



第119号
 令和2年3月1日
 発行:美杉総合支所

第8回・美杉地区地域懇談会



1月27日(月)、美杉総合文化センター美杉の郷ホールで、第8回美杉地区地域懇談会が開催されました。

地域懇談会は、地域の代表者の皆様から出される美杉地域における様々なご意見や課題等について、市長が直接お聞きして問題解決に向けて施策を進めるために実施されるものです。

担当:地域振興課
 電話:272-8080

目次

第8回	
美杉地区地域懇談会	1
桜祭りのご案内	2
紙すき体験と和紙の材料作り教室	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
春の森林セラピーイベント情報	4
手洗い・咳エチケットで感染症予防!	4
あまご解禁情報	4
子育てサークル そらまめのお知らせ	5
今年もミツタタを見に来てください	5
牛蒡祭	5
伊勢本街道奥津宿街道市	5
令和元年度老人大学を開催	6
美杉小学校の昔の遊び	6
名松線を守る会の景観整備	6
今年もやります!名松線復旧4周年イベント	6
名松線を守る会が無料臨時バスを運行	7
天体観測施設からのお知らせ	7
美杉図書室からのお知らせ	7
「全国春の火災予防運動」実施中	7
お知らせ	8

ご出席いただいた地域の代表の皆様

【順不同・敬称略】

津市自治会連合会美杉支部

会長 岸野 隆夫

美杉地区民生委員児童委員協議会

会長 渡邊 宏一

津市商工会美杉支部

青年部長 樋口 潤

津市食生活改善推進協議会美杉支部

副支部長 坂本 朝江

美杉地区社会福祉協議会

会長 日高 晃

美杉中学校PTA

会長 亀本 真紀

八知地区活性化協議会

会長 尾崎 保

津市森林セラピー基地運営協議会

副会長 中林 カオル

懇談会で出された意見及び課題は、下記のとおりでした。(一部抜粋)

- ・ 高齢化、運転免許証の返納等で公共交通機関の需要が増大しているので、地域住民の公共交通の利便性を高める計画を。
- ・ 医療空白地域における医療体制を検討し、住民のニーズに応える。
- ・ フレイル(※加齢と共に心身の活力が低下し、介護が必要となる危険性が高い虚弱な状態)対策事業を勧め、高齢者の健康増進に支援を。
- ・ 県道667号(太郎生伊勢八知停車場線)の拡幅について三重県への働きかけを。
- ・ 一人暮らし実態調査の内容を再検討。
- ・ 八知駅前のイベント広場に電源の増設を。
- ・ 若いセラピストの育成を。
- ・ 台風等の停電発生時に、住民に対する情報提供を速やかに。
- ・ 高齢者の運動機能低下防止に、全地域へトレーニング器具の配置を。
- ・ 在宅介護者の避難行動と避難生活のガイドラインやマニュアルの作成を。
- ・ 民生委員の一斉改選について、スムーズな改選に向けた方策を。
- ・ 避難所として使用する中学校体育館のトイレを高齢者に配慮した改修を。
- ・ 各出張所調理室の調理器具の充実と、保健衛生上必要な消毒薬の設置を。
- ・ 太陽光発電の設置に伴う自然環境破壊防止のための対策を。



等の多くのご意見が出され、終始熱心に津市長と懇談をされました。

桜祭りのご案内

君ヶ野ダム公園桜まつり

日時：4月5日（日） 午前9時30分から午後2時30分

場所：君ヶ野ダム公園

概要

■ダム公園特設ステージ 三重高ダンス部、津市消防音楽隊
美杉連山のろし太鼓等

■ダム公園広場内 君ヶ野鍋、お茶席、地元特産品販売等

無料シャトルバスが臨時駐車場（竹原体育館横）からJR伊勢竹原駅経由で会場まで運行します
（午前9時20分から午後3時まで）

問い合わせ：君ヶ野ダム公園桜まつり実行委員会 ☎262-3014



三多気桜まつり

日時：4月11日（土）及び12日（日） 午前9時00分から午後3時00分

場所：三多気地内

概要

■夜桜広場 物産販売（11日・12日）、山賊鍋・歌謡ショー（12日）

■真福院境内 千本づき（餅つき）（11日・12日）

神事・ごく撒き（餅まき）（12日）

シャトルバスがフットパークから三多気会場まで運行します（午前9時から午後2時30分まで）

問い合わせ：美杉総合支所地域振興課 ☎272-8085

紙すき体験と和紙の原料作り教室

1月19日（日）、ミツマタを活かした地域づくり協議会が主催して、伊勢地多目的集会所において石名原に群生するミツマタを使った和紙の原料作り体験教室が開催され、町外の親子21人がミツマタの木の刈り取りや枝の皮むき作業の体験をしました。

協議会では今回、初めての試みとして和紙の原料作りを取り入れた教室として開催し、最初にミツマタ群生地でのミツマタの枝の剪定も兼ねた刈り取り体験が行われました。

枝の刈り取り後は伊勢地多目的集会所まで移動して、枝蒸し、皮むき、金属製のヘラを使っての黒い渋皮のはぎ取り等、和紙の素材となる白皮にするまでの行程を基本の流れに沿って行いました。

その後は協議会が事前に準備した和紙原料を使って、はがきサイズの紙すき体験が行なわれました。

参加者全員、ミツマタの枝から和紙の原料となるまでの沢山の行程に驚きながらも真剣に取り組み、最後には、素晴らしい和紙のハガキが完成しました。

この紙すき体験と和紙の原料作り教室は、3月15日（日）にも開催される予定です。

ミツマタを活かした地域づくり協議会



【体験教室に参加された皆様】



和田Drの

健康一口メモ No.11～適切な睡眠時間は？

みなさん、夜しっかり眠れていますか？ 今回から数回にわたって不眠に関連したお話をします。今回は睡眠時間についてです。

適切な睡眠時間はどれくらいだと思いますか？ 8時間くらい寝ないといけないのではと思われる方が多いのではないのでしょうか。歳をとるにつれて、眠れる時間は短くなります。 15歳で8時間、25歳で7時間、45歳で6時間半、65歳で6時間と言われています。8時間しっかり眠れるのは20歳までです。そして睡眠が短くなる高齢者は、早くに寝床に入ると、翌朝早くに目が覚めてしまいます。また同じ年齢であっても、人によって必要な睡眠時間は違います。

睡眠は量より質で、日中に大きな支障がなければ問題ありません。 その人の、その年齢なりの睡眠時間が確保できていればよいのです。

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

※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

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！～

男の健康料理教室を開催します！

今回のテーマは「みんなでお弁当を作ろう！&お花見」です。楽しく作って、おいしく食べて、楽々後片付け♪ぜひ、ご参加ください。

【対象者】美杉地域在住の男性

【日 時】令和2年3月16日（月）

午前10時～午後1時頃

【場 所】伊勢地地域住民センター

【参加費】500円

【持ち物】エプロン、三角巾、ふきん

【申込み】3月9日（月）までに

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

～お薬の副作用について～

お薬の期待した効き目以外の作用が副作用で、大きく次の2つのパターンがあります。

- 1. 期待した効き目以外の作用があらわれる**
お薬は血液の循環によって全身を巡るため患部以外に働きかけて思わぬ副作用を起こすことがあります。
- 2. お薬が期待した効き目より強く作用する**
年齢・性別・体質・体調等により、効能や効果が強く出ることがあります。

副作用の要因として3つ考えられます

- 1. お薬自体の要因**
治療する目的と違うところで効いてしまったり、目的以外の効果が出てしまいます。
- 2. お薬の使用上の要因**
飲む時間や間隔・量などの間違いや一緒に飲んでいられるお薬や健康食品等との飲み合わせが考えられます。
- 3. 患者さん自身の要因**
年齢・性別・体重・体調・生活習慣・嗜好品等の影響を受けることもあります。

副作用の発現には個人差があります。お薬と関係のないように思える体調の変化でも、いつもと様子が違えば、医師・薬剤師に相談しましょう。

問い合わせ：津薬剤師会 ☎255-4387

春の森林セラピーイベント情報



春はもうすぐそこ！ 美杉町には色々な花の名所があります。今回はお花見を兼ねて参加できる森林セラピーのイベントをご紹介します。【お申し込みは、森林セラピー事務局 ☎ 272-8082 まで】

「淡墨桜と新緑ウォーク」

竹原の中原にある淡墨桜は見事な一本立ちの大木。付近に駐車場がないので、この機会に歩いてお花見に行きましょう。

日時：3月27日（金）11時から
【10時30分集合】

場所：JR伊勢竹原駅集合

内容：君ヶ野ダムを見ながら昼食、淡墨桜ではミニコンサートを行います。

参加料：1,500円
(昼食、保険代込み)

定員：80人

募集期間：3月19日（木）まで

「大妻池の桜と
女郎石弁財天まつり」

石名原逢坂で600年以上受け継がれてきた女郎石弁財天。今も地域の方々が守り続ける春のお祭りに飛び入り参加します。

日時：4月5日（日）10時から
【9時30分集合】

場所：伊勢地出張所集合

内容：大妻池でのお花見と、長い歴史を誇る女郎石弁財天のお祭りへ参加します。

参加料：1,500円
(昼食、保険代込)

定員：30人

募集期間：3月27日（金）まで

「火の谷温泉ウォークと
不動寺の桜」

周囲を囲む桜とミツマタ、不動寺は花の名所。道中の神河川沿いの枝垂れ桜並木や仲山神社の夫婦杉も見どころです。

日時：4月5日（日）11時から
【10時30分集合】

場所：火の谷温泉駐車場集合

内容：隠れた桜の名所、不動寺、神河川、仲山神社を歩いてめぐります。

参加料：2,000円
(昼食、保険代込み)

定員：50人

募集期間：3月27日（金）まで

手洗い・咳エチケットで感染症予防！

中華人民共和国湖北省武漢市において、令和元年12月以降、新型コロナウイルス関連肺炎の発生が複数報告されており、国内でも新型コロナウイルスが検出されています。

感染症の予防には、季節性インフルエンザや風邪の感染症予防対策と同様に、手洗い、咳エチケットの徹底などに努めていただくようお願いいたします。

★**帰宅時、食事前、調理前、トイレの使用後等**には手を洗いましょう！

感染症の第1の予防方法は**手洗い**です。

すみずみまで丁寧に洗いましょう。

★**咳やくしゃみをする時は、咳エチケットを！**

◀マスクを着用する場合▶

・鼻や口をおおう

◀マスクがない場合▶

・ティッシュやハンカチで鼻・口をおおう

・とっさの時は、袖で鼻・口をおおう



三重県において相談窓口が設置されています

・津保健所 ☎223-5184

・三重県庁 医療保健部薬務感染症対策課
☎224-2339（専用回線）

・開設時間 9時から21時まで

（土曜日、日曜日、祝日も対応）

あまご解禁情報

【太郎生川】長瀬太郎生川漁協太郎生支部

解禁日時 4月 5日（日）午前5時00分

放流 4月 4日（土）成魚 250kg

4月25日（土）成魚 80kg

問い合わせ

長瀬太郎生川漁協太郎生支部

☎ 273-0198（支部長 浅尾和司）

【坂本川（川上）】雲出川漁協川上学区

解禁日時 3月29日（日）解禁時間指定なし

放流 3月28日（土）成魚 200kg

問い合わせ

雲出川漁協川上学区あまご管理委員会

☎ 274-0565（委員長 中野忠夫）



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！

座 談 会

日時: 3月13日(金)

午前10時~12時

場所: 美杉保健センター

内容: 来年度の計画についての
話し合いと交流会

企画してほしい内容があれば、ぜひ、
ご意見をお願いします！

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

今年もミツマタを見に来てください
・・・と思いを込めて！！



伊勢地地域づくり委員会

伊勢地地区の新名所となった「ミツマタの群生地」昨年も沢山の方に訪れていただきました。

時間的、体力的に山腹にある「ミツマタ群生地」までウオーキングができない人にもミツマタの花を楽しんでいただけるように、今年も緑の募金交付事業を活用して、「ミツマタの森ミニ公園」にミツマタと桜の苗木を補植しました。

ミツマタの花が満開となる3月中旬頃を楽しみミツマタ群生地へぜひお越しください！！

なお、伊勢地住民が考える「他人（ひと）に教えてあげたい風景等」を観光資源と位置付けて、まずは自分たちが楽しく、そして伊勢地地区を訪れていただく人々との「交流」や「おもてなし」の心を大切に活動していきたいと考えています。



ミツマタに関する問い合わせ

伊勢地地域住民センター ☎274-0223

牛 蒡 祭 (ごんぼまつり)

2月11日(火・祝)、県指定無形民俗文化財の「牛蒡祭(ごんぼまつり)」が下之川地区の仲山神社で行われました。

10時からの祭事に引き続き、寒風の中、子孫繁栄と五穀豊穡を祈って4本の矢を放つ「お弓神事」や、ボラを直接手で触れずに捌く「まな板行事」が古式の伝統にのっとりて肅々と行われました。

神事が終了すると同時に、白装束の群衆に担がれて、神社の石段を威勢よく上がってきた男性と女性のシンボルをかたどった木とワラの神輿が境内を練り歩き、周辺は熱気に包まれました。

見物人からは、大きな歓声が上がるとともに、多くの人々がその奇祭をカメラにおさめていました。

また、仲山神社の境内やごんぼ会館では、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、地区内外から訪れた大勢の参拝者で賑わっていました。



伊勢本街道 奥津宿 街道市開催のお知らせ

開催日: 3月14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



令和元年度・老人大学を開催

1月23日（木）、美杉総合文化センター美杉の郷ホールで、美杉老連主催「令和元年度老人大学」が開催されました。講師に高田短期大学非常勤講師蒔田勝義氏をお招きし、「今求められる老人クラブとは」と題してご講演頂きました。

参加者された皆様は、老人クラブ活動の社会における重要性や役割を改めて確認できる良い機会になったと話されていました。



名松線を守る会の景観整備

2月2日（日）に名松線を守る会が竹原地区河川敷一帯の景観整備を実施しました。当日は、約40人の守る会会員が参加し、腰の高さまで伸びた竹や雑草を刈り取りました。

これからも名松線沿線の景観整備を継続していく予定です。

【名松線を守る会による景観整備】



景観整備前



景観整備後

また、10日（月）にはJR伊勢奥津駅東側に昨年より美杉中学校が実施している「美杉花いっぱい運動・アサギマダラの郷づくりプロジェクト」に名松線を守る会役員全員が協力して「フジバカマ畑」の整備を行いました。

秋には、フジバカマの花が咲き乱れ、海を渡って旅をする蝶、アサギマダラの休息地となって皆様の心を癒してくれることでしょう。

美杉小学校の昔の遊び

2月3日（月）、美杉小学校児童20人（1年生9人・2年生11人）と竹原老人クラブのみなさんが、竹原地域住民センターにおいて、昔の遊びをとおして交流を深めました。

青空のもと、運動場では子どもたちが凧揚げや竹馬、竹ぼっくりなどを教えていただきました。輪ころがし、竹とんぼも子どもたちには大変人気がありました。

また、室内ではお手玉や折り紙などを一緒にしました。おじいさんやおばあさんと一緒に楽しそうに遊ぶ子どもたち。

老人クラブの皆さんも童心に返ったかのようでした。みんなの笑顔がいっぱいの半日でした。



今年もやります！！

名松線復旧4周年イベント

日時 3月22日（日）午前10時～午後3時

場所 八知イベント広場（JR伊勢八知駅前）

催し多数、皆様楽しんで頂ける内容です

- ・千本つきのお餅のふるまい
- ・お菓子撒き
- ・記念スタンプコースターをプレゼント
- ・美杉地域の物産販売
- ・チアダンス
- ・白山高校生による飲食物、物産品販売
- ・美杉連山のろし太鼓の演奏
- ・カラオケ大会（ゲストは松本まさおき氏）

ふるまい、プレゼントは数に限りがありますので、お早めにご来場ください。

主催 八知地区活性化協議会

連絡先 尾崎 ☎090-4852-9990

名松線を守る会が無料臨時バスを運行

3月中旬から4月初旬にかけて見頃となる伊勢地ミツマタ群生地への交通アクセスを充実するために、名松線を守る会が無料臨時バスを運行します。

この無料臨時バスは、JR名松線を利用する観光客に限らず、美杉町の皆様もご乗車いただけますので、是非ご利用ください。

運行日：3月27日（金）及び28日（土）

運行時間及び運行場所：午前8時30分から午後5時30分の間、JR名松線のダイヤに合わせてJR伊勢奥津駅前と伊勢地地区のミツマタ群生地入口（堀井モーターズさん前）を10往復します。

運行時間などの問い合わせは、名松線を守る会事務局 ☎ 272-8080（総合支所地域振興課内）

天体観測施設からのお知らせ（スカイランドおおぼら）

今月は、先月に引き続き3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良いかをお伝えします。

- ・ いかくじゅう座（3月2日・南の空）
- ・ ふたご座（3月2日・南の空）
- ・ こいぬ座（3月9日・南の空）
- ・ とも座（3月12日・南の空）
- ・ やまねこ座（3月14日・北の空）
- ・ かに座（3月24日・南の空）
- ・ らしんばん座（3月29日・南の空）

令和2年3月
夜空での出来事
10日（火）
・・・満月
24日（火）
・・・新月

問い合わせ 美杉総合支所地域振興課 ☎ 272-8085

美杉図書室からのお知らせ 郷土資料を収集しています

美杉図書室では、広く皆さんにご利用いただけるよう、美杉に関する本などの郷土資料を収集しています。これらの資料がお手元になりましたら、ぜひ寄贈してください。



問い合わせ 美杉図書室 ☎ 272-8092

美杉図書室は、美杉総合文化センターにあります。

本はひとり10冊まで（2週間）借りられます。

美杉図書室にない本は、市内図書館の本を予約したり、リクエストすることもできます。

詳しくは、美杉図書室までお問い合わせください。

問い合わせ 美杉図書室 ☎ 272-8092



「全国春の火災予防運動」実施中



「ひとつずつ いいね！で確認 火の用心」

（2019年度 全国統一防火標語）

3月1日（日）から7日（土）まで、全国一斉に「春の火災予防運動」が実施されています。春先は空気が乾燥して火災が多発する季節です。火気の取り扱いには十分注意してください。毎年一般住宅火災で多くの方が亡くなっています。そのため、住宅火災での逃げ遅れによる死傷者を無くすために、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。まだ設置されていない方は、設置をお願いします。

設置から10年が経過している方は、本体の交換をお願いします。

その他、消防に関するご相談等は、美杉分署 ☎ 274-0200

3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 12日(木)午後1時30分～午後4時30分

※26(木)は都合によりお休みさせていただきます。

☆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5回 **危険な「かぜ」の見分け方**

講師:岩佐 紘(一志病院 医師)

日時 3月10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) FAX262-3264 電子メールihos@pref.mie.jp

**市民福祉課より**

国民健康保険(国保)の加入・喪失の手続きについて
退職・就職や引っ越しなど異動の多い時期です。手続き忘れはないですか?

◎ 国保に加入する場合

- 職場の健康保険が喪失となったとき(退職や扶養非該当など)
手続きには、喪失証明書・離職票等喪失したことを証明するものと印鑑が必要です。
- 転入したとき……転入前の住所地で国保に加入していた方が転入し引き続き国保に加入する場合は、転入届と合わせて加入手続きをしてください。
※その他健康保険に加入していない場合は国保に加入する義務があります。

**◎ 国保の喪失について**

- 会社に就職、家族の保険に扶養加入、転出、死亡等津市の国保に加入することが不要となったときは手続きが必要です。他の健康保険に加入した場合は新しい保険証と印鑑をご持参ください。
問い合わせ:美杉総合支所市民福祉課 ☎272-8084

～森もり元気になろうに!美杉～(健康づくり推進員)からのお知らせ**つながりからはじめる健康づくり**

人は人とのつながりで元気になれます。かかわり、つながり、ささえ続ける環境や居場所が大切です。「今日、用がある」「今日、行くところがある」このことが健康づくりにつながります。沢山の行く場所、居場所をつくり、元気にすごしましょう。

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

手を洗おう

感染症予防のため、外出後・トイレの後・調理の前・食事の前にはしっかりと手洗いをしましょう。



【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。