

美杉だより

第146号
令和4年6月1日

発行：美杉総合支所

美杉小学校3・4年生、マコモの植え付けに挑戦！

4月25日(月)、太郎生地区で、美杉小学校の3・4年生16名が「八十六石まこもの集い」の皆さんに指導していただきながら、マコモについて体験学習をしました。まこもの集い代表の横川惣吾さんに、マコモの植え方や注意点などを聞かせていただいてから、子どもたちは、水が張られた田んぼに入り、実際に植え付けをしました。

3年生にとっては初めての植え付けで、はじめは水と土の感触に声を上げながら、「足がはまって動けない〜！」と、ドボンとこけてしまう子もいて、苦戦しながらもまこもの集いの皆さんに教えていただき、だんだんとうまく苗を植えることができるようになりました。

4年生は2回目の体験ということもあり、田んぼの中を上手に移動し、手際よく植え付けをしていました。「去年より上手にできたよ。」と植え付けが終わった後には満足そうに話す姿も見られました。

最後に子どもたちは「マコモの重さはどれくらい？」など気になったことを質問していました。

収穫したマコモは食材として給食の献立にも使われます。子どもたちは、体験が終わってからも、「収穫はいつかなあ。」と秋の収穫を楽しみにしていました。

横川さんは「この中から後継者が生まれたら嬉しいですが、何よりみんなが頑張って植えたマコモの収穫を楽しみにしていて欲しい。」と話されていました。



美杉町ポータルサイト「#みすぎじかん」6月11日オープン！

美杉地域まちづくり推進連絡協議会では、オール美杉を理念に、情報発信や地域間の協力に取り組んできました。以前からインターネットを使った情報発信の必要性を感じており、美杉の色々な情報をお知らせするポータルサイトを開設することとなりました。まだまだ扱う情報が少ない中でのオープンですので、皆さんのお近くで情報発信したいことがありましたら、ぜひお知らせください。



オール美杉で作り、育てるサイトを目指します。美杉にお住まいの方はもちろん、遠方のご家族、お知り合いにも応援していただけるよう、お伝えください。

サイトへはこちらから

問い合わせ：美杉地域まちづくり推進連絡協議会事務局
☎272-8080

担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

美杉小学校3・4年生、マコモの植え付けに挑戦！	1
美杉町ポータルサイト #みすぎじかん6月11日オープン！	1
和田Dr.の健康一口メモNo.38	2
栄養パトロールからのお知らせ	2
健康づくり推進員からのお知らせ	3
子育てサークル そらまめのお知らせ	3
みすぎ夏まつり納涼花火大会の中止	3
美杉の石造物	3
ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。#10	4
津市美杉森林セラピー イベント情報	4
市民清掃デーについて	5
津市石造物調査報告会 ～八幡地区の石造物調査の成果から～	5
美杉小学校5・6年生、田植えを体験	6
美杉総合文化センター 会議室の使用制限について	6
伊勢地地域作り委員会、桜を植樹！	6
6月下之川健康相談	7
〈高齢者の福祉〉紙おむつ等給付事業について	7
第8回 たろっと寄席 開催のお知らせ	7
6月は土砂災害防止月間です！	8
美杉幹部交番の 免許更新の手続き	8





和田Dr.の

健康一口メモ No.38 ~便秘の治療~

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、腸管の機能異常による便秘の治療についてお話しします。

まず規則正しい食習慣を心がけ、繊維が多い食事をとり、適度な運動をしましょう。それでも改善しないときは薬を使います。浸透圧性下剤である酸化マグネシウム（マグミット）を使います。便の水分量を増やし柔らかくし、排便しやすくする薬です。おだやかに作用します。それでも出にくいときは、刺激性下剤のセンノシド（錠剤）やラキソベロン（水薬）を使います。腸の運動を促進し便を出す薬です。腸を動かすため、お腹が痛くなることがあります。長期間、毎日使用すると依存性が生じたり、効果が無くなることがあるので、2～3日便が出ないときに使用しましょう。

なお肛門付近まで便が来ているのにがんばっても排便できないときは、摘便（指で便を出す処置）が必要かもしれません。便秘で困ったら、ご相談ください。

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

【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

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



熱中症予防 + コロナ感染防止に努めよう！

高齢者、子ども、障害のある方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

こまめに水分補給

- ・1日あたりや約1リットルを目安に。(入浴前後や起床時もまず水分補給を)
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。



こまめに換気

- ・エアコン使用中も、窓を開け換気を。
- ・扇風機や換気扇をエアコンと併用しよう。



暑さを避ける

- ・涼しい服装、日傘や帽子を。
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ。
- ・室内では室温を測定し、28℃を目安にエアコンを利用しよう。
- ・熱中症警戒アラート発表時は、運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内で過ごしましょう。



暑さに備えた体づくりと体調管理

- ・暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動を。マスク着用時は激しい運動はさけよう。
- ・規則正しい生活習慣を心がけよう。
- ・十分な休養と睡眠をとり、バランスのとれた食事をしよう。
- ・屋外で周囲の人と2m以上離れているときは、マスクを外してもよいでしょう。



問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

～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

 **いただきます 人生100年 歯と共に**

6月4日～10日は「歯とお口の健康週間」です。
お口の健康を保つためには、「歯みがきで口の中を清潔に保つ」「よく噛んで食べる」「お口の体操などで口の筋力を保つ」ことが大切です。お口の健康は、全身の病気を予防することにもつながります。

誰でも簡単 パタカラ体操

パ・タ・カ・ラと発音するだけで、口の筋肉や食べるために必要な動きが鍛えられます。「パパパパ、タタタタ…」と繰り返しましょう。



パ	口をしっかりと閉めて発音しましょう	舌の前面を上あごにしっかりとくっつけます	タ
カ	喉の奥に力をいれて発音します	舌の先を丸めて上の前歯の裏に当てます	ラ

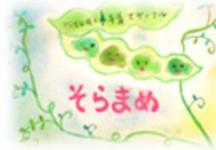
問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

みすぎ夏まつり納涼花火大会の中止

恒例のみすぎ夏まつり納涼花火大会は、皆さまの温かいご支援・ご協力のもと、地域の活性化と次代を担う子どもたちに夢と希望、感動を与える夏の風物詩として定着しています。本年についても8月上旬に実施する計画で進めておりましたが、新型コロナウイルス感染症の終息が見込めず、イベントの性質上、観客の密着・密接を回避することが困難であり、集団感染を助長する可能性があることから誠に残念ではありますが、みすぎ夏まつり実行委員会において中止を決定させていただきました。

来年は、皆さま方により感動を与えるべく、実施に向けて取り組みを進めたいと考えておりますので、その際はご協力賜りますようよろしくお願いいたします。

問い合わせ：みすぎ夏まつり実行委員会事務局
(津市美杉総合支所地域振興課内)
☎272-8085



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：**6月24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、バスタオル**



※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・申し込み：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物～伊勢本街道に特徴的な巡拝塔～

伊勢本街道は大和と伊勢神宮を結ぶ最短の道で、ほかの街道には見られない特徴的な石造物があります。それは、長い期間、長谷寺と伊勢神宮を往復して参詣する修行の達成記念に建てた巡拝塔です。

これまでの美杉町内の調査では、奥津の「おんばさん」に3基、奥津墓地に1基、上多気に1基が確認されました。そのうち、最も古い天和4年(1684)のものは、中央に「奉千日隔夜供養」、右に「天照太神宮」、左に「長谷観世音」と刻まれています。「隔夜」とは「一晩おき」または「一定期間一夜ごと神仏へ参詣する」という意味で、他の3基にも概ね同様の記銘があります。奥津や上多気は長谷寺と伊勢神宮のほぼ中間で、過酷な修行達成を記念し巡拝塔を建てるのに恰好の場所であったと考えられます。(津市石造物調査会)



「おんばさん」の巡拝塔二基

ぶっこの



美杉ええとこぶらり旅。#10 ～ 蔵王堂 ～

今回は、津市美杉森林セラピー三多気蔵王コースの途中にある太郎生の蔵王堂にお邪魔して、蔵王堂管理委員の一人、小林一正さんにお話を伺いました。

蔵王堂は、中太郎生の東出バス停から1.7kmほど、大洞山の山腹、三多気・太郎生を結ぶ旧道沿いに位置します。かつて三多気真福院の末寺である常庵寺(明治6年廃絶)があり、その後蔵王権現などを祀る蔵王堂だけが残ったそうです。現在のお堂は、中太郎生の南出と大洞の二自治会をはじめ、太郎生地区の皆さんの協力を得て平成4年に改修されたもので、お堂の漆喰が境内の苔やモミジ、ケヤキなどの緑によく映えています。

「広い境内なので、管理が大変なのでは？」とたずねると、「小さな頃からお世話をさせてもらっているのです、それが当たり前で大変と思ったことはないですね。人生の節目にお願いごとやお礼に來たりして、心の支えのような場所です。」とのこと。「桜の時期、新緑、秋は紅葉が見事で、静かなこの場所で心と体を癒してもらえれば。」とのことでした。

境内の少し東の旧道沿い、蔵王公園入口に、伊勢・松阪方面と津・八知方面を示す明治2年の道標を見つけました。当時、よそから多くの人たちが訪れていたことがうかがえ、かつての蔵王堂の賑わう姿に想像がふくらみます。



津市美杉森林セラピーイベント情報



初夏の美杉で森林セラピーコースを歩き健康なからだ作りをしませんか！

6/19(日)みすぎんの森を守ろう(君ヶ野ダム湖畔コース)【募集期間：5/30～6/10】

時間：9時～15時 定員：30人 参加料：1,500円(昼食、保険込)

7/2(土)おまかせ！セラピー【募集期間：6/13～6/24】

平倉川の源流を歩く～雲出川始まりの音を聞く～(平倉コース)

時間：9時30分～15時 定員：10人 参加料：4,000円(昼食、保険込)



7/7(木)おまかせ！セラピー【募集期間：6/13～6/24】

坂本小屋のこだわりアマゴ料理と雲出源流の清水を楽しむセラピーウォーク(平倉コース)

時間：9時～15時 定員：12人 参加料：5,500円(昼食、保険込)

【平倉コース】



【君ヶ野ダム湖畔コース】



※状況により中止となる場合がございます。ご理解のほどよろしくお願いたします。

問い合わせ：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

市民清掃デーについて

皆様にご協力いただいております市民清掃デー（クリーンアップデー）につきましては、例年6月の環境月間にあわせて実施しており、本年も6月5日(日)を予定日として回覧で積極的なご協力をお願いしましたが、美杉自治会連合会役員会における協議の結果、清掃活動についてはコロナ感染症の状況から、**各自治会の判断で実施**していただくことになりました。

なお、実施する場合は、**作業中のマスク着用や他の作業者との間隔を2m以上開ける**など、新型コロナウイルス感染症予防にご協力ください。

また、収集されたごみは分別を行い、**一般ごみと同様にごみの収集日に集積所の中**に出してください。

ご理解、ご協力の程よろしく
お願いいたします。



問い合わせ: 地域振興課 ☎272-8085

津市石造物調査報告会 ～八幡地区の石造物調査の成果から～

津市石造物調査会では、平成30年から令和2年にかけて八幡地区において、伊勢本街道を活かした地域づくり協議会のメンバーの方をはじめ、地域の多くの方々のご協力をいただきながら調査を行ってきました。

今回、この成果を1冊の報告書にまとめました。そこで、皆さんに調査の成果を報告いたします。私たちの一番近くにある文化財である石造物。お馴染みのもの、初めて見るもの、あれはそういうものだったの?といった発見があるかもしれません。ぜひご参加ください。

とき 令和4年6月26日(日)13:00～

ところ 八幡地域住民センター会議室

内容 「津市美杉町八幡地区の石造物について」ほか
(15時30分頃終了予定)

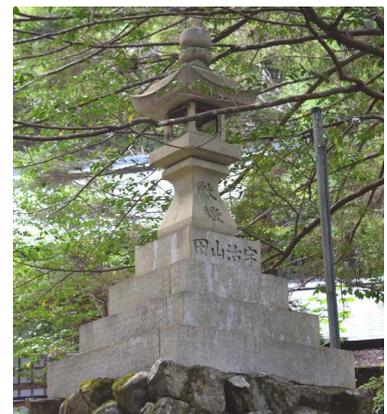
主催 津市石造物調査会

共催 伊勢本街道を活かした地域づくり協議会

後援 津市教育委員会

参加費無料、事前申し込み不要

問い合わせ: 津市石造物調査会 ☎070-1354-2870



美杉小学校5・6年生、田植えを体験



5月9日(月)、美杉小学校の5・6年生が、上多気の結城晋三さんの水田(道の駅美杉付近)をお借りして田植えを体験しました。当日は、JAみえなかの皆さんにも協力いただき、「苗を3～5本くらい手に取って水田の端から等間隔で植えていきます」と、植え方を教えてもらいました。

6年生は、昨年度の経験を活かして田植えすることができました。5年生は、初めての田植えに最初は難しそうでしたが、慣れてくると上手に植えることができました。

子どもたちは「冷たい」、「足元がニユルつとする」など、水田の感覚も楽しみながら植えていきました。

子どもたちが植えた苗は、美杉清流米の苗です。美杉清流米は、農薬をあまり使わないことが特徴で、東京オリンピックの選手村の食事にも使われました。

9月には稲刈りをします。どのように成長していくか楽しみです。結城さん、JAみえなかの皆さんありがとうございました(児童・教員一同)。

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

令和4年7月に任期満了に伴う参議院議員通常選挙が予定されています。

このため、告示日から選挙当日までの間、美杉総合文化センターの「会議室1・会議室2」を、期日前投票所及び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。



伊勢地地域づくり委員会、桜を植樹!

4月26日(火)、株式会社伊藤園が行なっている「わたしの街の未来の桜プロジェクト」に参加している伊勢地地域づくり委員会の桜の植樹が行なわれました。

委員会では、伊勢地地域の新しい名所となったミツマタ群生地を訪れる方に群生に至るまでの風景も楽しんでいただけるようにと、3年前からこのプロジェクトに取り組んでいます。委員会の皆さんは、寄贈された桜の苗木10本を沿道に植樹し、「未来に立派な花を咲かせる桜になるように皆で大切に育てていきたい。」とのことでした。



問い合わせ: 地域振興課 ☎272-8080

6月下之川健康相談

下之川健康相談所では、健康相談を無料で実施しています。血圧測定や尿検査のほか、栄養指導も受けられますので、是非ご利用ください。

日時 **9日(木)・23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)

<高齢者の福祉>紙おむつ等給付事業について**◇対象者**

津市内住所に居住しており、在宅において介護が必要で

常時紙おむつを使用せざるを得ない在宅の高齢者(65歳以上の方)。

◇給付内容

種類は紙おむつ(テープタイプ)、リハビリパンツ(パンツタイプ)、尿取りパッド、また、それらの組み合わせたコースから選択でき、月に1回決まった数量を配達します。

◇利用は無料です。

※生活保護の方は対象となりません。

※介護保険料に滞納がある方は給付できません。

◇申請方法、その他詳しい要件など市民福祉課へ

お問い合わせください。



問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084

第8回 たろっと寄席 開催のお知らせ

開催日:6月25日(土) 13時30分開演

※要事前申し込み(先着50名)

場所:たろっと三国屋

演者:桂文鹿さん、林家そめすけさん

木戸銭:1,500円(お茶付き)

主催:太郎生地域づくり協議会(チケットのお申込みは下記まで)

※申し込み受付 土曜・日曜の10時～15時

ご観覧の際は、マスクの着用等新型コロナウイルス感染症予防にご協力をお願いします。

健康には
笑が一番!



問い合わせ・申し込み:たろっと三国屋 ☎273-0001

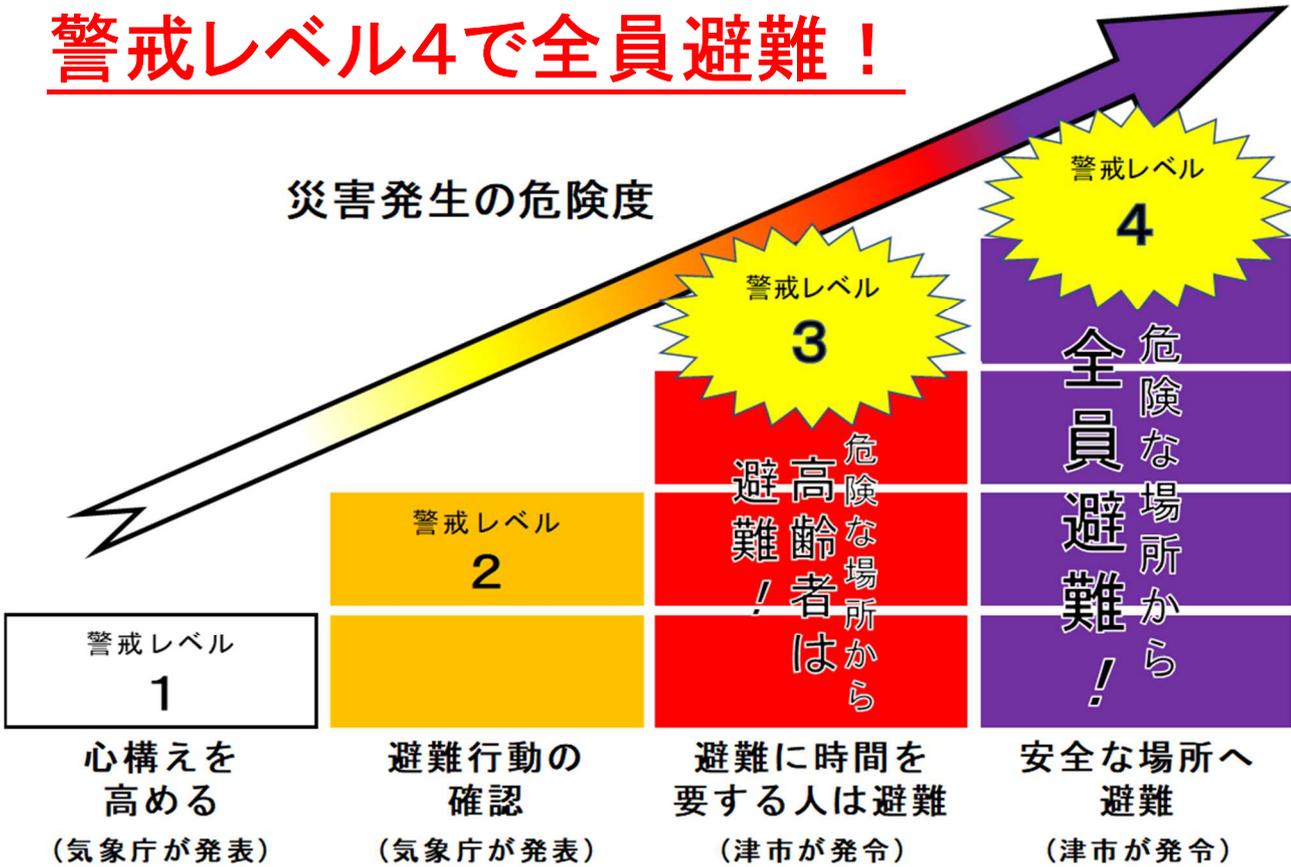
6月(6月1日～6月30日)は土砂災害防止月間です！

梅雨や台風の時期、防災情報はいろいろあるけれど、いつ避難すればいいの？

逃げ遅れゼロへ

警戒レベル4で全員避難！

災害発生の危険度



警戒レベル5(津市が発令)は、すでに**災害が発生・切迫**している状況です。

問い合わせ: 地域振興課 ☎272-8082

美杉幹部交番の免許更新の手続き

美杉交番で行う令和4年6月の運転免許更新手続きは、次のとおりです。

※住民票の住所が美杉町の方限定です。

【手続き日】 6月7日(火)



【手続き時間】 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】 写真と**更新案内はがき**をご用意ください。

※高齢者の方は**講習証明書**もお忘れなく。

【次回手続き】 7月5日(火)予定

問い合わせ: 美杉幹部交番 ☎272-0210

【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 美杉人権センター 272-8096

美杉保健センター 272-8089 美杉教育事務所 272-8091