

第59号
平成27年3月1日

発行:美杉総合支所

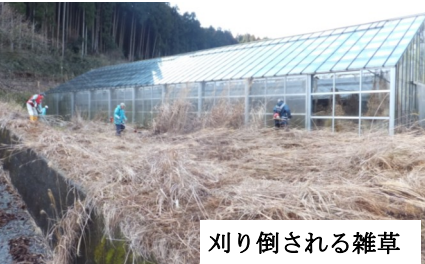
担当:地域振興課

電話:272-8080

名松線を守る会が 沿線の景観整備作業に汗

名松線を守る会(赤堀嘉夫会長)は、1月31日(土)に、名松線沿線の八知元小西地区で景観整備作業に取り組み、快い汗を流しました。

この作業は、昨年10月に景観整備推進委員会(瀧川隆雄委員長)を設置し、準備を



刈り倒される雑草



切り倒される孟宗竹

進めてきたもので、この日は役員と推進委員の皆さん20人が参加して作業が行われました。

じっとしていると手がかじかむような寒さと時折雪が舞う生憎の天候でしたが、参加した皆さんは竹林周辺の草刈りと竹林の竹の伐採に精を出し、切り倒された竹の枝

打ち作業の頃には額に汗がにじむほどになっていました。人の背丈を越えるほどの雑草も見の間には刈り倒されていき、密集していた竹はチェーンソーで切り倒されて、枝を払った後に一箇所に積み上げられていきました。川沿いの斜面に生えている竹は一度川の方に切り倒したあと、みんなで竹林まで引き上げて、下流への影響にも配慮されました。

この作業は景観整備事業として来年度以降も継続して取り組まれていくのですが、今年度は、市からの補助金と今まで会費を積み立ててきた守る会の基金を活用して、この日と2月21日(土)の2回に分けて行われました。



川岸から引き上げられる孟宗竹



払い落とされる孟宗竹の枝

守る会会長談話

名松線の全面復旧を控え、目に見える活動として、初めての景観整備作業を行いました。今後も、駅舎や駅周辺の美化、森林セラピーや史跡名所への案内、車窓からの眺望を高める沿線整備、コミュニティバスとの連携等下車駅と目的地までのアクセスの確保等々、おもてなしの一環として会員の知恵を結集し、地域活性の起爆剤として次代につなげる活動を、会員一丸となって続けていきたいと考えています。

目次

名松線を守る会が沿線の景観整備作業に汗	1
市政懇談会を開催	2
恒例のごんぼまつり	3
防災一口メモ	3
美杉総合文化センター会議室の使用制限について	3
やわた秋まつり 三重大学医学部生 ブース活動報告	4
美杉地域医療講演会 (お知らせ) 美杉地域医療の現状と 今後の医療体制	5
伊勢本街道奥津宿 ウォーキング参加者 大募集	5
美杉地域 火葬場運営について	6
君ヶ野ダム公園、 三多気桜まつり	7
あまご釣り解禁	7
美杉人権センター 講座受講生募集	7
美杉文化協会 成果発表会	7
美杉図書室からの お知らせ	7
春の森林 セラピーウォーク (参加者募集)	8
八知公民館元気づくり 教室参加者募集	8
やちほいくえんだより	9
子育てサークル そらまめのお知らせ	9
お知らせ	10

地域の代表と市長が語り合う

市政懇談会を開催

1月26日(月)、美杉総合文化センター会議室において「市政懇談会」が開催されました。

この懇談会は、「対話」と「連携」のまちづくりを進めるため、市長が自治会や各種団体の方々と市政について直接お話をすることを目的に、平成23年から行われています。

この日は、美杉地域の7地区の自治会連合会長さんと副会長さんなどの地区を代表される方々にご参加いただき、美杉地域にとって喫緊の課題である名松線を含む交通体系、防災対策、地域医療、獣害対策、道路整備、高齢者対策の6つのテーマに絞って率直で熱心な意見交換をしていただきました。参加



された皆さんからは、「地域内のあらゆる交通機関との連携を図り、デマンド方式等も取り入れた美杉独自の交通体系を確立して欲しい」、「同報無線が聞こえにくいので、避難情報等が正確に伝達できるような対応をして欲しい」、「獣害対策の更なる対策と支援をお願いしたい」、「国道368号、県道一志美杉線矢頭バイパスなどの道路整備のスピードを上げて欲しい」、「ひとり暮らしの高齢者が増えてきているので、住み慣れた地域で安心して暮らせるような施設を整備して欲しい」などの要望が出されました。

市長はこれらの地域からの声に答え、「外の人に名松線にどういうふうにして乗ってもらおうかを考えていかなければならない。デマンドもいい制度だと思うが、まずは三重交通やコミュニティバスも含めた交通体系全体で考えていきたい」、「一志病院を美杉・白山地域の拠点にして、地域医療を担っていきたい」、「獣害対策は広域で考えないといけないので、松阪市、名張市、伊賀市などとも連携して取り組んでいきたい」、「国道や県道の整備の速度が遅いので、これからはもしっかり県に要望していきたい」などと、熱く語っていました。



また、市長は挨拶の中で、「津市過疎地域自立促進計画(過疎計画)」にも触れ、「現在の過疎計画は27年度に終了するので、27年度には、28年度から5年間の新しい過疎計画をつくらなければならない。過疎計画の対象となるのは美杉地域だけなので、ソフト、ハードの両面から美杉の振興に役立つ計画を作りたい」と述べるとともに、「今年で合併10年目を迎えるが、合併前の村長より市長が遠い存在になったと言われぬように、村長に近づくように頑張りたい」と、今後の美杉地域住民の皆さんとの対話にも意欲を見せていました。

平成26年度 市政懇談会



また、市長は挨拶の中で、「津市過疎地域自立促進計画(過疎計画)」にも触れ、「現在の過疎計画は27年度に終了するので、27年度には、28年度から5年間の新しい過疎計画をつくらなければならない。過疎計画の対象となるのは美杉地域だけなので、ソフト、ハードの両面から美杉の振興に役立つ計画を作りたい」と述べるとともに、「今年で合併10年目を迎えるが、合併前の村長より市長が遠い存在になったと言われぬように、村長に近づくように頑張りたい」と、今後の美杉地域住民の皆さんとの対話にも意欲を見せていました。

下之川仲山神社で恒例の「ごんぼまつり」

2月11日（水・祝）、下之川の仲山神社において、今年も「ごんぼまつり」が厳かに、かつ賑やかに執り行われました。当日は朝から、例年のような風や雪もない穏やかな日和となり、毎年訪れているという見物人からは「珍しい、ええ日和や」という声があちこちで上がっていました。



家内繁栄や五穀豊穰などを祈って執り行われる「御弓神事」や「まな板神事」も、詰め掛けたたくさんの人たちに見守られながら順調に進められ、神事の終了直後に威勢よく境内の階段を上がってきたお神輿が本殿前を練り歩く頃には、穏やかな天気ともあいまって、熱気は最高潮に達しました。

境内やごんぼ会館前では、この祭りの象徴でもある「祭りごんぼ」が販売され、神事の開始を待つ見物人には温かい甘酒が振舞われました。甘酒でおもてなしを受けた見物人たちは、何度もお替りをしながら、冷えた体を温めていました。

清水峠を越えて松阪からやってきたという5人連れのご婦人の一人は、「一緒に来た友人の一人に誘われて初めて来ましたが、立派な社と厳かな神事に感動しました。帰りには、必ず「ごんぼ」を買って、お土産にします。」と、感動しきりでした。



防災一口メモ（地震対策）

家の周囲を安全にする

○屋根

屋根にひび割れ、ずれ、はがれがあれば補強する。アンテナはしっかりと固定する。

○ベランダ

常に整理整頓をしておく。鉢植えなどは落下しないようにする。

○プロパンガス

鎖でしっかりと固定しておく。

○ブロック塀・門柱

ひび割れや傾きがあれば修理する。

土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強する。

○窓ガラス

飛散防止フィルムを貼る。強化ガラスにする。

美杉総合文化センター会議室の使用制限について

4月12日（日）に三重県知事選挙と三重県議会議員選挙、また4月26日（日）に津市長選挙が予定されております。

そのため「会議室1」を3月16日（月）から4月26日（日）の間、選挙の期日前投票所及び投票所として使用しますので、それ以外の目的ではご使用いただくことができません。

なお、「会議室2」につきましては、通常どおりご使用いただけます。

たいへんご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。



やわた秋まつり 三重大学医学部生ブース活動報告

こんにちは。私達は、昨年から地域基盤型保健医療教育実習で八幡地域でお世話になりました三重大学医学部の2年生です。実習では、地域の方々の生活を知り、生活を支える地域医療について学習させていただきました。

実習2年目の私達は、やわた秋まつりで脳年齢測定や認知症の劇をさせていただきました。沢山の方のご参加をいただき、ありがとうございました。

当日の脳年齢の測定結果と、同時にご回答いただきましたアンケートの結果をもとに、八幡地域の方々について私たちに考察してみましたので、ご報告させていただきます。

測定された方々の脳年齢は、実年齢よりも全体で平均2.1歳若いという良い結果でした。アンケートに答えてくださった方の中で、喫煙をされていない方は74.2%、飲酒をされていない・適正な飲酒量の方が68.0%、定期健診を受けている方が82.9%という結果でした。

また、何か健康に気を使っていることがあると答えた方が55.8%で、これらのことから八幡の方々には健康意識が高いように感じました。健康に気を付けていること、という項目では、食事に気を使っている方や、散歩やラジオ体操などの運動を適度に行っている方が多かったです。これは生活習慣病と認知症の両方を予防する上でとても効果的です。さらに私達が注目したのは、「前向きに楽しく過ごすこと」という回答です。明るく活力をもって生活をする、脳が活性化されるため、認知症を予防することができます。



昨年度から続いた私たちの活動で、たくさんの方にお声をかけていただき、八幡の皆さんの優しさを感じることができました。今回、実施した活動で地域の方々に喜んでいただけたことが活動の意義としてとても大きく、貴重な経験となりました。地域に入り込んで活動ができて本当によかったと思います。

最後に、私たちの活動に多大なご助力をくださったすべての方々に深く感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。

認知症の予防

予防のポイント1

発症の**リスクを少なく**

生活習慣病（高血圧・糖尿病など）との関連あり

野菜、果物、魚介類の豊富な**食事**や、**定期的な運動習慣**など普段からの生活管理が**重要**

予防のポイント2

脳の**活性化を図る**

家族や仲間と一緒に楽しく行なうことが重要

- ◎ 趣味や仕事、家庭や地域の**役割を持つ**
- ◎ **人付き合いを大切に**

認知症の介護のポイント

1 驚かせない

4 否定しない

2 急がせない

3 自尊心を傷つけない

- ◎ **驚かせない**
- ◎ **急がせない**
- ◎ **自尊心を傷つけない**
- ◎ **否定しない**

認知症の人との接し方
“3つのない”
プラス1

認知症予防カレースープ

アルツハイマー型認知症は、脳にタンパク質が沈着することで発症します。カレー粉に含まれるウコンには、その沈着物を減少させる働きがあるという報告があります。体も温まります。お試しください。

<材料> (2人分)

じゃがいも	1/4個	にんじん	1/4個
たまねぎ	1/4個	ソーセージ	適量
カレー粉	小さじ1	コンソメの素	1個
水	400cc	牛乳	小さじ1

<作り方>

- ①材料をそれぞれ1cm角に切る。
- ②玉ねぎを透き通るまで炒め、残りの材料も炒める。
- ③水を加え、アクを取りつつ沸騰させる。
- ④コンソメの素とカレー粉を加え、よく溶けたら牛乳を混ぜてできあがり！

美杉地域医療講演会

美杉地域医療の現状と今後の医療体制

美杉地域は昭和30年の美杉村の合併当時は17,212人あった人口が、平成18年の津市に合併直後の人口は6,674人となり、平成27年1月末現在の人口は4,990人まで減少し、高齢化率も55.25%と過疎高齢化の地域になっています。

美杉地域における医療機関の状況も4診療所、2歯科診療所が診察を行っているものの、診察日や診療時間に制限があり、医師自身が高齢化しつつあるのが現状です。

いま一度、地域住民皆さんで美杉地域の医療についての現状を認識していただくためにも、今回、三重大学大学院医学系研究科家庭医療学教授の竹村先生と三重県立一志病院院長の四方先生をお迎えして講演会を開催する運びとなりました。

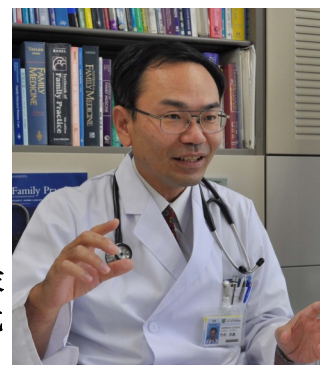
美杉地域における医療の現状と課題について、地域の皆さんに知っていただくためにも、多数のご来場をお待ちしています。

と き 3月20日(金) 19時30分から

と ころ 美杉総合文化センター 多目的ホール

演 題 美杉地域医療の現状と今後の医療体制

講 師 三重大学大学院医学系研究科家庭医療学教授 竹村 洋典 先生
三重県立一志病院院長 四方 哲 先生



竹村洋典先生



四方哲先生

ご参加ください！

伊勢本街道奥津宿ウォーキング参加者大募集

伊勢本街道奥津宿で小さな春を探してみませんか？！

伊勢本街道を活かした地域づくり協議会では、伊勢本街道のPRや美杉の観光情報を発信する「津市伊勢奥津駅前観光案内交流施設(通称「ひだまり」)のオープン一周年に合わせて、早春の伊勢本街道奥津宿を散策するウォークイベントを開催します。また、歩いた後は、街道鍋(しし鍋)や餅つきをお楽しみいただきます。皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

当日、会場までの交通手段としてJR名松線をご利用の方には、もれなく美杉の特産品をプレゼントします。ただし、3月14日よりダイヤが改正されますので、改正後の時刻については、JR東海のテレフォンセンター・サービス相談室(☎050-3772-3910)へお問い合わせください。

また、当日は、15時10分発で家城駅行きの臨時バスを運行しますので、ご活用ください。

なお、準備の都合上、参加を希望される方は、3月8日(日)までに電話にてご連絡ください。

日 時 3月15日(日) 9:00~15:00 ※雨天決行
集合場所 津市伊勢奥津駅前観光案内交流施設
内 容 伊勢本街道奥津宿散策、街道鍋のふるまい、餅つき等
定 員 100人
参加費 500円(参加記念品、保険代含む)
問い合わせ 伊勢本街道を活かした地域づくり協議会 ☎212-0174



美杉地域火葬場運営について

3月31日をもって、「津市美杉竹原火葬場」、「津市美杉太郎生火葬場」、「津市美杉多気火葬場」、「津市美杉下之川火葬場」が廃止となり、4月1日からの美杉地域の火葬場は「津市美杉八知火葬場」と「津市美杉伊勢地火葬場」の2カ所となります。

また、長く指定管理者として各地区において管理をいただいていたが、4月1日からは津市が管理をすることとなります。

火葬場及び霊柩車の使用申請手続き等は、次のとおりです。

申請窓口

美杉総合支所市民福祉課

美杉地内各出張所

(竹原・太郎生・伊勢地・八幡・多気・下之川)

美杉庁舎当直室(休日夜間受付)

必要書類

死体火葬許可書

火葬場名及び住所

津市美杉八知火葬場 津市美杉町八知7616番地2

津市美杉伊勢地火葬場 津市美杉町石名原2620番地

火葬炉数

津市美杉八知火葬場 1炉

津市美杉伊勢地火葬場 1炉

使用料

火葬炉 大人(12歳以上) 市内居住者3,000円 (市外居住者30,000円)

小人 市内居住者2,500円 (市外居住者25,000円)

霊柩車 普通車(1回につき) 市内居住者9,000円 (市外居住者12,000円)

特別車(1回につき) 市内居住者18,000円 (市外居住者18,000円)

使用時間等

- ① 火葬の執行は、各火葬場原則一日1体とします。
- ② 火葬開始時間は9時で、15時を最終とします。
9時以前及び15時以後の火葬は原則行いません。
- ③ 1月1日(元旦)は使用できません。また、使用状況によってはご希望の時間に火葬が執行できない場合があります。

問い合わせ

津市美杉町八知5580番地2

美杉総合支所市民福祉課 ☎ 272-8083



美杉伊勢地火葬場



美杉八知火葬場

君ヶ野ダム公園、三多気桜まつり

君ヶ野ダム公園桜まつり

日時 4月5日(日)

10時～14時30分

場所 君ヶ野ダム公園

概要 ダム公園特設ステージでは各種イベントの開催、芝生広場では各種バザーや特産品販売が予定されています。

約1,500本のソメイヨシノが、皆さんの来訪をお待ちしております。



三多気桜まつり

日時 4月11日(土)・12日(日)



三多気の桜は、日本さくら名所100選、国の名勝に指定されています。真福院への参道約1.5kmにわたるヤマザクラの並木道が続き、まるで桜のトンネルをくぐっているかのようです。

桜まつりでは、千本つきやごくまきなどのバザーが予定されています。

溪流の女王

“あまご”釣り解禁

【太郎生川】長瀬太郎生川漁協太郎生支部

解禁日:3月15日(日)

【坂本川(川上)】雲出川漁協

解禁日:3月29日(日)

美杉人権センター

講座受講生募集

平成27年度の講座受講生を募集します。

くわしくは、広報津3月16号と同時配布の「募集チラシ」をご覧ください。

問い合わせ 美杉人権センター

☎272-8096

美杉文化協会成果発表会

文化協会の会員による作品展示と芸能発表会を下記のとおり行います。ぜひ、お越しください。

★作品展示 3月6日(金)13時から
3月8日(日)12時まで

美杉総合文化センター 玄関ホール

★芸能発表会 3月7日(土)

9時30分～15時

美杉総合文化センター 多目的ホール

問い合わせ:地域振興課 ☎272-8080

美杉図書室からのお知らせ

★「きてきて春のおはなし会」を開催します★

日時:3月29日(日)10時から

場所:美杉総合文化センター 健康づくり室

内容:紙芝居、絵本、むかしばなし など

語り手:美杉おはなし会ボランティアひまわり

【問い合わせ】美杉図書室 ☎272-8092

◆2月に新しい本が入りました!ぜひご利用ください

春の森林セラピーウォーク

3月29日(日)開催

～ 淡墨桜と高東山セラピーウォーク ～

と き: 3月29日(日)9:00～14:00頃

コース: 津市森林セラピー基地 高東山コース

集合場所: レークサイド君ヶ野

参加費: 1,500円(保険、昼食代など含む)

募集人数: 70人

申し込み先: 津市森林セラピー基地運営協議会

事務局(☎272-8082)地域振興課内



4月11日(土)開催

～ 火の谷温泉セラピーウォークと不動寺の桜 ～

と き: 4月11日(土)9:00～15:00頃

コース: 津市森林セラピー基地 火の谷温泉コース

集合場所: 火の谷ビール工場

参加費: 2,000円(保険、昼食代など含む)

募集人数: 50人

申し込み先: 津市森林セラピー基地運営協議会

事務局(☎272-8082)地域振興課内



八知公民館 元気づくり教室参加者募集!!

健康でいきいきと暮らしていくために、日々の生活習慣などについて学びます。
どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお申し込みください。

日 時: 3月18日(水) 13時30分から

場 所: 美杉総合文化センター 健康づくり室

受講料
無料

○講師: 県立一志病院 四方哲院長

テーマ「一志病院 四方院長が伝える健康長寿の秘訣」

○講師: 美杉保健センター職員

「楽しい健康体操 ほか」

○講師: 食生活改善推進協議会 美杉支部 (ヘルスマイトさん)

「健康味噌汁の試飲」



申し込み締め切り: 3月11日(水)まで

【申し込み、問い合わせ】 八知公民館 ☎272-8091 (美杉教育事務所内)

やちほいくえんだより No. 4



5歳児 きりん組です

きりん組は、男の子3人、女の子1人の合わせて4人です。とても仲が良く、何をして遊ぶのも4人で誘い合って遊んでいます。園生活も残り1ヶ月程となりました。4月から美杉小学校へ入学するのをたのしみにしていますが、残り少ない園生活を毎日大切に過ごしていきたいなと思います。

この冬、子ども達はペットボトルで作った編み機を使ってマフラーを編んでいます。最初はコツがつかめず、むずかしい表情で編んでいた子ども達でしたが、コツをつかんでマフラーがだんだん長くなってくると、「あと、もうちょっとかな～」とできあがりを楽しみにしながら編んでいました。できあがったときは、みんなとても嬉しそうに首に巻いていました。そのあと、「家族のふんを作る」と、今もがんばっている子ども達です。



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、月2回集まりワイワイ遊んでいます。イベント終了後も会場でゆっくり過ごせますので、お昼の持ち込みもOKです。ぜひ、気軽にお越しください。



3月の予定

座談会

日時: 3月13日(金)・27日(金)
10:30~12:00

場所: 美杉保健センター

* 内容 *
来年度の計画について



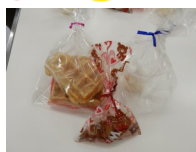
保護者のみの
参加大歓迎!

来年度の活動内容をみんなで考えます! おもしろい遊び、料理など、こんなのがやりたい♡という意見をどしどしお聞かせください!

☆天候により中止する場合があります。

♡2/13 お菓子作りの様子。
卵・牛乳アレルギーの子ども

でも食べられるワッフルと生チョコレートを作りました。簡単でおいしいお菓子里に大満足でした♡



3月健康相談

下之川地域住民センターで血圧測定や尿検査等の健康相談を無料で実施しています。是非ご利用ください。

日時 6日(金)・13日(金) 9時30分～12時30分 場所 下之川地域住民センター

問い合わせ 相談時のみ ☎276-0333

相談日以外 ☎272-8084 (美杉総合支所市民福祉課)

三重県立一志病院健康教室

入場無料 申し込みは不要です。

後期第5回 『作ってみよう！試してみよう！美味しくて体に良い食事』

講師： 矢部 千鶴 (一志病院医師)

日時 3月10日(火) 13時～14時 場所 一志病院管理棟2階会議室

問い合わせ 三重県立一志病院 外来 津市白山町南家城616

☎262-0600 (内線110) F A X262-3264 電子メール ihos@pref.mie.jp

確定申告はお早めに！！

所得税の申告と納税は3月16日(月)までです。所得税の確定申告により納税が必要な方はお早めに行ってください。

確定申告会場 (イオン津南ショッピングセンターサンバレー2階イベントホール)

開設期間 3月16日(月)まで <3月1日(日)を除き、土・日は開設いたしません。>

開設時間 9時～17時 <会場の状況によっては、受付を早めに終了する場合がありますので、16時までにお越しください。>

問い合わせ：所得税等 津税務署 ☎228-3131 市県民税 津市役所市民税課 ☎229-3130

～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**旬の野菜「れんこん」料理に挑戦しました！**

1月16日(金)に美杉総合文化センターで「旬の野菜れんこんを食べよう」をテーマに料理教室を開催しました。

炒り鶏やなますといった定番メニューに加え、シャキシャキとした歯ごたえのあるれんこんと鶏ささ身のカレー風味揚げ、れんこんとセロリのきんぴらなどいつもとちがうメニューにも挑戦しました。

調理のあとは、皆さんにっこり笑顔で「おいしい！」と好評でした。

**次回の活動は・・・**

4月21日(火)に三多気の桜を眺めながらウォーキングを計画しています。次号美杉だよりでお知らせしますのでお楽しみに！

**【電話番号】美杉総合支所**

地域振興課 059(272)8080・8082・8085

市民福祉課 059(272)8083・8084

※主な電話番号を記載しましたが、その他の電話番号などは、電話帳でお調べいただくか、美杉総合支所へお問い合わせください。

行政相談・人権相談

日時：3月12日(木) 13時30分～

場所：グリーンハウス美杉