

美杉だより

第177号

令和7年1月1日

発行：美杉総合支所

2025



謹賀新年

担当：地域振興課

電話：272-8080



目次



美杉小学校5年生 2025年を迎えて



2025年は、美杉小学校の
最高学年として頑張ります！

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.69 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

〈高齢者の福祉〉
津市配食サービス事業について 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
お知らせ 6

美杉の石造物 6

統計調査功績者知事表彰受賞 6

2024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

北畠氏館跡庭園ライトアップ 7

美杉中学校1年生 林業体験 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



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 11/10(日)

300人を超える来場者と300点を超える作品の展示、多彩な催しと多数の出店で、会場は大いに盛り上がり、皆さん笑顔で過ごしました。



いせじ秋まつり 11/10(日)

丹精込めて栽培された野菜や菊・盆栽、個性豊かな作品が221点も展示され、体育館では人権コンサートやレクリエーション、抽選会で盛り上がりました。

温かい振舞いうどんで会話ははずみ、「ここに来ると懐かしい顔が見られて・・・出かける場があるって楽しいわ」の声も寄せられました。



やわた秋まつり 11/10(日)



力作ぞろいの展示や老人クラブのスカットボール体験、家族や友達のチームでの満水競争、お楽しみドキドキ抽選会、商工会の福引大会など、色々な催しで、あいにくの曇天を吹き飛ばし、皆で楽しい一日を過ごしました。



竹原地区文化祭 11/17(日)

好天に恵まれ、グラウンドではグラウンドゴルフ、宝釣りなどが行われ、体育館では、たまごつかみ、立派な農産物の出品、野菜のせり、地域の方々の力作の展示などが行われました。そして優秀な作品には各賞が贈られました。ぽかぽか陽気に誘われ、地域の皆さんで楽しい一日を過ごしました。



多気地区文化祭 11/17(日)

11月17日、多気地区文化祭が晴天の下、開催され多くの来場者で賑わいました。

作品展示、演芸、バザーに合わせて、今年は、初めてスカットボール大会も開催され参加者の賑やかな声が体育館内に響き渡っていました。

参加者の皆さんは、有意義な一日を過ごしました。



下之川地区文化祭 11/24(日)

秋晴れの下、昨年好評だった満水競争や、グラウンドゴルフ、輪投げなど大いに盛り上がりました。

また、素晴らしい展示、立派な農産物の展示即売、バザー、初試みのフリーマーケットなど楽しい一日を過ごしました。





和田Dr.

健康一口メモ No.69 ～フレイルの特徴～

皆さん、おかわりないでしょうか。前回「フレイル」とは健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルの3つがあるとお話しました。フレイルの特徴として、①疲れやすくなる、②活動量が少なくなる、③筋力が低下する、④動作が遅くなる、⑤体重が減ります。これらが3つ以上あればフレイルで、1～2つあればプレフレイル(フレイルの手前の状態)です。フレイルになっているのに放置していると、要介護状態になってしまう危険性が高まります。自分の病気を適切に治療するとともに、栄養や運動習慣など生活習慣を整えたりすることで、フレイルから脱却できることもわかっています。フレイルは早期発見と早期対策が大事です。

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

※12月27日～1月5日は
年末年始のため休診

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

※伊勢地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をご持参ください。

※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に外来診察します。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2,000円程度)。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 (診療時間のみ)

【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

※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をご持参ください。



栄養パトロールからのお知らせ
令和6年度 フレイル予防講演会



「噛みにくい」「飲み込みにくい」「むせる」といった、お口の些細な衰えを見逃すと、フレイル(高齢者の虚弱)が進み、要介護状態になるリスクが高まるといわれています。フレイル予防講演会で専門家からアドバイスをもらって、「笑顔でおいしく食べられるお口」をみんなだめざしませんか？

「お口から始まる 健康長寿！」～いつまでも自分の口でおいしく食べたい！！～

日 時: 1月31日(金) 開演: 13:30～15:00(開場13:00)

会 場: 久居アルスプラザ ときの風ホール

講 師: 歯科医師 糸田 昌隆 氏

大阪歯科大学医療保健学部口腔保健学科教授

大阪歯科大学附属病院口腔リハビリテーション科長

定 員: 300人(先着順)

申し込み: 右記の二次元コード、電話のいずれかでお申し込みください

元気の源は…
やっぱり食べること!!



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 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、8:30~17:15) ☎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7日(木)、フットパーク美杉において「第13回グラウンドゴルフ大会」が開催されました。

当日は肌寒さを感じる中、151人のプレーヤーが集結しました。好プレーの連続で24人の方がホールインワンを出され、中には複数回の方もおられ大いに盛り上がりました。会員の親睦・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。



<高齢者の福祉> 津市配食サービス事業について

調理が困難な高齢者等に食事を届けることで、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、利用者の安否確認等を行い、在宅での健康的な生活や自立した生活を送るために支援します。

◇対象者

おおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯に属する心身の障がい等によって調理が困難な人

◇利用料は1食当たり400円(1食/日 週6食以内)

◇申請方法、その他詳しい要件などは市民福祉課へお問い合わせください。

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084

所得税・市県民税申告相談会

三重県教育文化会館(住所:津市桜橋二丁目142)と市内23ヶ所の出張会場で、申告相談会が開催され、美杉地域では申告相談会が開催されます。

市民税課、久居総合支所市民課、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会場へお越しいただきますようお願いいたします。

※ 申告相談会場など、詳しくは広報津1月16日号折り込み紙をご覧ください。

※ 次の申告は、申告相談会場では受けることができませんので、税務署が開設する三重県教育文化会館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人
- ②初めて住宅借入金等特別控除を受ける申告
- ③株式や土地等の譲渡所得・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分離課税の配当所得の申告
- ⑤青色申告
- ⑥損失申告、繰越控除の申告
- ⑦亡くなった人の申告
- ⑧外国籍の人の申告
- ⑨外国に住んでいる親族を扶養にとる人の申告
- ⑩個人事業者の消費税・地方消費税の申告
- ⑪贈与税の申告
- ⑫特定支出控除の適用を受ける申告
- ⑬相続等に係る生命保険契約等に基づく年金の申告
- ⑭ビットコインなどの仮想通貨(暗号資産)に係る申告
- ⑮修正申告、更正の請求



◎公的年金受給者のための所得税等確定申告事前相談会の日程

○日時:1月27日(月) 10:00~16:00

会場:津市一志町田尻605-2 一志高岡公民館

○日時:1月28日(火)・29日(水) 10:00~16:00

会場:津市河芸町浜田808 河芸庁舎

○日時:1月30日(木)・31日(金) 10:00~16:00

会場:津市久居元町2354 久居公民館

所得税等の確定申告については、スマートフォンやパソコンを使用したe-TAXでの申告(電子申告)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。

公的年金受給者のための所得税等確定申告事前相談会は、入場には予約番号が必要となり、当日配布します。配布の詳細等については、広報津1月16日号折り込み紙をご覧ください。

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

10月23日(水)、伊勢本街道ウォーキングを行い、22人の参加がありました。健康づくり推進員にてクイズやスタンプラリーも行い、盛り上がりしました。

お互い歩くペースを合わせながら、交流を図りました。



みんなでたくさん歩きましたが、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31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2000円程度)

エプロン、三角巾、タオル、飲み物
マスク着用



申込×切：1月10日(金)

美杉の石造物

～庚申塔(こうしんとう)(青面金剛立像)～

旧暦で60日に一度巡ってくる庚申の日に庚申を祀るために仲間内(庚申講)で集まり、お神酒・精進料理等を祭壇に供えて念仏を唱えたのち徹夜で雑談をして時を過ごす行事を庚申待といいます。庚申待の供養を目的に造られたのが庚申塔で、病魔・病鬼などの災厄を払う青面金剛の像や庚申の文字だけを刻む文字塔があります。青面金剛は一見不動明王のような姿の像で、邪鬼を踏みつけています。台座には謹慎の態度を表す三猿や夜明けを告げる鶏が彫られていることもあります。美杉地域でも各所で庚申塔がみられ、かつて庚申信仰が盛んだったことを教えてくれます。



青面金剛立像(正念寺西墓地)

(津市石造物調査会)

統計調査功績者知事表彰受賞

11月18日(月)、三重県庁講堂にて、伊勢地地域にお住いの樋口康雄さんが、統計調査の功労者に贈られる知事表彰を受けられました。

知事表彰は、三重県内で27人、津市では5人の方が表彰されました。

樋口さんは、「何か地域でお役に立てればと調査員を続けてまいりましたが、表彰していただけたとは思っておりませんでした。大変光栄です」と話されていました。

樋口さんおめでとうございます。これからもよろしくお願いたします。



2024年度人権作文・標語・ポスター 優秀作品

人権作文

- 「友だちがいたから」 美杉小6年 平田 愛夢さん
 - 「相手の気持ちを考えて」 美杉小6年 金山 蒼空さん
 - 「偏見と無意識の偏見について」 美杉中2年 瀧本 奈々さん
- ※十二月一日に開催した「美杉人権を考えるつどい」で発表されました。

人権標語

- 「女の子だから」「男の子だから」てへんじやない? 美杉小4年 瀧本 莉音さん
- 「どうしたの?」その一言で心軽やかに!! 美杉小6年 山口 陽希さん
- 考えて あなたの言葉は正しいの? 美杉中1年 今井 陽菜さん

ありがとう 心が晴れる 笑顔咲く

美杉中3年 樋口 このはさん

悩み、困り事、声を出して聴いてもらう勇気を！発言で一歩前へ

美杉町太郎生 高岡 美子さん

人権ポスター



美杉小6年 長谷川 仁美さん



美杉中3年 岡田 匠未さん

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？



「つらいけど、だれに相談したらいいのか わからない」一人で悩まずに、一度ご相談ください。人権擁護委員が問題解決の方法と一緒に考えます。相談は無料で、秘密は厳守します。

日時：2月7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

北畠氏館跡庭園ライトアップ



11月8日(金)と9日(土)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、10日(日)は雨で中止となりましたが両日で330人の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す。

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。

美杉中学校 1年生 林業体験

美杉地域の活性化、次世代へつなげるまちづくりを目的に、美杉中学校1年生の9人が林業体験学習に参加し、NPO法人もりずむの皆さんや三浦林商の三浦 妃己郎さんにお世話になりました。

事前学習として、10月21日(月)に美杉中学校で、三浦さんに美杉地域の林業の現状、杉やヒノキの特徴や木の年輪について教えていただきました。そして、10月24日(木)に丹生俣の山林で、林業体験を行いました。ロープ上げ体験は、縄が重くてなかなか苦戦しました。枝打ちのためのはしご登り体験では、想像していたより高く感じて怖かったですが、4メートルの高さまで挑戦しました。火起こし体験では、起こした火種から火が着くと歓声が上がりました。チェーンソー体験では、三浦さんに補助していただき、倒れたときの地響きや倒す方向の正確さに感動しました。

生徒は、「木を切っただけの必要な工程を知ることができた」「最初は火おこしがうまくいかなかったけど、教えてもらってできたときは嬉しかった」と話し、貴重な体験をすることができたと思います。(美杉中学校)



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16日(木)10:00~

ところ 美杉総合文化センター内、健康づくり室

内容 絵本の読み聞かせ

~テーマコーナーからのご紹介~

◎ 1月のテーマ: 言葉のおもちゃ箱

何を讀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

美杉幹部交番からのお知らせ

闇バイトに注意

闇バイトとは、ネットの掲示板などで、「短時間で高収入」、「運びの仕事あります」などと呼びかけ、詐欺や強盗の実行犯に加担させられるものです。

アプリのインストールや個人情報の登録を求められ、バイトの内容が犯罪と分かっても個人情報を知られているので、家族に危害を加えるなどと脅され犯罪を強要されます。

犯罪には加担せず、警察に相談してください。

運転免許更新手続き

美杉幹部交番で行う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】 2月4日(火)予定



少しでも不安に感じたら

#9110

に電話を!

警察相談窓口

政府広報オンライン「#BAN 闇バイト」内の(政府広報「そんなバイト、ないから!」(外部サイト)のリンク画像)(https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/drug/yami_arbeit/ban_yamiarbeit.html)を加工して作成

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