

## 美杉小学校5、6年生 稲刈り体験

9月13日(火)に5・6年生が、美杉町上多気の結城晋三さんの田んぼで稲刈りの体験学習を行いました。田植え体験の時と同様、JAみえなかの皆さんにも来ていただき、刈り方や刈った稲の束ね方を教えていただきました。

最初、鎌の使い方に苦労している様子でしたが、次第に慣れて来ると、「楽しい」と声を出しながら作業をしている子もいました。1時間もすると田んぼの3分の1程を刈り取ることができました。最後に、コンバインに乗せてもらい、機械による刈り取りも体験させてもらいました。

10月3日(月)には、美杉小学校において「お米の贈呈式」を行いました。結城さん、JAみえなかの皆さんから子どもたち一人ひとりにお米を手渡していただきました。



担当：地域振興課  
電話：272-8080

### 目次

美杉小学校5、6年生 稲刈り体験	1
三重県身障者 スポーツウエルネス吹矢協会 津カワセミ美杉支部 各選手、好成績を収める！	1
3年ぶりの津まつり 美杉地域のPRブースを出展！	2
秋の伊勢本街道多気宿 スタンプラリー参加者募集！	2
太郎生区民運動会 3年ぶりに開催！	2
和田Dr.の健康一口メモNo.43	3
栄養パトロールからの お知らせ	3
つ・環境フェスタ開催！！	4
令和4年度下之川公民館 地域力創造セミナー 田島先生・健康講演会のご案内	4
11月下之川健康相談	5
シルバーエミカの利用について	5
美杉地区社会福祉協議会から 『歳末餅つき大作戦！2022』 のお知らせ	5
健康づくり推進員からのお知らせ	6
子育てサークル そらまめのお知らせ	6
令和4年度名松線小学生作品展 開催！	6
美杉の石造物	6
ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。#15	7
津市美杉森林セラピー イベント情報	7
令和4年度 みすぎ秋まつり 11月3日(木・祝)開催！！	8
防災行政無線(屋外スピーカー) 放送が聞き取りにくいときは	8
美杉幹部交番 免許更新の手続き	8
令和4年度 北畠館跡庭園 ライトアップ事業の中止について	8

## 三重県身障者スポーツウエルネス吹矢協会 津カワセミ美杉支部各選手、好成績を収める！

スポーツウエルネス吹矢は、1998年に誕生した6～8m先の的を吹矢で狙う競技で、老若男女、障がいの有無を問わず楽しめるスポーツです。

9月1日(木)に開催された第6回三重県身障者スポーツウエルネス吹矢大会において、津カワセミの美杉支部の皆さんが好成績を収められました。10m(健常者男女混合)では羽口正人さんが優勝、河村正美さんが3位、10m(女子)では日置ひさよさんが3位、10m(男子)では支部長の今井富男さんが準優勝、格嶋稔さんが3位、8m(女子)で織田美代子さんが3位に入賞されました。今井さんからは、「みすぎ秋まつりの11月3日(木・祝)の10時から15時まで、美杉総合文化センターで体験会がありますので、どうぞ参加ください。」と話されました。



### 3年ぶりの津まつり 美杉地域のPRブースを出展！

10月9日(日)、津まつり津リージョンプラザ会場において、ポータルサイト「#みすぎじかん」、森林セラピー、多気の郷元気づくり協議会のブースが出展され、アロマスプレーづくり体験やこけ玉・こんにやくなどの地域物産の販売が行なわれ、多くの方で賑わいました。



### 秋の伊勢本街道多気宿 スタンプラリー参加者募集！



秋深まる伊勢本街道多気宿のラリーポイントを巡りながら歩きます。

- 日 時 令和4年11月13日(日)  
9時～14時30分(予定)
- 集合場所 道の駅美杉
- 集合時刻 9時
- 参加費 500円(保険料含む)
- 定 員 50人 ※先着順
- 申し込み期間 10月27日(木)～11月7日(月)
- ※途中、振る舞い鍋をご用意します。  
昼食は各自でご準備をお願いします。

問い合わせ:伊勢本街道を活かした地域づくり  
申し込み 協議会 ☎212-0168

### 太郎生区民運動会 3年ぶりに開催！

10月9日(日)、太郎生区民運動会が開催されました。あいにくの曇り空でしたが、軽快な行進曲にあわせ、200人余りの参加者が入場し、3年ぶりの運動会が始まりました。満水競争やパン食い競争、玉入れ、綱引きなどの地区対抗競技、さわやか教室の踊りなど、各自治会長、イベント実行委員、進行スタッフのサポートにより、スムーズに行われました。新型コロナウイルス感染症が未だに終息をみない中での開催でしたが、地域の活性化と親睦を図るために開催している運動会は、参加者の笑顔と、ごほうび抽選会など工夫をこらした内容で、盛会のうちに終わることができました。





和田Dr.の

## 健康一口メモ No.43～アルコールの飲み方～

皆さん、おかわりないでしょうか。今回はまずアルコールの飲み方についてお話しします。

- ①魚介類、豆腐、枝豆などの低カロリー、高タンパクなおつまみを食べながらゆっくり飲みましょう。
- ②強いお酒はうすめて飲みましょう。
- ③飲まない日をつくりましょう。
- ④薬といっしょに飲まないようにしましょう。



次にアルコールの代謝時間についてお話します。お酒の1日の適量は、ビールは500ml、日本酒は180ml(1合)です。これを代謝するには、約3時間かかります。ただし代謝時間には個人差があります。あくまで目安としてお考えください。翌日のことを考えて、この目安やこれまでの経験から、飲酒量を調節してください。

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 ※健診、コロナ・インフルエンザ等予防接種は要予約です。

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

## 【栄養パトロールからのお知らせ】

### 健診結果を見直そう！健康相談・栄養相談のご案内

住み慣れた地域でいつまでも健康でイキイキとした生活を送ることができるよう、生活習慣や食生活に関する相談等を保健師・栄養士がお受けします。お気軽にお越しください！

## 【内容】

- 保健師・栄養士による健康相談
- 握力測定や体重測定などのフレイルチェック

## 【持ち物】

- ◆健康手帳(お持ちの方)
- ◆健診結果(お持ちの方)

場所	日程	時間
伊勢地地域住民センター	11月15日(火)	9時30分 から 11時30分
太郎生多目的集会所	11月16日(水)	
八幡地域住民センター	11月18日(金)	
竹原地域住民センター	11月25日(金)	
下之川地域住民センター	11月30日(水)	
多気地域住民センター	12月7日(水)	



問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

## つ・環境フェスタ開催！！

めざせ！2050カーボンニュートラルー未来へ挑戦 守ろう次世代ー

ご家族そろってご来場ください☆

と き：令和4年11月27日（日）10時～15時

と ころ：メッセウイング・みえ

内 容：環境をテーマとした展示、体験、緑と花のコーナー  
地元物産を扱う地産地消コーナー、舞台コーナーの催し  
小中学生の環境学習、環境ポスター展示、くるりんペーパー、フリーマーケットなど



展示コーナー



舞台コーナー



環境学習の展示



フリーマーケット (写真: 令和元年の様子)

主催：つ・環境フェスタ実行委員会・津市

問い合わせ：環境政策課 ☎229-3212

令和4年度下之川公民館地域力創造セミナー

## 田島先生・健康講演会のご案内

演題 「急性感染症と生活習慣病の予防」

日時 令和4年11月10日（木）13時から

場所 下之川住民交流センター

講師 愛知県がんセンター名誉研究所長  
美杉クリニック院長

田島 和雄 先生



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの急性感染症やがんなどをはじめとする生活習慣病の予防についてわかりやすくお話いただきます。

問い合わせ：下之川公民館 ☎276-0222

**11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。血压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 10日(木)・24日(木) 13時30分～16時30分

☆相談日:毎月第2、第4木曜日(祝日の場合は、お休みとなります。)

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(13時30分～16時30分) ☎276-0333(下之川健康相談所)  
相談日以外(平日、8時30分～17時15分)☎272-8084(市民福祉課)

## ～ シルバーエミカの利用について ～

◎シルバーエミカのポイントは、三重交通路線バスを利用したときに使うことができます。

令和4年3月末までにポイントを使用した方は、チャージにより2000ポイントになるように年1回ポイントを付与できます。

※コミュニティバスしか利用していないなど、ポイントを使用していない場合は、ポイントチャージの必要はありません。



ご相談も承ります! 気になっている方!  
この機会にぜひ! お越しください!

### 11月の予定

★美杉地域での窓口は下記のとおりです。

◎市民福祉課 平日 8時30分～17時15分

◎各出張所 11月は右表のとおり実施します。

午前の部① 9時～10時30分

午前の部② 11時～12時30分

午後の部 13時30分～15時

◎ポイントチャージに必要なもの シルバーエミカ

★シルバーエミカの新規交付も引き続き受け付けています。

◎対象者 市内在住の65歳以上の方(令和5年3月末時点)

◎必要なもの マイナンバーカード、暗証番号

マイナンバーカードの申請などお問い合わせは右記まで

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084

24日 (木)	午前①	八幡出張所 (9:00～10:30)
	午前②	伊勢地出張所 (11:00～12:30)
	午後	太郎生出張所 (13:30～15:00)
25日 (金)	午前①	多気出張所 (9:00～10:30)
	午前②	下之川出張所 (11:00～12:30)
	午後	竹原出張所 (13:30～15:00)

美杉地区社会福祉協議会から「**歳末餅つき大作戦! 2022**」のお知らせ

**ボランティアの参加による「餅つきイベント」は中止します。**

本年度、「歳末餅つき大作戦」については、未だに衰えない新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、ボランティアの皆さんによる「餅つきイベント」は中止とします。

なお、『80歳以上の方を含む世帯』には、「あったか正月」を迎えていただけますようお餅をお配りします。



問い合わせ:美杉地区社会福祉協議会 ☎ 274-0022

### ～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

運動の秋！ウォーキングを楽しみませんか？

ウォーキングは誰でも、いつでも、どこでも、出来る、競わない、頑張らなくていい、運動です。生活習慣病予防、ストレス解消、肥満予防などに効果があり、体力の維持・向上につながります。太陽を浴び、五感に刺激を受けながら、自分のペースで楽しいウォーキングの時間を習慣にしましょう。



森もりメンバーも毎年ウォーキング  
や交流会で健康づくりしてます♪

### みすぎ秋まつり 開催！

「スクエアステップ」体験しませんか？



日時：11月3日(木・祝) 9時から16時30分まで

場所：美杉保健センター横 健康づくり室(美杉総合支所)

※スクエアステップとは・・・転倒予防・要介護化予防・認知機能向上などに効果のあるエクササイズです。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

### 令和4年度名松線小学生作品展開催！

10月7日(金)から9日(日)、津会場(アスト津)において、JR名松線小学生作品展が行なわれ、市内小学生の95点の力作を多くの方に観覧いただきました。

美杉会場(グリーンハウス美杉)では、10月22日(土)から11月3日(木・祝)、午前9時から午後5時まで展示を行ないます。残りわずかの期間ですが、この機会に是非ご覧ください。



問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082



### 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。気軽にお越しください！

### 料理教室

日時：11月25日(金)  
10時～13時頃

保護者のみの  
参加も大歓迎！

場所：美杉保健センター

託児あり

参加費：1家族500円

持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ)、  
飲み物、手拭き、タオル、マスクなど

申込〆切：11月18日(金)

※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：美杉保健センター ☎272-8089

### 美杉の石造物～真福院の歌碑～

三多気真福院の参道階段手前がある高さ80cmの歌碑は、文化2年(1805) 11月に越邨<sup>こしむら</sup>凶南<sup>しゅうなん</sup>が建てたものです。越邨(村)家は津八町の医院で、初代凶南(通称深蔵)が有名な杉田玄白や大槻玄沢に学び、寛政元年(1789)頃に津で初めての蘭方医となりました。開業に伴い多くの患者が集まり、太郎生や名張にも出張診療所を設け、晩年には居を大和国十市郷(当時藤堂藩領、現桜井市等)に移しました。真福院はそれらと津を結ぶルート上に位置し、凶南には重要な地であったようです。

歌碑の右側面には自詠の和歌、正面と左側には他の歌人の作品を刻んでいます。正面の橘(加藤)千蔭は、凶南と同時代に江戸で活躍した国学者・歌人で、書「千蔭流」の祖としても有名です。

(津市石造物調査会)



ぶっちの



## 美杉ええとこぶらり旅。#15

下之川地域交流クラブ  
～ペタンク体験～

今回は、旧下之川小学校屋外運動場でペタンクをプレーしている下之川地域交流クラブにお邪魔し、クラブ代表の廣田徳太郎さんをはじめ、メンバーの皆さんにお話をうかがいました。

初めての私は、廣田さんとチームで、ルールや投げ方を教わりながらプレーしました。ビュットと呼ばれる目標球に向かって自分のボール(直径約7cm、重さ約800gの鉄球)を、2対2の場合は一人3球ずつ転がし、相手よりビュットに近づけた球数(1球1点)の合計を11点先取で競います。

シンプルなルールですが、ビュットから遠い方が先に投げるため、寄せるだけでなく、敵や味方、時にビュットにボールを当てたりして、実に奥が深いのです。相手よりもビュットに近い位置につけると、私も思わず皆さんと同じように「入った!」と叫んでいました。

皆さんは「知り合いの勧めで始めたけど、今では完全にハマってしまい、毎日(3と5のつく日以外)午前中にここでプレーするのが本当に楽しみで、体力維持にも役立っています。」と話されました。

中には、全国大会に出られた強者もみえますが、和気あいあいとした雰囲気、初心者の私も楽しくプレーできました。

興味のある方は、一度のぞいてみてはいかがでしょうか。



## 津市美杉森林セラピーイベント情報



## ①君ヶ野ダム湖畔コースウオーク(君ヶ野ダム湖畔 約8km)

春の500本を超える桜並木だけでなく、秋の紅葉も君ヶ野ダムの魅力。色づく山々が湖畔に映りこむ景色は、この季節、このコースのおもてなしです。

**開催日時:**11月23日(水・祝) 10時30分～15時

**定員:**50人

**参加料:**1,500円(昼食、保険込)

**募集期間:**10月31日(月)～11月11日(金)(先着順)



## ②高束山ウオーク(高束山)

竹原地域の風景を楽しみながら、高束山を登ろう!  
(健脚向けコースです。)

**開催日時:**12月4日(日) 9時～15時

**定員:**30人

**参加料:**1,500円(昼食、保険込)

**募集期間:**11月14日(月)～11月25日(金)(先着順)



※受付時間は、8時30分から17時15分です。

新型コロナウイルス感染拡大防止・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

# 令和4年度 みすぎ秋まつり11月3日(木・祝)開催！！

～ふるさと ふれあい 秋まつり～

## ステージイベント 11月3日

場所:美杉総合文化センター多目的ホール

9時20分～ 美杉小学校ステージ発表

9時45分～ 美杉中学校ステージ発表

10時10分～ 美杉文化協会芸能発表

13時30分～ 講演会「住みたい、住んで良かった、  
住み続けたい宮田村」



長野県宮田村村長 **小田切康彦**さん  
※宮田村は全国住みたい村ランキング第1位、  
アサギマダラの飛来地としても有名です。

## 各種ブース出展 11月3日

時間:9時～15時

場所:伊勢八知駅前広場

物産・体験など25団体が出展します。



## 作品展示

場所:美杉総合文化センター

日時:11月1日(火)～7日(月)

9時～17時

※11月1日は13時から、最終日の7日は正午まで



※詳しくは、広報津10月16日号同時配布のチラシをご覧ください。チラシ裏面の受付票をご記入のうえご来場いただくと、入場がスムーズです。

問い合わせ:地域振興課 ☎272-8082

## 防災行政無線(屋外スピーカー)放送が聞き取りにくいときは



防災行政無線施設は、山あいの地域や家を締め切る時間帯、雨風の音の激しいときなど、様々な要因によって聞き取りにくい場合があります。

放送の内容がわからなかったときは、電話によって確認することができますので是非ご利用ください。(電話が込み合い、話中になる場合は、しばらくしてからおかけ直してください。)

【フリーダイヤル(無料)】

0800-200-1699 (美杉地域番号「\*0」)

【通話料有料】

059-221-5424 (美杉地域番号「\*0」)

※放送内容は1週間保存されています。新しいものから順に聞くことができます。

問い合わせ:地域振興課 ☎272-8080

## 美杉幹部交番 免許更新の手続き

【手続き日】11月1日(火) ※美杉町の方限定

【手続き時間】8時30分～12時

【講習時間】

優良講習 10時～10時30分

一般講習 10時～11時

【持ち物】写真と更新案内はがき

※高齢者の方は講習証明書もお忘れなく。

【次回手続き】12月6日(火)予定

問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210



## 令和4年度 北畠氏館跡庭園 ライトアップ事業の中止について

庭園のライトアップは、地域の活性化と北畠氏をより多くの方に知っていただくため、平成25年から行なっています。本年も11月のライトアップに向けて準備してきましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実施を見送ることとなりました。来年度は、盛大に開催したいと思っておりますので、皆様お誘い合わせの上ご来場ください。

北畠氏館跡庭園ライトアップ事業実行委員会

【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