

美杉たより

第118号
令和2年2月1日

発行:美杉総合支所

令和2年・津市消防団美杉方面団新春表彰伝達式

1月12日(日)、午前9時から、津市産業スポーツセンター、メッセウイングみえにおいて、令和2年津市消防出初式が開催されました。

美杉方面団からは、結城方面団長以下46名が分列行進・式典・一斉放水に参加しました。

式典では、津市長表彰勤続章受賞者52名を代表して、美杉女性消防団めぐみ分団副分団長の森清子さんが前葉津市長から壇上において表彰を受けました。



その後、会場を美杉総合文化センター多目的ホールに移して、令和2年津市消防団美杉方面団新春表彰伝達式が行われました。

式典では三重県消防協会長表彰功績章や精勤章等の表彰伝達、退団された元団員の方や消防団員のご家族に対して感謝状が贈呈されました。

今回、表彰の栄誉に輝かれた33名の団員の方々はもちろんのこと、結城方面団長以下美杉方面団員全員が、火災や風水害から美杉地域における住民の生命・身体・財産を守るという崇高な使命と責任感を強く心に感じ、新たな年の始まりに気持ちを引き締めていました。



美杉清流米がJGAP団体認証取得

美杉清流米部会(会員20名)が12月26日(木)、津市役所を訪れ、前葉市長にJGAP団体認証取得を報告しました。JGAPとは安心・安全で環境に優しい農業に取り組む証であり、美杉地内の水田23haで、作付けされた特別栽培米コシヒカリが認証されました。今後も生産者を増やし、地域農業の振興と休耕田削減に向けて行政等と連携し取り組みを進めます。



担当:地域振興課
電話:272-8080

目次

令和2年・津市消防団美杉方面団新春表彰伝達式	1
美杉清流米がJGAP団体認証取得	1
森林セラピーイベントノルディックウオークフェスティバル開催	2
JR名松線ウオークイベントを開催	2
和田Drの健康一口メモ	3
栄養パトロールからのお知らせ	3
津薬剤師会からの健康情報	3
編集の記	3
所得税・市県民税申告相談会日程	4
美杉地域の移住者懇談会を開催します	4
合同移住フェアin大阪に出展	4
チャリティゴルフ実行委員会が寄付	5
下之川ごんぼまつり	5
伊勢本街道奥津宿街道市「元気づくり教室」のご案内	5
歳末餅つき大作戦2019	6
子育てサークルそらまめたより	6
美杉文化協会成果発表会	6
名松線を守る会会員数	7
天体観測施設からのお知らせ	7
ごみの出し方について	7
お知らせ	8

ウォークイベントに参加しよう

「森林セラピーイベント」

ノルディックウォーキングフェスティバル開催！

両手に専用のポールを持って歩くノルディックウォーキングで森林セラピーコースを楽しもう。会場の君ヶ野ダム湖畔コースは、春には湖畔を囲む1,500本の桜並木、秋には周囲の山々が紅葉に色付く景色と、季節によって異なる魅力を楽しみながら歩けるウォーキングコースです。このイベントでは、仲間と一緒にワイワイ景色を楽しみながら歩く4kmの「ファンコース」と、歩いたタイムとフォームの美しさの総合得点で順位を競う7kmの「トライアルコース」があります。お問い合わせ、お申し込みは津市森林セラピー基地運営協議会（☎272-8082）までお気軽にどうぞ。

日時：令和2年3月22日（日）9:30～15:00 集合9:00

場所：君ヶ野ダム湖畔コース

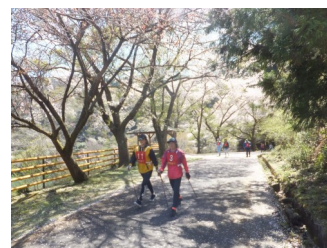
集合場所 レークサイド君ヶ野駐車場（美杉町八手俣169-2）

参加費：1,500円（昼食、保険料込み）

募集人数：先着100名

募集期間：2月17日（月）から3月13日（金）

その他：ノルディックウォーク専用ポールは無料で貸し出しできます。



JR名松線・ウォークイベントを開催

日時：3月29日（日）午前9時00分から受付

場所：JR伊勢奥津駅前に集合

内容：JR伊勢奥津駅からミツマタ群生地まで、伊勢本街道を活かした地域づくり協議会及び伊勢地地域づくり委員会によるガイド付きのウォークイベントを開催します。

また、参加者には無料のふるまい鍋や記念品をプレゼント

募集期間：2月25日（火）から3月16日（月）

定員：先着100人

申込：下記事務局に電話による申し込み



【昨年のミツマタ群生地】



【昨年の様子】

主催：名松線を守る会
共催：伊勢本街道を活かした地域づくり協議会・伊勢地地域づくり委員会・津市
問い合わせ：名松線を守る会事務局 ☎272-8082



和田Drの

健康一口メモNo.10～めまいでこまっていますか？ その④

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、脳への血流が減少しておこるめまいについてお話します。一時的に脳への血流が減少すると一時的に気を失います（失神）。失神の手前で、「目の前が黒くなる」「気が遠くなる」「ふらっとする」「めまいがする」などの症状が出る場合があります（前失神）。失神や前失神の原因でよくあるものは、**痛み・血を見る・排便時または排尿時のいきみ**（迷走神経が活性化され、血管が広がり、心臓に戻る血流量が減少するため）、**長時間の起立**（心臓に血液を戻すのに必要な脚の筋肉の動きが不十分になるため）、**突然立ち上がる**（病気や薬剤により自律神経系の機能が低下し、足にたまった血液が心臓に戻るのが遅れるため）などです。これらの原因は命にかかりません。命にかかわってくる危険な原因としては、心臓の機能低下を起こす、**不整脈、心臓弁膜症、狭心症**などがあります。失神や前失神があれば、病院を受診し原因を調べてもらいましょう。



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

※伊勢地診療所巡回時は ☎090-9025-6632

※金・土・日・祝日は休診

【診療科目】内科、外科、小児科
整形外科、心療内科
※健診、予防接種は要予約

診療受付時間	月	火	水	木
8:30～11:30	○	○	○	○
13:00～16:00	訪問・予約	/	伊勢地巡回	訪問・予約

栄養パトロールからのお知らせ

～目指せ！フレイル（虚弱状態）予防！～

12月10日（火）に伊勢地地域住民センターで男の健康料理教室を開催しました。

今回は「みんなでちょっと早いクリスマスを楽しもう！」をテーマに、クリスマスケーキを作りました。



ひとり1個、ミニケーキを飾り付けしました。「ケーキは初めて作る！」「家に持ち帰って家族へのプレゼントにする！」など、あちこちから楽しそうな声が聞こえてきました。

今回の参加者のみなさんです。みんなで作ったケーキと、森もりボランティアクラブのみなさんお手製の味ご飯と吸い物をいただきました。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

津薬剤師会からの健康情報

～持ってて安心・お薬手帳～

「お薬手帳」をお忘れなく！

病院や薬局で、保険証と一緒に「お薬手帳」をお出しください。

病院での処置や治療の際に、飲んでいる薬の情報が必要になることがあります。

薬局で市販薬を買う時も、「お薬手帳」を見せて薬剤師に相談し、買った薬を書いておきましょう。日常よく飲まれているサプリメントも、名前を記録しておきましょう。

お薬について、相談等がありましたらご遠慮無く津薬剤師会へ、ご連絡ください。

問い合わせ：津薬剤師会 ☎255-4387

編集の記

2月は1年で最も寒い季節です。空気が乾燥して、風邪やインフルエンザが蔓延する時期でもあります。睡眠と食事に留意して、元気に冬を乗り切りましょう。



所得税・市県民税申告相談会日程

詳しくは広報津1月16日号折り込みチラシをご覧ください。

美杉たより1月号でもお知らせしましたが、下記のとおり申告相談会が開催されます。

市民税課、各総合支所市民福祉課及び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。

また、土地等の譲渡所得等の申告は美杉町の申告会場では受けることが出来ませんので、税務署が開設する所得税確定申告会場で行ってください。

◎申告相談会日程

月 日	時 間	会 場	時 間	会 場
2月3日(月)	9時00分 ～11時30分	八幡地域住民センター	13時30分 ～16時00分	多気地域住民センター
2月4日(火)	9時00分 ～11時30分	下之川地域住民センター	13時30分 ～16時00分	竹原地域住民センター
2月6日(木)	9時00分 ～11時30分	伊勢地地域住民センター	13時30分 ～16時00分	太郎生多目的集会所
2月28日(金)	9時00分 ～12時00分	美杉総合文化センター 会議室1	13時00分 ～16時00分	美杉総合文化センター 会議室1

◎税務署が開設する確定申告会場

日時:2月17日(月)～3月16日(月)9時00分～17時00分(受付は16時00分まで)

※土日祝日は、開設していませんが、2月24日(月)・3月1日(日)に限り開設します。

会場:三重県教育文化会館 本館5階(津市桜橋2-142)

※駐車場の混雑が予想されますので公共交通機関をご利用ください。

※マイナンバー(個人番号)、身元確認及び代理権の確認ができるものを必ずご持参ください。

問い合わせ 市民税課 ☎229-3130 美杉総合支所市民福祉課 ☎272-8083

美杉地域の移住者懇談会を開催します

美杉地域移住者懇談会を開催します。

津市田舎暮らしアドバイザーを交えて楽しくお話しませんか？

- 美杉町へ移住された方で、暮らし始めて色々不安な事がある。
- 暮らしていて疑問に思うことがある。
- 聞きたいことがあるが誰に相談したらいいかわからない。
- 他の移住者の方とお知り合いになりたい。

などお話ししませんか？

ご家族でご参加いただけます。お気軽にご参加ください。

ご参加いただくには事前の申し込みが必要

日時:2月29日(土)13時30分～

※申し込みは2月3日(月)から28日

(金)までに下記へお電話で

場所:美杉総合文化センター会議室



問い合わせ
美杉総合支所地域振興課
☎272-8080

滋賀・三重・岐阜3県合同移住フェア in大阪に出展しました

12月22日(日)、大阪天満OMMビルで開催され、39団体が参加した大規模な「3県合同移住フェアin大阪」に出展しました。

イベントでは、移住者トークショーと各市町村個別相談会が行われました。

個別相談会では津市のブースに14組の方が相談に訪れ、津市田舎暮らしアドバイザーの岸野隆夫さんから来場者に美杉地域での暮らしや環境、魅力についてご説明いただきました。

相談内容は、「美杉町はどのような町なのか知りたい」「雪は降らないのか」等で、中には「以前、名松線に乗って美杉町を訪れたことがある。名松線が復旧して良かった。また訪れてみたい。」と関心を持っていただいた方もみえました。

多くの方に美杉地域のPRができて非常に有意義なイベントとなりました。



チャリティゴルフ実行委員会が寄付

12月10日（火）美杉町チャリティゴルフ実行委員会が、9月に開催されたチャリティゴルフ大会の寄付金を美杉地区社会福祉協議会へ寄付されました。

チャリティゴルフ大会は毎年秋に開催されており、今回は9月25日（水）に美杉ゴルフクラブで173人の方が参加されて行われました。

チャリティゴルフ大会は、24名の実行委員により、参加者の募集や当日の運営が行われています。



「美杉の福祉に役立ててください」と渡邊実行委員長（左）から日高会長（右）へ贈られました。

伊勢本街道 奥津宿 街道市 開催のお知らせ

開催日：2月8日（土）

午前8時30分～午後2時

場 所：美杉町 奥津（川上口近く）

JR伊勢奥津駅うら国道368号沿い

街道市の“のぼり”が目印です。

川魚の塩焼き・新鮮野菜の即売会など、会員が心を込めた街道市です。

是非お立ち寄りください。



問い合わせ

八幡地域活性協議会 商工部長 中野 忠夫

☎090-7438-0992

下之川 こんぼまつり

今年も、下之川こんぼまつりが開催されます。このお祭りは、子孫繁栄と五穀豊穡を祈願して行われる神事で「お弓神事」や「まな板行事」が古式どおりに行われます。

また、地元の皆さんが丹精込めて作った「祭ごんぼ」の販売や甘酒、玄米あずき粥のふるまいなども行われますので、ぜひお越しください。

日 時 2月11日（火・祝）

10時～12時30分頃まで

場 所 仲山神社（美杉町下之川5293）



【昨年のごんぼまつり】

問い合わせ 下之川出張所 ☎276-0222

「元気づくり教室」のご案内

竹原公民館地域創造セミナー

～フレイル予防でいつまでも元気に過ごそう～

日 時：2月19日（水）午前10時～12時

場 所：竹原地域住民センター

内 容：健康講座

「栄養パトロール～フレイル予防でいつまでも元気に過ごそう～」

・骨密度・体力測定（無料）

・減塩料理（調理方法の説明・試食）

参 加 料：材料費100円

申込締切：2月10日（月）（20人程度）

申 込 先：竹原公民館 ☎262-3014

◎骨密度測定・体力測定・フレイル予防の健康講話のほか健康で長生きするための減塩料理の作り方の説明と試食があります。多数のご参加をお待ちしています。

歳末餅つき大作戦 2019

令和元年12月15日(日)、津市美杉高齢者生活福祉センターで「歳末餅つき大作戦2019」が行われました。前日準備から開催当日まで2日間に渡り、延べ348人のボランティアの皆さんにご協力いただきました。

今回は、美杉中学校の皆さんがご長寿を願って「藤袴の匂い袋」を作成し、お餅と一緒に香りのプレゼントをお届けしました。

当日は46臼のお餅をパックに詰めて、その日のうちに80歳以上の方がみえる794世帯に届けられました。

本事業は、お餅を食べていただくだけでなく、地域内で助け合える、顔の見えるお付き合いができるよう、「歳末の訪問活動」も兼ねて実施しています。

お手伝いを頂きました多くの皆様に、紙面をお借りして、厚くお礼申し上げます。

あったか正月を実現する会実行委員会



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、毎月集まっています。ぜひ、気軽にお越しください！

保健師・栄養士による
健康相談・身体測定

日時: 2月28日(金)

9:30~12:00

※受付は11:00まで

場所: 美杉保健センター

持ち物: 母子手帳



問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

美杉文化協会成果発表会

のお知らせ

美杉文化協会の会員による作品展示と芸能発表会を開催します。

是非、お越しください。

◆作品展示◆

2月28日(金) 12:00~17:00

2月29日(土) 9:00~17:00

3月1日(日) 9:00~15:00

◆芸能発表会◆

3月1日(日) 9:00~15:00

場所: 美杉総合文化センター

ロビー・美杉の郷ホール

問い合わせ

美杉文化協会代表 井上 光

☎275-0729

令和元年度・名松線を守る会会員数

令和元年度「名松線を守る会」にご入会頂きました会員数は、3,363人（正会員2,852人、賛助会員511人）でした。【令和元年12月末日現在の会員数】

多くの方々にご加入いただきありがとうございます。今後とも名松線を守る会への温かいご支援をお願いいたします。
名松線を守る会役員一同

※参考（ ）は正会員数
平成30年度・3,666人（3,281人）
平成29年度・3,614人（3,277人）
平成28年度・3,922人（3,262人）

天体観測施設からのお知らせ(スカイランドおおほら)

今月号は、2月の夜空に見頃となる星座をお知らせします。

※午後8時頃にどの方角の夜空を見上げればいいかをお伝えします。

- ・オリオン座（2月5日・南の空）
- ・うさぎ座（2月6日・南の空）
- ・はと座（2月10日・南の空）
- ・きりん座（2月10日・北の空）
- ・ぎよしゃ座（2月15日・北の空）
- ・おおいぬ座（2月25日・南の空）



令和2年2月 夜空での出来事
2月9日(日)・・・満月 2月24日(月)・・・新月

問い合わせ 美杉総合支所地域振興課 ☎272-8085

ごみの出し方について

ごみ出しのルール徹底のお願い

最近、ごみ一時集積所において次のような事例が多数見受けられます。

- ・ごみ袋の中に他種（可燃ごみと不燃ごみ等）のごみが混在している。
- ・決められたごみが収集日当日までに出されている。（収集日当日の朝に出しましょう。）
- ・ストーブ等に残った燃料や点火用の乾電池類を、取り除かずに出している。
- ・ごみの混在等により回収されなかったごみ（イエローカードが貼られたもの）が集積所に長期間放置されている。（誤って出した人が持ち帰りましょう。）

このようなことは、収集業者の混乱を招くだけでなく、リサイクルできるごみも再利用出来なくなるため、改めて市民の皆さまにごみの分別収集のご協力をお願いします。

○ごみを正しく分別してください。（危険ごみは他のごみと混在せずに必ず分けてください。）

○ごみは透明または半透明の袋に入れてください。

○ごみは「家庭ごみ収集カレンダー」「ごみ分別ガイドブック」を参考にして、「収集日の決められた時間までに」「決められたものを」「決められた場所に」出してください。

総合支所からの重要な
お知らせです



ごみ出しの悪い例



問い合わせ
美杉総合支所地域振興課
☎272-8085

【他種のごみが混在している】 【多種のごみが集積所内にある】

2月下之川健康相談

下之川地域住民センターで健康相談を無料で実施しています。

血圧測定や尿検査、栄養指導もできますので是非ご利用ください。

日時 13日(木)・27日(木) 午後1時30分～4時30分

☆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 下之川地域住民センター内

問い合わせ 相談日(午後1時30分～4時30分) ☎276-0333(下之川健康相談所)

相談日以外(平日、午前8時30分～午後5時15分) ☎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

予約不要・参加無料

“健康”について 一緒に 楽しく 学びましょう!

後期第4回 **気になる薬の副作用**

講師:下村 慶太(一志病院 薬剤師)

日時 2月4日(火) 午後1時～午後2時

場所 一志病院診療棟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 X 262-3264 電子メールihos@pref.mie.jp



お知らせ

市民福祉課より

シルバーエミカを作ろう!

●対象者…市内在住の65歳以上の方(令和2年3月末時点)

シルバーエミカの申請にはマイナンバーカードが必要です。

ポイントチャージ(更新)にはシルバーエミカが必要です。

◆受付《市民福祉課》8時30分～17時15分(土日祝日を除く)

《各出張所》2月は右表のとおり実施します。

【午前】9時30分～12時 【午後】1時30分～4時

※出張所での受付は今年度は2月で終了です。新年度の予定は4月以降美杉だよりで随時お知らせします。

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084

①コミュニティバス
に無料で乗れます

②三重交通路線バスが利用できる
2000ポイントを付与します

2月の予定

7日	金	午前	八幡出張所
		午後	多気出張所
13日	木	午前	竹原出張所
		午後	下之川出張所
20日	木	午前	太郎生出張所
		午後	伊勢地出張所

～森もり元気になろう!美杉～(健康づくり推進員)からのお知らせ

目指せ、フレイル予防!

いつまでも元気に過ごすために重要なのがフレイル予防です。年齢とともに生じる心身の衰え、それがフレイルです。しっかり栄養をとり、しっかり運動をし、社会とのつながりを持つことがフレイル予防や改善に大切です。カローリングと一緒に楽しみましょう。ぜひお越しください!

カローリングで楽しく運動!

日時:2月18日(火)13時30分～

場所:美杉総合文化センター 多目的ホール

持ち物:動きやすい服装・靴、飲み物、タオル

申込:2月10日(月)までに美杉保健センターへ



問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

【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

人権センター 272-8096

保健センター 272-8089

教育事務所 272-8091

※その他の電話番号などは美杉総合支所へお問合せください。