり推進員にてクイズラリーも行い、盛り上がりました。

お互いペースを合わせながら歩き、美しい紅葉の中、交流を図りました。



みんなで約12,000歩も歩きましたが、あっという間でしたね。

これからも、地域の皆さんとつながり、楽しむ行事を計画しますので、是非ご参加ください。

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、集まっています。ぜひ、気軽にお越しください！

### みそ作り

日時: 1月26日(金)

10:00～12:00頃

場所:美杉保健センター

対象:子育て中の世帯

持ち物:参加費(1家族 1500円)

エフロン、三角巾、タオル、飲み物

※ マスク着用



申込〆切: 1月12日(金)

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

### 太郎生地域づくり協議会 講演会のご案内

日時 1月13日(土) 14:00～15:30  
場所 太郎生多目的集会所 多目的ホール  
講師 ヨナハ丘の上病院外科医  
久留宮 隆 先生  
演題 「ともに生きる命の輝き」  
～紛争地の医療現場から～

久留宮先生は、ヨナハ丘の上病院の医師で、6月から開始となった太郎生の巡回診療で、診察にあたられています。

先生は、紛争地などで活動する「国境なき医師団」の医師として世界各地の紛争地へ出向かれ医療業務に従事されました。最近では、ウクライナに派遣され、現地の医師らと主に救急外来を担われました。

また、先生はへき地医療に関わる医師の姿を見てご自分もへき地医療に携わりたいと思われたそうです。

この度、医師としてのご経験と思いなどを聞かせていただきます。

多数のご来場お待ちしております。

問い合わせ:太郎生地域づくり協議会 ☎273-0222

### 美杉の石造物～川上若宮八幡宮と津藩藤堂家～

川上の若宮八幡宮には、昭和12年に藤堂高紹たかつぐが寄進した一対の石灯籠があります。高紹は津藩藤堂家の江戸時代最後の当主高猷たかゆきの孫です。若宮八幡宮と藤堂家は江戸時代初期から、建物の修繕や祈願、藩主の参詣等で深い関係にありました。

弘化2(1845)年には、台風が襲来して行程が急遽変更になりつつも藩主高猷が参詣しています。また、高猷は近江国の高虎の出身地から藤を取り寄せて植えたと言われ、それはこの参詣の時と

みられます。高猷は子(高紹の父・高潔たかきよ)が疱瘡になった際には回復祈願をした記録もあり、その信仰の深さが窺えます。

この石灯籠は、明治維新後、高猷の孫の代になっても信仰が続いていたことを物語っています。

(津市石造物調査会)



灯籠(左)

灯籠(右)

# 2023年度人権作文・標語・ポスター 優秀作品



美杉小6年 赤堀 あおいさん



美杉中2年 岡田 匠未さん

## 人権ポスター

- 駄目ですか？ 十人十色 素敵です！  
美杉町川上 赤堀 晃味さん
- 弱くても 助け合えるよ 大丈夫  
美杉中3年 金山 夕峨さん
- ひかないよ 心と心の境界線  
美杉中1年 今井 青空さん
- ぼくはしない いじめなんて かつこわるい  
美杉小6年 黒木 優太さん
- いじめはね 人も自分も きずつける  
美杉小4年 坂井 晴架さん

## 人権標語

- 言葉の意味 美杉小6年 松永 樹里さん
  - 障がい者差別をなくすために 美杉小6年 竹田 そよ果さん
  - 男女差別を無くすとりくみについて 美杉中3年 木村 咲也さん
- ※十二月三日(日)に開催した美杉人権を考えるつどいで発表いただきました。

## 人権作文

## 人権相談のご案内

お悩みやお困りことはございませんか？

「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、秘密厳守です。

日時: 2月2日(金)  
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内)

問い合わせ: 美杉人権センター ☎272-8096

## ボランティアで交通事故防止の看板を設置していただきました

11月20日(月)、ボランティアで写真の八知地内に交通事故防止の看板を設置していただきました。

設置いただいた真伏正仁さんに、お話を伺いました。

ここに設置されていた前の看板は、40年程前、当時アイサンという看板屋だった頃、美杉村からの委託で自ら設置した看板だったそうです。

少しでも地元にお役に立てればという思いと、交通事故がなくなってほしいという思いで、看板の設置をしていただきました。

本当にありがとうございます。真伏さんの思いに感謝するとともに、事故がなくなるよう安全運転を心掛けましょう。



美杉郵便局の南西側・仲山神社北側のY字路

### 太郎生地域でイルミネーションが点灯！

KT21(上太郎生地内)



飯垣内BBT(飯垣内地内)



太郎生地区の上太郎生地内では【KT21】の皆さん、飯垣内地内では【飯垣内BBT】の皆さんが設置されたイルミネーションが点灯し地域を明るく彩っています。  
※イルミネーションは両地域とも2月末日まで点灯します。

### 伊勢地いきいき集会(伊勢地老人クラブ主催) 4年ぶりに開催！

11月14日(火)～27日(月)、伊勢地地域住民センター、各集会所において伊勢地いきいき集会在開催され、5カ所で総勢70人の参加がありました。



地域の高齢者の皆さんが集い、スカットボールや間違い探しゲームをはじめ警察署からは、振り込め詐欺防止の講話、懐かしい話等、皆さんとともに食事を通じて一日を楽しくゆっくり過ごすことが出来ました。

伊勢地老人クラブ会員の前向きな取り組みと、区会並びに社協美杉支部等のご支援ご協力のもと、この事業が開催されました。高齢化が進む地域ではありますが、この事業を通じQOL(人生の質)を高める事業として、今後の継続を期待しています。

### 美杉幹部交番からのお知らせ

美杉交番で行う1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。

【実施日】 1月9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】 2月6日(火)予定



問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210

### 北畠氏館跡庭園ライトアップ



11月11日(土)と12日(日)の二日間、上多気の北畠神社境内の北畠氏館跡庭園のライトアップ事業「寂庭の宴」が実施され、両日で600人を超える来場者が訪れました。

この事業は地域の有志で作る実行委員会が主催し地域ぐるみで実施しているもので、コロナ禍の影響で4年ぶりの本格開催となりました。

日没後の静寂の闇に照らし出された歴史の庭の幻想的な情景に、市外や県外からも訪れたたくさんの人から感嘆の声が聞かれました。

### 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 1月18日(木)10:00～  
ところ 美杉総合文化センター  
内容 絵本の読み聞かせ

楽しいよ。  
みんな来てね！



前回のおはなし会の様子



問い合わせ:美杉図書室 ☎272-8092

### 津市美杉地域移住者交流会を開催します！

美杉地域へ移住された皆さんで楽しくお話しませんか？津市美杉地域田舎暮らしアドバイザーが皆さんの移住後の生活についてアドバイスします！

日時 2月21日(水) 13:30～15:00  
場所 美杉総合文化センター 会議室1・2  
対象 美杉地域へ移住された方(二地域居住を含む)

募集受付 1月5日(金)～1月31日(水)

参加料 200円(おやつ代)

※ 詳しくは、同日の折り込みをご覧ください。

申し込み・問い合わせ:地域振興課 ☎272-8082

【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