

担当：地域振興課  
電話：272-8080

目次

# 謹賀新年 2022年

あけましておめでとうございます



**4月からは、  
美杉小学校の  
最高学年として  
みんなを引っ張っ  
ていきます。**



謹賀新年 美杉小学校5年生	1
和田Dr.の健康一口メモ	2
栄養パトロールからの お知らせ	2
津薬剤師会からの健康情報	2
竹原で「収穫祭」	3
ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。#番外編	4
森林セラピーイベントだより	4
健康づくり推進員からの お知らせ	5
子育てサークル そらまめのお知らせ	5
都会になく美杉にあるもの	5
美杉の石造物 ～経塚碑～	5
2021年度人権作文・標語・ ポスター 入選作品	6
第2回紙すきと材料づくり 体験教室 参加者募集！	6
津市美杉ふるさと資料館 「創作館」をご利用ください!!	6
樋口七海さん津市スポーツ 奨励賞受賞！	7
津市美杉森林セラピー 参加者募集！	7
今年も「上太郎生ゆるミネーション」	7
美杉小学校紙すき体験	8
西山委員 全国民生委員児童 委員連合会会長 永年勤続表彰	8
太極拳クラブ会員募集!!	8
1月下之川健康相談	9
所得税・市県民税申告相談会 日程のご案内	9
行政相談	10
1月10日は「110番の日」	10
美杉幹部交番の 免許更新の手続き	10
美杉総合文化センター 会議室の使用制限について	10
人権相談	10



## 美杉小学校5年生





和田Dr.の

こつとしょうしょう

健康一口メモ No.33 ~ 骨粗鬆症の予防と治療 ~

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、骨粗鬆症の予防と治療についてお話しします。骨粗鬆症の予防には、運動と食事が大切です。運動は散歩をお勧めします。食事は、カルシウム(魚、牛乳)、ビタミンD(魚)、ビタミンK(納豆、海藻)を積極的にとりましょう。骨密度検査やぜいじゃく性骨折(転倒やそれ以下のわずかな外力で生じた骨折)から、骨粗鬆症と診断されたら、骨粗鬆症の治療が必要です。骨を壊す働きを抑えるビスホスホネート製剤がよく使われます。ビスホスホネート製剤は、水以外の飲み物や食べ物が胃の中にあると、十分吸収されないため、起床後すぐの空腹時にコップ1杯の水で服用し、食事まで30分間は空ける必要があります。また、食道に付着すると炎症やただれを起こしてしまうため、30分間は横にならないようにします。ビスホスホネート製剤は週1回または月1回内服するタイプがあります。他に骨の形成を促進する活性型ビタミンD製剤もよく使われます。骨折しないためには、転倒の予防、骨粗鬆症の予防・治療が大切です。

- ※1月4日まで年始の為、休診させていただきます。
- ※令和4年3月までの間、一志病院の診療の為、毎週火曜日を休診させていただきます。

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

※金・土・日・祝日は休診

伊勢地診療所巡回時は  
☎090-9025-6632

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



栄養パトロール  
からのお知らせ



ノロウイルス・細菌性食中毒に注意！

冬に多く発生するノロウイルス。感染すると1~2日ほどで、強い吐き気・嘔吐・腹痛などを起こします。新型コロナウイルス同様、感染しないための予防策を徹底しましょう！

85℃以上・90秒以上の加熱調理

調理器具は定期的に塩素系漂白剤で殺菌



手洗い

冬だからと油断しないで！！細菌性食中毒は

●つけない●増やさない●やっつける

ノロウイルス同様の予防策を！冬でも冷蔵庫保存が基本。冷蔵庫には詰め込みすぎないで！！

また、電子レンジで加熱するときは時々かき混ぜまんべんなく熱を通しましょう！

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



くすりの用量・服用期間は守りましょう

くすりは、たくさん飲んだからといって、効果が高まるわけではありません。場合によっては副作用や中毒症状が現れることもあります。



医師や薬剤師に指示された量や製品に記載されている用量を守りましょう！

また、「自覚症状が治まったから」と、自己判断で服用をやめてしまうと、再発したり、完治しなかったりすることもあります。

医師や薬剤師に指示された服用期間を守りましょう！服用期間の途中で症状が治まってきた場合は必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

問い合わせ:津薬剤師会 ☎255-4387

## 竹原で「収穫祭」

竹原は小原地区に構えた「美杉里山音楽舎」では、田植えを終えた6月のノアガリに「田の声」、稲刈りを終えた11月に「収穫祭」と、年に二度、地元の人と街からの人との交流を兼ねたコンサートを開いています。令和3年11月23日、時折強い風の吹く日でしたが、刈り終えた田んぼを臨んでの収穫祭。今回は「ARTS for the future!」という文化庁の補助対象事業としての開催で、特別篇となりました。最初に円形の田んぼにおいて、美杉連山のろし太鼓による、一年の無事と収穫に感謝の意を込めた演奏。つづいて、野にあがり、田んぼと美杉の山々を背景にした収穫祭コンサートでは、私Choji（歌、ピアノ、ギター）がこの地で書いた楽曲等を披露しました。東京や神奈川から、倉井夏樹さん（ハーモニカ）、原さとしさん（バンジョー）、関根真理さん（パーカッション）といった、ゲストミュージシャンが、バンドとして参加し、最後は地元小原のギター弾き、井爪歩さんも特別出演して、コンサートは終了。この他、開演前には、目の前の田でとれた新米をかまどで炊いて、みなさんに味わってもらいました。



コロナ禍ということで、募集人数を制限しての開催でしたが、地元小原の人たちには、参加だけでなく、さまざまな場面にお手伝いをいただきました。集うことが難しくなったこの2年ですが、農作業などの変わらぬ土地の営みと共に、地域行事のような役割を、今後も担っていかれたらと思っています。



なお、今回収穫祭に合わせ、美杉に越してから書いてきた歌を、蔵の中で録音しました。初めての美杉産CDアルバムは、来春には地元のみなさまにも聞いていただけたと思います。これからどうぞよろしく願いいたします。

本文:シンガーソングライター Choji(チョージ)神奈川県横浜市出身、平成29年6月に美杉町へ転入  
オフィシャルホームページ> <http://choji.jp>

ぶっちの



## 美杉ええとこぶらり旅。#番外編

～大洞山頂から～

皆様、あけましておめでとうございます。今回は、新年特別号ということで、大洞山（雌岳）の頂上からご来光をお届けいたします。

美杉地域には、高東山、大洞山、俱留尊山、岳の洞、修験業山、局ヶ岳、髯山など、「三重の百山」などのガイドブックでも紹介される名山がたくさんあります。標高1,000mを越える山も複数あり、美杉はまさに「津市の屋根」ですよ。このような自然に恵まれ、深い歴史のある美杉が私は大好きで、この地で暮らせてよかったと心から思います。これまでぶらり旅で出会えた方、そしてこれから出会う美杉地域の皆様にとって素晴らしい一年でありますように！

## 【おまけ】

撮影時、既に頂上には男性が一人。その方は山梨県から来られたそうで、各地の山に登り、遠くから見える富士山の撮影をしているのだそう。

夜明け前に頂上で人影を見かけた時は、ちょっとびっくりでした。



## 津市森林セラピー基地だより 第9回ノルディックウォーキングフェスティバルを開催しました！

令和3年11月28日（日）に君ヶ野ダム湖畔コースにて、「第9回ノルディックウォーキングフェスティバル」を開催しました。今大会は、令和3年3月に開催する予定でしたが、新型コロナウイルスの影響を鑑みて今日まで延期し、コロナ対策に十分気を付けながらようやく開催することができました。

待ちに待ったという感じで45人の参加者は気合十分！とても生き生きとした笑顔で大会に臨まれていました。

今大会にはノルディックウォーキングのスペシャリストである畑頭治さんをお招きし、ノルディックウォーキングの魅力を存分に伝えていただきました。

大会終了後には、トライアル部門に参加された上位3人が表彰されました。副賞として優勝者にはノルディックウォーキング専用ポールと美杉産のお米とお茶が、準優勝者には美杉産のお米とお茶が、3位の方には美杉産のお茶がそれぞれ渡されました。また、参加者には大塚製薬様、(株)キャラバン様からご協賛いただいた賞品と、美杉産の原木しいたけがプレゼントされました。

寒風吹く中でしたが、快晴のお天気の中ノルディックウォーキングで全身を動かして、心も体もとても健やかになれた1日でした！



### ～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

#### 人や地域とのつながりを大切に！

外出、交流、活動などで人とのつながりや社会とのつながりをもつことは、フレイル(高齢者の虚弱)を予防し、体も心も健康に過ごしていけることにつながります。自分のペースで、頑張りすぎず、外に出るきっかけをつくり、人や地域とつながりましょう。

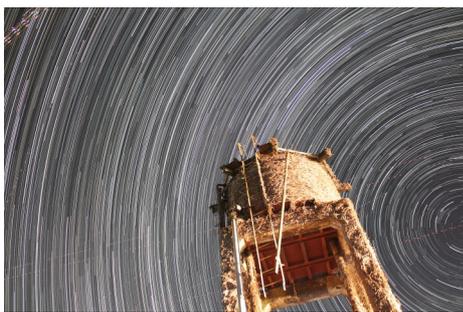
去る11月15日、紅葉真っ盛りの多気地域でウォーキングを楽しみました。これからも、皆さんとつながり、楽しむ行事を計画しますので、是非ご参加下さい。



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

### 都会になく美杉にあるもの

～ 光害(ひかりがい)の影響が少ない  
美杉の夜空を満喫しよう ～

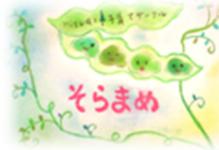


毎年、1月早々の夜空を彩るしぶんぎ座流星群。1年のうち3つある大きな流星群のひとつで、1時

間あたりの流れ星の数は、30～50個(年や天候気候などによって数は変動します。)見ることができます。

今年の見頃は4日夜明け前(午前4時～6時頃)と予想されています。しっかりとした防寒着で寒さ対策を万全にし、近年まれに見る絶好の観察条件である『しぶんぎ座流星群』の流れ星に願い事をしましょう。

新月・・・1月3日 満月・・・1月18日



### 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！

### みそ作り

日時：1月28日(金)

10:00～12:00頃

場所：美杉保健センター

持ち物：エプロン、三角巾、タオル、飲み物

参加費：1家族 1,500円

定員：10組程度



申込×切  
1月21日(金)



託児あり

問い合わせ・申し込み：美杉保健センター ☎272-8089

### 美杉の石造物 ～経塚碑～

きょうづかひ

経塚碑は、経典を埋納したことを示すため建てられました。漆墓地内の石碑の正面には、「奉納大乘妙典石経壺部」とあり、地中に自然石に写経した法華経が埋納されていることがわかります。側面と裏面の銘文から、寛政2(1790)年3月に眞亮和尚の代に村人によって建てられたものであることがわかります。



この経塚碑が建てられた江戸時代は、小石に経文を書写した「礫石経」を埋納した経塚の造営が最盛期を迎えます。その目的は多種多様ですが、この経塚碑は墓地が造成される際の地鎮を目的に造立されたのでしょうか。法華経の文字数は約7万字。経塚碑の下にはものすごい数の礫石経が埋められているのです。(津市石造物調査会)

# 2021年度人権作文・標語・ポスター 入選作品

## 人権ポスター



美杉小6年 岡田 匠未さん



美杉中3年 向田 実奈さん

差別なくして、明るい社会、僕も、あなたも、みな同じ

美杉町太郎生 金山 克之さん

考えよう 自分の言動 相手の気持ち

美杉中3年 金山 昇樹さん

何かをかえる? そのためには まず自分から

美杉中2年 山中 優斗さん

その言葉 自分に向かって 言えますか?

美杉小6年 坂岡 楼菜さん

人を見ためて判断しない 人はそれぞれ違うんだ

美杉小5年 高岡 辰斗さん

## 人権標語

※十二月五日に開催した 美杉人権を考えるつどいで  
発表いただきました。

大切な友達

美杉中3年 今井 由奈さん

誰もが受け入れられる世界を目指して

美杉小6年 岡田 匠未さん

## 人権作文

## 第2回 紙すきと材料づくり体験教室 参加者募集!

ミツマタを原料にした和紙を作ってみませんか。

日時:2月27日(日) 10:00~15:30

集合場所:伊勢地地域住民センター駐車場

内容:和紙の材料づくりと紙すき体験

人数:先着20名

参加料:1,000円(昼食代別、希望者のみ)

募集期間:1月24日(月)~2月4日(金)



問い合わせ、申し込み:ミツマタを活かした地域づくり協議会事務局 ☎090-2683-0286(富田)

## 津市美杉ふるさと資料館

### 「創作館」をご利用ください!!

創作館では、焼杉をはじめ、鍋敷き、花入れ、掛け時計、キーホルダー掛けなど、様々な木工を体験いただけます。お気軽にお問い合わせください。

○利用時間:9:00~16:30 **【要予約】**

※休館日:毎週月曜(祝日の場合、翌日)

12月28日~1月4日

○施設利用料:無料(材料費500円程度必要)



問い合わせ:美杉ふるさと資料館 ☎275-0240

## ななみ 樋口七海(17)さん津市スポーツ奨励賞受賞！

11月25日に津リージョンプラザにおいて令和3年度津市教育功労者と津市文化奨励賞、津市スポーツ奨励賞の表彰式が行われました。

樋口さんは、美杉中学校の1年生の時に陸上競技の短距離走を始め、令和3年3月に開催された第104回日本陸上競技選手権大会・室内競技の女子U18の部60mで優勝という輝かしい成績を収められました。今年開催される令和4年度全国高校総体陸上競技大会での優勝が目標だそうです。

受賞に際し、樋口さんは「このような賞をいただくことができ、とても嬉しく思います。この賞に恥じない成績をこれからも残したいです。応援して下さる皆さんに恩返しできるよう練習を頑張ります。」と語ってくれました。今後、ますますのご活躍が期待されます。



## 津市美杉森林セラピーイベント 参加者募集！

アロマな一日

～アロマとからだを動かしリフレッシュ～

森林セラピーとアロマテラピーには意外な関係があるんです。寒さで固まった体をリフレッシュして春を迎えましょう。

開催日時:2月20日(日) 10:00～15:00

場 所:竹原地域住民センター

定 員:30人

参加料:2,000円(昼食、保険込)

募集期間:1月31日(月)～2月10日(木)(先着順)

※受付時間は8:30～17:15です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止・天候などにより中止となる場合があります。



問い合わせ、申し込み:津市森林セラピー基地運営協議会事務局(地域振興課内) ☎272-8082

## 今年も「上太郎生イルミネーション」

12月12日(日)から2月末まで、上太郎生地区の国道368号沿いにイルミネーションが設置されています。

「上太郎生地域の21世紀を考える会」(通称:KT21)が地域の活性化のため、平成13年から始め、令和の時代も引き続き活動しています。

冬空の星を背景に写真を撮って、遠方の知人友人に送ってあげてください。

太郎生のイルミネーションにぜひお立ち寄りいただき、楽しんでください。



## 令和3年度 美杉小学校紙すき体験

11月9日(火)、「ミツマタを活かした地域づくり協議会」の皆さんにご指導いただき、1・2・3年生が紙すき体験をしました。協議会の方のお世話になって、一人ひとりが美杉和紙を作りました。和紙になるのは、ミツマタとコウゾの繊維とハナオクラの糊とを混ぜたものです。

協議会の方の手作りの紙すき枠を使って、和紙のもとをすくっては水気を落とす作業を繰り返し、子どもたちは真剣なまなざしですべてしていました。一人2枚の和紙をすきましたが、2枚目の紙には、モミジの葉やフジバカマの押し花などをはさみこんですいたので、おもむきのある和紙に仕上がりました。この2枚は、はがきや作品として使っていく予定です。

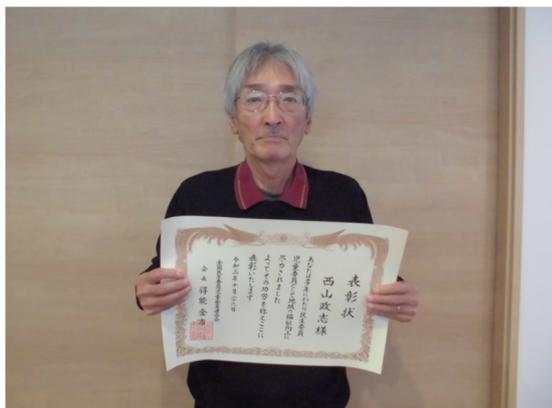
「ミツマタを活かした地域づくり協議会」の皆さん、美杉地域のミツマタを使った地元ならではの楽しい紙すき体験をさせていただき、ありがとうございました。



## 西山政志民生委員(八幡)が 令和3年度全国民生委員児童委員 連合会会長 永年勤続表彰を受賞!

西山民生委員は、平成22年12月から長きにわたり民生委員・児童委員として地域の見守り活動に力を入れられており、高齢者や困っている人の相談にのっていただいています。

長年の活動、誠にありがとうございます。



## 美杉文化協会 太極拳クラブ 会員募集!!

練功十八法(中国の健康体操)を基にしたストレッチと二十四式太極拳をゆっくりと学びます。

身体を柔軟にし、足腰を鍛えることで、ケガや転倒予防にもなります。みなさんのご参加をお待ちしています。



講師: 宮村みほ

日時: 毎月第1・3月曜日

19:30~21:00

場所: 美杉総合文化センターホール

会費: 1回 750円

問い合わせ: 代表 吉田 ☎272-0778

**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 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)

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(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(市民福祉課)

**所得税・市県民税申告相談会日程のご案内**

三重県教育文化会館(住所:津市桜橋2-142 ☎228-1122)と市内23ヶ所の出張会場で、申告相談が開催されます。

申告会場では、税務署職員や市職員がご説明しながら、申告書の作成をしていただきます。美杉地域では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。

※ 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青色申告 ②損失申告 ③株式や土地など譲渡所得・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初めて住宅借入金等特別控除を受ける申告 ⑤津市に住民票のない人の申告 ⑥亡くなった人の申告 ⑦外国籍の人の申告 ⑧外国に住んでいる親族を扶養に入れる申告 ⑨個人事業者の消費税・地方消費税・贈与税の申告 ⑩特定支出控除の適用を受ける申告 ⑪相続等に係る生命保険契約等に基づく年金の申告

**◎美杉地域での申告相談会日程**

月日	時間	会場	時間	会場
2月1日(火)	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2日(水)	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3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10日(木)	9時00分 ～12時00分	美杉総合文化センター (会議室1・2)	13時00分 ～16時00分	美杉総合文化センター (会議室1・2)

**◎公的年金受給者のための所得税等確定申告事前相談会**

日時:1月25日(火) 10時00分～16時00分  
 会場:一志高岡公民館(津市一志町田尻605-2)

新型コロナウイルス感染拡大防止について  
 ご協力をお願いいたします。



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

## 行政相談

行政相談をお気軽にご利用ください！無料で相談でき、秘密は固く守られます。

日時：1月13日(木)

午後1時30分～午後3時

場所：グリーンハウス美杉

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082

## ご存知ですか？

### 1月10日は「110番の日」

警察に通報する110番は、事件や事故等の緊急電話です。

110番の電話回線数には、限りがあり、緊急通報以外の電話が増えると、事件等の発生時の迅速な対応に支障をきたす恐れがあります。

緊急でない相談や免許更新等のお問い合わせは、各警察署の専用電話、または警察相談電話「#9110」(通話料は有料です。)にお願いします。



## 美杉幹部交番の免許更新の手続き

【手続き日時】1月4日(火)

8:30～12:00

【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、更新案内はがき

※高齢者の方は、講習証明書もお忘れなく。

※美杉居住の方限定です。

【次回手続き】2月1日(火)

問い合わせ：美杉幹部交番 ☎272-0210



三重県警マスコットキャラ  
ミーポくん

美杉総合支所からのお知らせ

## 美杉総合文化センター会議室の使用制限について

1月23日(日)に津市議会議員選挙が執行されます。

そのため、美杉総合文化センターの「会議室1・会議室2」を1月17日(月)から1月22日(土)の間は選挙の期日前投票所、1月23日(日)は投票所として使用しますので、ご利用いただくことができません。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8080

## 人権相談

人権に関する相談は、法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員が応じます。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

セクハラやパワハラ、家庭内暴力、いじめや体罰、差別やインターネットでの誹謗中傷など「自分の悩みは人権侵害かも？」と思ったら、一人で悩まずに相談してみてください。

日時：2月3日(木)

午後1時30分～午後3時

場所：美杉総合支所

(美杉人権センター相談室)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する場合があります。

問い合わせ：美杉人権センター ☎272-8096

【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

美杉保健センター 272-8089 美杉教育事務所 272-8091