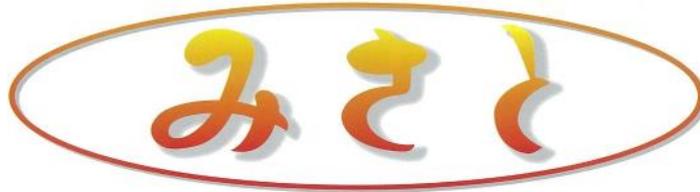




地域だより「みさと通信」



令和2年10月1日発行
第66号 秋 fall quarter

編集発行／
津市美里総合支所
地域振興課
☎ 279-8111

津市美里水源の森

マスコットキャラクターが決定しました！！
「モカ」です。よろしくお願いします。



自然たっぷりの「津市美里水源の森」。この森にたくさんの人が訪れて癒されてほしいという願いから、「水源の森へ「Come on（カモン！カモン）」という響きから命名しました。

モチーフはミミスクです。羽がもさもさとしてかわいく、森の住人としてピッタリだと思ったからです。

ミミスクの耳は水源の森の木の葉を、お腹の模様は水を表現しました。

令和元年6月から一般の利用が可能になった「津市美里水源の森」。管理運用する長野川流域環境保全協議会では、森の中でできる体験学習や森の整備に努めています。今後、美里地域をはじめ津市内で「もっと親しみをもてる森にしていく」ために、長野川流域環境保全協議会では、昨年度から、みさとの丘学園のみなさんにご協力をお願いし、津市美里水源の森マスコットキャラクターを作成することにし、児童のみなさんから70点の応募をいただきました。そして、この度、津市美里水源の森マスコットキャラクターが決定しました！

名前は「モカ」。ベースになったデザインと命名をしてくれたのは、みさとの丘学園5年生（当時）前川花鈴さんです。

応募をしてくれたみなさん、ありがとうございました。そして、モカちゃん、末永く津市美里水源の森に来てくれるたくさんの方のみなさんを見守ってくださいね！

桂畑地蔵踊り

地蔵盆の8月24日、洞雲寺境内において「桂畑地蔵踊り」が踊り子有志により奉納されました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、開催するかどうかの話し合いが何度も行われましたが、自治会役員や区民は、本尊である子安地蔵への奉納のため開催することにしました。新型コロナウイルス感染症対策のため、検温や手指消毒、ソーシャルディスタンス、マスク着用など対策を徹底しながら、例年より規模を縮小し、踊り子たちの家族や親戚なども境内を訪れることなく無観客となりましたが、「わが里が三戸になるまでは、踊り続ける」と言い伝えられてきた伝統行事を絶やすことなく開催することができました。

（桂畑区自治会提供）





きれいに染まったよ

(9月3日) みさと幼稚園のきりん組の子どもたちが、タオルハンカチの草木染を体験しました。染料はマリーゴールドの花を煮てつくりました。大豆や発泡球を輪ゴムで縛ったり洗濯ばさみで留めたりして、染料が染み込まない部分をつくります。そしていよいよ染料へ投入。10分ほどで茶色く染まり、みょうばん液につけると鮮やかな黄色になりました。よく洗ったあと輪ゴムや洗濯ばさみを解くと、きれいな模様が浮かびあがりました。一人ひとり全部違うオリジナル模様のハンカチの完成です！

このハンカチは、おじいさん・おばあさんにプレゼントします。楽しみに待っていてくださいね。



住みやすい日常にしていくために 自治会からの要望実現にむけて現場確認



美里16自治会では、毎年、地域の生活改善のための要望をまとめ、市へその実現のために要望書を提出しています。

これを受けて7月に、各自治会代表者と美里総合支所職員が要望現場の確認作業を実施しました。道路や水路の改修、雑木の伐採など各地区からの要望は日頃の生活に直接影響を及ぼす緊急かつ重要な要望ばかりです。美里総合支所地域振興課では予算の範囲でできる限りの要望実現に向けて調整や作業を実施しています。

身の回りの物をつくろう



旧辰水小学校で開催されている放課後子ども教室。今年度は、木やツルなど自然素材を使って身の回りの品を作ってみる「クラフトコース」が始まりました。1回目の6月24日は箸置き作りに挑戦。杉や樫、栗など5種類の木を使いました。初めは目が粗いペーパーで大まかに削ってゆき、だんだん細かいペーパーを使って滑らかに仕上げていきました。



7月22日は杉の木を使って箸を作りました。まずはカッターナイフを使って少しずつ削っていきました。先に向かってだんだん細くしていくのは難しかったようです。大体の形ができれば、次はペーパーがけ。箸置きと同じように粗いペーパーからだんだん細かいペーパーを使い仕上げていきました。最後に持ちやすい大きさにのこぎりで切って完成。箸置きと箸のセットでご飯を食べるのが楽しみです！

猟友会が守ります！



三重県猟友会津支部美里分会（服部勝分会長）は、津市からの要請で「美里地内の有害獣の駆除」にも取り組んでいます。農産物の育成を守るためだけではなく、何よりも住民の安全のためにも一定の駆除が必要となっています。美里地域の生態バランスを考えながら、適正な取り組みに奮闘中です。





長野教育集会所で人権教養講座が開催されました

毎年夏休みに、みさとの丘学園の子ども達を対象に茶道教室と絵画教室を開催しています。コロナ渦の中での開催のため、感染防止対策として開催日数や参加者数を減らした開催となりました。

茶道教室では、8月4日（火）に講師の山川晴美さんに21名の子ども達が、茶道の作法や茶人千利休の教えである「茶室の中ではすべての人が平等である」ということを教えてもらいながら、自らのたてたお茶にも満足していました。

絵画教室では、8月7日（金）に講師の今瀬永利子さんに12名の子ども達が、鏡を見ながら自画像を描くことを教えてもらいました。普段、鏡を通して何気なく見ている顔を、2時間余りじっくりと見つめることで、対面した自分自身を描くという大変貴重な時間になったと思います。



美里ふるさと資料館からのお知らせ

☎279-3501

○長野教育集会所絵画教室自画像作品展開催中

夏休みに子ども達が描いた自画像作品展が開催されています。ぜひお越しください。

とき 10月1日（木）から10月18日（日）9時～17時（入館は16時まで）

休館日 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）

○イルミネーション写真展を開催予定

南長野で以前開催されていたイルミネーションの写真展を開催する予定です。

とき 12月から1月を予定

※詳しくは資料館にお問い合わせください。

美里図書館からのお知らせ

☎279-8122

●開館時間 9時00分～17時00分

●休館日 毎週火曜日、毎月最終木曜日

●おはなし会（10月～12月）

とき

10月 8日（木）15時00分～ なり☆プロ

10月14日（水）10時30分～ Maimaiくらぶ

11月12日（木）15時00分～ なり☆プロ

12月10日（木）15時00分～ なり☆プロ

12月16日（水）10時30分～ Maimaiくらぶ

ところ 美里文化センター2階 学習室

●日曜日のおはなし会のお知らせ

とき 11月8日（日）

10時30分～11時30分

ところ 美里文化センター2階 学習室

内容 フレンズ＊ボコ座さんによるおはなし会を開催します。

絵本の読み聞かせや手遊びなど、楽しい絵本の時間を提供していただく予定です。

ぜひ親子でご参加ください。

※コロナウイルス感染拡大の状況により、おはなし会が中止になる場合があります。ホームページ等で、ご確認ください。

●休館のお知らせ

10月20日（火）～10月30日（金） 蔵書点検のため

12月28日（月）～ 1月 5日（火） 年末年始

ご協力をお願いします。





コロナに負けない体と心の健康づくり ～フレイルの進行を予防しよう～

「フレイル」とは、加齢ととも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。

外出の自粛などで「生活不活発」となり、体の動きや脳の働きが低下し、健康への影響が心配されます。

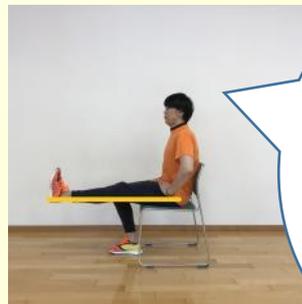
フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、疲れが改善しにくくなります。フレイルを予防し、免疫力を高める生活を心がけましょう。

ポイント①こまめに体を動かそう

動かないことで「生活不活発」の状態が続き、心身の機能が低下することで動けなくなることが懸念されます。転倒を予防するためにも、日ごろからの運動が大切です。

★やってみよう！お家で簡単体づくり★

太もも全体のトレーニング



背もたれから離れ背筋を伸ばして座り、片足をゆっくり前に上げて、元の位置にゆっくり戻します。

ポイント② バランスの良い食事を！

- 3食バランスよく食べる
- しっかり噛んで食べる
- 体をつくる栄養素であるたんぱく質を積極的に摂る

ポイント③ 口腔ケアをしっかりと！

- 毎食後、寝る前に歯を磨き、清潔に保つ
- 電話によるおしゃべりや早口ことばなどでお口周りの筋肉を保つ

ポイント④ 家族や友人と交流しよう！

- 家族や友人と電話などを利用し積極的に交流しましょう

環境部環境政策課からのお知らせ

つ・環境フェスタ開催決定

- 期 間 令和2年12月16日～令和3年2月17日
- と ころ 市内各所（出展者の活動場所や環境学習センター等）
- 内 容 新型コロナウイルス感染症の影響により例年通りの開催が困難になっているなか、今年度の環境フェスタは、市民の方々及び出展者の安全安心に配慮した、新しい方法で開催します。出展者の活動紹介を見てクイズに答えるビンゴゲームや、市内各所を巡ってスタンプを集めるスタンプラリーゲームに参加して、楽しみながら、環境について学びましょう。
- お 願 い イベントには、事前の検温やマスク着用のうえご参加ください。

