



美杉だより

第152号
令和4年12月1日

発行：美杉総合支所

担当：地域振興課
電話：272-8080

みすぎ秋まつり 3年ぶりに開催！

11月3日(木・祝)、美杉総合文化センターと八知駅前広場を会場に、3年ぶりにみすぎ秋まつりが開催され、美杉地域内外から1,000人を超える来場者でにぎわいました。

総合文化センター多目的ホールでは、美杉小・美杉中の児童生徒によるダンスや太鼓、美杉連山のろし太鼓をはじめとする美杉文化協会の発表などが行われました。講演会では、長野県宮田村のおたぎり やすひこ小田切康彦村長が、日本一住みたい村ランキング第1位(『田舎暮らしの本』宝島社)となった村のまちづくりやアサギマダラを通じた美杉との出会いなどを話されました。

エントランスや会議室では、9団体、約200人が出品した書や写真、絵画、工芸品、花木などの作品が展示されました。

駅前広場では、商工会、竹原・八知・多気の地域づくり団体、津市森林セラピー基地運営協議会をはじめとした26団体のブース出展があり、久しぶりの秋まつりは、たくさんの人でにぎわいました。



美杉小学校



美杉中学校



小田切康彦 村長



目次

みすぎ秋まつり 3年ぶりに開催！	1
美杉中学校1年生、林業体験！	2
美杉中学校、伝統芸能を鑑賞	2
美杉中学校文化祭開催！	3
美杉小学校3・4年生 まこも収穫体験！	3
美杉小学校1・2・3年生紙すき体験！	4
美杉小学校全校 秋の遠足！	4
和田Dr.の健康一口メモNo.44	5
栄養パトロールからの 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
犬を飼っている皆さんへ	6
美杉の石造物	6
ぶつちの美杉ええとこ ぶらり旅。#16	7
津市美杉森林セラピーイベント情報	7
白山消防署美杉分署からの お知らせ	8
令和4年まこも収穫祭開催！	8
第49回美杉木材まつり開催	8
12月下之川健康相談	9
第1回津市老人クラブ連合会 グラウンドゴルフ大会開催！	9
津市総合防災訓練を実施！	10
名松線を守る会、 アサギマダラ鑑賞地を案内！	10
秋の伊勢本街道多気宿 スタンプラリー開催！	10
第41回太郎生秋まつり開催!!	11
伊勢地秋まつり開催!!	11
太郎生の夜景 上太郎生イルミネーション	12
行政相談のご案内	12
美杉幹部交番 免許更新の手続き	12
人権相談のご案内	12

美杉中学校1年生、林業体験！

10月18日(火)、美杉地域の地域活性化、次世代へつながるまちづくりを目的に丹生俣の山林で林業体験学習が行われ、美杉中学校の1年生が参加しました。

生徒たちは、指導者の三浦妃己郎さんから林業の課題、将来への展望などの説明を受けた後、グループに分かれて様々な作業を体験しました。梯子登りでは、6mの梯子の頂上まで登れた生徒もいました。立ち木へのロープ掛けでは、三浦さんと同じ高さまで上げられる生徒もいました。火起こし体験では、起こした火種を吹いて火をつけることができ、歓声が上がりました。チェーンソー体験では、三浦さんに補助してもらい杉の木を切り倒した時は、どよめきが起きました。

生徒たちは「梯子登りは怖かったけど、友達が頑張る姿を見て、一番上まで登ることができた。」、「火起こしは大変だったけど、とても楽しかった。」、「将来の夢はこれまでなかったけど、林業体験をして今は、林業が一番やりたい仕事です。」、「美杉の木材全部を取引すると、とんでもない額になるそうで、とても驚きました。」と話し、生徒にとって貴重な体験になりました。(美杉中学校)



美杉中学校、伝統芸能を鑑賞

10月26日(水)、美杉総合文化センター多目的ホールで、美杉中学校の全校生徒が、日本古来の喜劇である「狂言」について、文化庁の「文化芸術による子ども育成総合事業」による伝統芸能を学び、ふれ合う機会として実践と鑑賞が行なわれました。

和泉流野村万蔵一門関西代表の小笠原由禰さんとドロンズ石本さんによる解説では、狂言の成り立ち、普遍性をもたせるための決まりごとなどが話されました。その後、午前中に狂言の所作を学んだ3年生による舞が披露されました。

続く公演では小笠原由禰さんほか3人の狂言師による「柿山かきやま伏ぶし」、「附子ぶし」が披露され、会場は生徒たちの笑い声があふれました。

公演後、生徒たちは「堅苦しいイメージだったけど、すごく面白くて親しみやすかった。」、「『やっちゃった…(汗)』という時の反応にすごく共感できた。」、「登場人物のやり取りが、今も昔も変わらなくて不思議な感じがした。」と話してくれました。



美杉中学校文化祭開催！

10月1日(土)、美杉中学校文化祭が開催されました。テーマは「一致団結～熱い心で協力して楽しもう！！～」でした。令和2・3年度はコロナ禍で規模を縮小しての開催でしたが、令和4年度は学年発表もあり、コロナ禍前にほぼ戻った形での開催でした。生徒は短期間でしたが合唱練習、劇の発表練習等頑張りました。保護者やみすぎ杉の実作業所の方にも参観いただき、大変良かったとの感想をいただきました。企画・運営に携わった生徒会役員の皆さん、お疲れさまでした。(美杉中学校)



1年生校外学習発表



2年生職場体験発表



3年生修学旅行発表



全校生徒による合唱



ブラスアンサンブルの発表



展示の様子

美杉小学校3・4年生 まこも収穫体験！

10月19日(水)、美杉小学校3・4年生が、栽培者の団体「八十六石まこもの集い」(横川惣吾代表、会員10人)の指導を受けながら、まこもの収穫を体験しました。子どもたちが4月に作付けし、夏には成育状況の確認を行なったまこもを、鎌を使って収穫しました。

子どもたちは、作業の注意点などの説明を受け、2mほどの高さに育ったまこもの間を元気に動き、収穫作業を行いました。「自分たちが植えたまこもが、こんなに大きくなってびっくり。」、「鎌で一気に切るのが楽しい。」、「まこもの給食が好きなので、楽しみ。」と話しました。

横川代表は「まこもが作業を通して子どもたちの記憶に残ったら嬉しい。今後はほかの地域にも生産者の仲間を作りたい。」と話されました。



美杉小学校1・2・3年生 紙すき体験！

10月24日(月)、美杉小学校において、1・2・3年生19人が、ミツマタを活かした地域づくり協議会(岸野隆夫会長、会員11人)会員の協力で、ミツマタを材料にした美杉和紙の紙すきを体験しました。

子どもたちは、岸野会長から協議会の和紙作りの取り組みや石名原にあるミツマタ群生地への成り立ちなどの説明を受け、坂本朝江副会長ら会員から紙すきのコツを教わりながら、乾燥させたモミジなどをすき込んだ和紙づくりにもチャレンジしました。

子どもたちは「ミツマタの木の皮が原料だということがわかった。」、「すく時のぬめぬめが嫌だったけど、スノコからはがすのが気持ちよかった。」、「花をたくさん入れたので難しかった。」、「自分が作った葉書で手紙が出せるのが嬉しい。」と話してくれました。



美杉小学校全校 秋の遠足！

10月18日(火)、美杉小学校全校遠足が実施されました。行先は、一志町の一志スポーツ公園と高野団地たこ山公園です。JR名松線とスクールバスを利用し、公園での活動だけでなく、名松線の旅も楽しむことができました。

公園では、クラス遊びをしてクラスの絆を深めたり、遊具で遊んだりしました。たこ山公園にはたこをモチーフとした滑り台があり、「トンネルや登るところや滑るところがたくさんあって楽しかった」と普段遊んでいるものとは違う遊具で、嬉しそうに遊ぶ子どもたちの姿がありました。「長い階段でグリコをしたのが楽しかった」とクラス遊びを楽しむ声も。すてきな思い出の1ページとなりました。(美杉小学校)





和田Dr.の

健康一口メモ No.44～認知症は身近な病気です

皆さん、おかわりないでしょうか。今回から認知症についてお話します。美杉町は65歳以上の割合が50%を超えています。三重県全体では30%程度なので、美杉町は高齢者の割合がとて多地域です。現在65歳以上の5人に1人は認知症を患っています。そのため、美杉町は認知症の患者さんと出会う機会が多い地域と言えます。認知症はとても身近な病気になっています。

認知症とはどのような状態だと思いますか？あの人は最近もの忘れがすすんだなど感じることもあるかもしれませんが、ただそれだけでは認知症とは言えません。もの忘れなどにより日常生活や社会生活に支障をきたしているときに、認知症と診断します。今回は認知症の症状についてお話します。

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

【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】



40才を過ぎると、日常的に運動習慣がある人でも年間1%ずつ筋肉量が減っていくと言われていきます。ステイホームにより自宅内であまり動かずにいると、2週間で約4%の筋肉が失われるといえます。長引く自粛生活でも、フレイル(虚弱状態)を予防する為、できることを続けていきましょう！

フレイル予防 5つのポイント

- ①筋力をアップ！ ②食事のバランスをアップ！ ③お口のケアも欠かさずに！
- ④脳力をアップ！ ⑤つながり力をアップ！

これら5つのうち今回は④の「脳力をアップ!」についてピックアップ！！

気を付けて！
こんなサイン

- 周りの人に「いつも同じことをきく」など物忘れがあるとされる
- 今日が何月何日か分からないときがある



★★★★★始めよう！脳力アップの生活術★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

♪日頃の健康管理：高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は脳の血管に影響を及ぼします。持病がある人は治療を続けましょう。

♪適度な運動：運動習慣のある人は、認知症を発症しにくいことが分かっています。

♪生活リズムを整える：起きたら、朝日を浴び、食事や睡眠の時間を決めて規則正しい生活を。

♪脳トレに挑戦：一日前のことを日記に書いたり、複数の家事を同時にこなす等で認知機能アップ！



問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

～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

★健康を守るためのお酒との付き合い方

新型コロナウイルス感染症対策により、外出をして飲む機会が少なくなっている一方で、自宅で飲む時間がいつもより長くなったり、濃いお酒を好んで飲むようになりませんか。

また、年末年始は会食をする機会が増えます。自分の健康を守るため、上手にお酒と付き合いましょう。

①適量を知ろう※いずれか1種類

1日の適正飲酒量(純アルコール約20gを含む量)

ビール (5%)  中瓶1本 (500ml)	日本酒 (15%)  1合 (180ml)	ワイン (12%)  1.5杯 (200ml)	缶チューハイ (7%)  1缶 (350ml)
--	--	--	--

※女性、高齢者は半分量が目安
※飲酒習慣のない人にこの量の飲酒を推奨するものではありません。

②飲むときは食事と一緒にゆっくりと

③飲む頻度が少なくても一度に大酒しない

④入浴・運動前は飲酒を控える

⑤寝酒は控える

⑥週2回の休肝日をつくる

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089



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！

保健師・栄養士による 健康相談・身体測定

日時:12月23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

♡事前にお電話でご予約ください♡

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

～犬を飼っている皆さんへ～

あなたの大切なペットが

周りの人を困らせていませんか？

❖犬の放し飼いは、三重県動物の愛護及び管理に関する条例で禁止されています。

❖犬の散歩は必ず、綱(リード、ハーネスリード)をつけて行ってください。

❖散歩中のフンの持ち帰りをお願いします。

ふん尿の苦情が保健所に多数寄せられています。

飼育にあたって動物の習性を理解し、人に迷惑をかけるないことは飼い主の責任です。



問い合わせ:地域振興課 ☎272-8085

美杉の石造物～造立年のわかる「山神」～

三多気の調査で、造立年のわかる山神を確認しました。山神は、三多気集落と学能堂(岳ノ洞)山を一望する小さな丘の上、樹齢を重ねた古木の根元に並んでいます。いずれも自然石の平らな面を正面に、大きく「山神」の文字が刻まれます。1基を除き右または左側面に『元文三戊午天(年)』と刻まれ、1738年の造立であることがわかりました。山神に造立年を刻む例は少なく、美杉地域では三多気地区が初めての確認事例です。

置かれている台座の状況から、山神は明治以降に集落各所から集められたと考えられます。元文三年に三多気地区で一斉に山神を造立した理由は？非常に興味深いです。

(津市石造物調査会)



ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅。#16 ～美杉保健センター～

今回は、美杉保健センター(美杉総合文化センター内)にお邪魔して保健師の西川さん、橋本さんにお話を伺いました。保健センターは私達にとってもっとも身近にある健康相談の窓口で、保健師になるには看護師に加えて保健師の国家試験に合格する必要があります。「病気の治療は、お医者さんと看護師さん。保健師は予防が主で、皆さんのお話を聞いて、必要な場合は、専門機関等への橋渡しをします。」とのこと。

「美杉だよりなどでフレイル、特に口・食のことは見る機会が多いんですが。」とたずねると、「体力や認知能力の低下、食事・栄養のことは、皆さん気にされるのですが、歯のことを意識する方は少ないんです。」と話されました。「治療だけでなく、定期的に歯科検診を受けている方は、元気な方が多いですよ。」と言われ、自分も時々歯磨きで血が出ることがあるので、歯医者さんに行こうと思いました。

お二人にお話を伺うはずが、気がつけば、自分(腰痛や減量のこと)や家族のことを随分と聞いてもらい、生活習慣や健康について考える良い機会になりました。「保健師の仕事は、指導というより相手のお話をよく聞いてご本人に気づいてもらうことが大事なんです。皆さんの生活に長く深く関われることにやりがいを感じます。」と話されました。

健康相談は、各地域で予定されている日時のほか、予約すればいつでも可能だそうです。今日は「健康手帳」をいただいたので、これから自分の体のことを記録して生活習慣や病気の予防に気をつけていきたいと思えます。



津市美杉森林セラピーイベント情報



「水都おおさか森林の市2022」に出展しました！

10月23日(日)、大阪市北区天満橋の毛馬桜之宮公園にて開催された林野庁の「水都おおさか森林の市2022」に津市森林セラピー基地運営協議会が、森林セラピー基地を有する滋賀県高島市、兵庫県宍粟市、奈良県吉野町の3市町と共同で出展しました。

およそ100人の方々がブースを訪れて、ブース内で実施したストレスチェックとセラピー体験コーナーは大変盛況でした。

森林セラピーの魅力や各地域のPRをしっかりと行うことができ、大変充実した1日となりました。



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

白山消防署美杉分署からのお知らせ

令和3年(1~12月)における火災の状況(確定値)について

令和3年の火災について確定値がでました。全火災の出火原因をみると、

全国では 1位 たばこ 2位 たき火 3位 こんろ

三重県では 1位 たき火 2位 野焼き 3位 放火の疑い

津市では 1位 たき火 2位 放火の疑い 3位 野焼き・たばこ となっています。

冬の訪れとともに火の使用が多くなり、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。

また、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**。全国では、住宅火災で住宅用火災報知器が鳴動して、火災に気付いて早期に消火を行ったことで、大事に至らなかった例もあります。大切な命と財産を守るため住宅用火災警報器を設置し、維持管理しましょう。

2022年度 全国統一防火標語 「お出かけは マスク戸締り 火の用心」

問い合わせ：白山消防署美杉分署 ☎274-0240

令和4年 まこも収穫祭開催！

10月2日(日)、八十六石まこもの集い主催、みえなか農業協同組合共催、津市の後援などによる「まこも収穫祭」が太郎生多目的集会所で開催されました。

会場では、とれたてのまこもや、まこもを使ったあられ、炊込みごはんなどが販売され、来場した皆さんは、お目当てのまこもの商品を思い思いに購入されていました。



第49回 美杉木材まつり開催

10月27日(木)、美杉木材協同組合主催の「第49回美杉木材まつり」が『“三重の木” “美杉の木”国産材の復権をめざして!』をテーマに、美杉木材市場で開催されました。

買い付けには、多数の方が県内はもとより奈良・岐阜県等からも来場され、木材市場は活気に包まれていました。



12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 8日(木)・22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)

第1回津市老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会

10月27日(木)、第1回津市老人クラブ連合会のグラウンドゴルフ大会がフットパーク美杉にて開催されました。

令和2年度より計画されていましたが、新型コロナウイルスの影響により中止となっており、2年越しの開催となりました。市内10地区から72名の選手の方にご参加いただき、盛会のうちに終了することができました。

美杉地区はグラウンドゴルフが盛んであり、用具の借用や前日準備など、美杉地区老人クラブ連合会の協力のもと開催することができました。

また、記念品の購入やお弁当の手配など、すべて美杉地区の業者の方にご協力いただきましたこと、改めて感謝申し上げます。(津市老人クラブ連合会)

優勝 岩崎 善夫 (河芸)
準優勝 小林 豊 (美里)
3位 今井 洋 (津)
4位 池村 博 (美里)
5位 中北 與左衛門(美杉)



津市総合防災訓練を実施！

11月13日(日)、小雨の中、美杉中学校と津市フットパーク美杉を会場に、山間部での大規模地震を想定し、津市総合防災訓練が実施されました。

訓練には、美杉地域の住民の皆さんや津市消防団美杉方面団、美杉中学校、美杉町建設業組合、シルバーケア豊寿園のほか、国交省、自衛隊をはじめとする関係機関などから約350人が参加しました。

美杉中学校では、各地域からの避難訓練をはじめ、医療救護・救急搬送、避難所解説運営訓練などを行い、グラウンドでは初期消火訓練などが行われました。

フットパーク美杉では、林野火災の消火や土砂災害の救助訓練が行われました。



名松線を守る会、アサギマダラ鑑賞地を案内！

10月15日(土)、名松線を守る会がJR名松線を利用して伊勢奥津駅に集まった参加者をコミュニティバスを利用して太郎生地地域の愛和園、猿子園、伊勢地地域の逢坂ふれあい花広場を案内しました。愛和園では参加者に鍋がふるまわれ、猿子園では捕まえたアサギマダラを肩に乗せてもらい、歓声があがっていました。

参加者は「名松線に乗ったのは久しぶり。紅葉の時期にまた来たい。」「アサギマダラがたくさん見られてよかった。」と話されました。



秋の伊勢本街道多気宿スタンプラリー開催！

11月13日(日)、伊勢本街道を活かした地域づくり協議会のスタンプラリーが開催されました。参加者15名は、ガイドとともに多気宿の街並みや美杉ふるさと資料館、北畠神社、雪姫桜などを回り、道の駅美杉にゴール。道の駅では同会によるレクリエーションや、しし鍋の振る舞いなどが行われました。

参加者は、「いつも車で通り過ぎる場所を歩くと、新しい発見があった。」「ガイドさんの説明を聞いて歴史の勉強になった。」と話されました。



第41回太郎生秋まつり開催！！

11月6日(日)、太郎生多目的集会所、旧太郎生小学校校舎において第41回太郎生秋まつりが3年ぶりに開催され、地元住民をはじめ美杉地域内外から約300人の来場がありました。

多目的集会所では、健康体操や大正琴、ウクレレの演奏、フラダンスの演舞。屋外では、地元栽培のまこも入りカレーや乾燥きくらげ、スーパーみすぎ・幸多ろう号による野菜・果物・花の販売、母子会の喫茶コーナー等にぎわいました。

校舎内では、三重県後期高齢者医療広域連合の健康チェック、パンやコロッケ、うどんが販売され、マスク越しの会話も弾みました。

作品展示会場では、明治44年の太郎生小学校卒業記念写真をはじめ歴史を感じるアルバム、手芸・木工品、児童・生徒の絵や習字作品、そして今回、初めて試みた「移住者からのメッセージ」コーナー等が展示され、全ての作品に関心が寄せられました。

秋まつりを締めくくる抽選会では、100点を超える賞品に大いに盛り上がりました。



伊勢地秋まつり開催！！

11月13日(日)、伊勢地地域住民センターにおいて3年ぶりに伊勢地秋まつりが開催され、約100人の参加でにぎわいました。

小雨模様で、肌寒い一日でしたが、250点余りの展示作品に心がホッカリ。

午後からのゲート通過(ゲートボール)、飛行機飛ばし、宝釣りなどのレクリエーションでは、久しぶりに顔を合わせ、笑顔でプレーする皆さんの姿にコロナ禍に負けない力強さを感じました。



太郎生の夜景 上太郎生イルミネーション

12月11日(日)から令和5年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、今年が22回目です。

イルミネーションの光と冬空の星の輝きに、感動の夜。ぜひお立ち寄りください。



(令和3年12月撮影)

美杉幹部交番 免許更新の手続き

美杉幹部交番で行う令和4年12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】12月6日(火)

【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】令和5年1月10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

行政相談のご案内



行政相談(市政相談)では、国や市の行政に関するご意見・ご要望を受け付けています。

こんな時は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。

- ・「どこに相談したらいいかわからない。」
- ・「窓口には行きづらい。」
- ・「役所に申請したが、手続きが進まない。」
- ・「公共施設が壊れていて危険」など

日時 12月 8日(木)

午後1時30分～午後3時

場所 グリーンハウス美杉
(JR名松線伊勢八知駅隣り)

問い合わせ:地域振興課 ☎272-8082

人権相談のご案内

色々な人権の問題や身近なことで困っていることはありませんか?美杉人権センターは美杉町がすべての人にとって住みよいまちになるよう、あらゆる人権問題解消のために各種事業をおこなっています。この日は人権擁護委員が相談を受け、相談者の方と問題解決の為の方法を一緒に考えます。相談内容の秘密は守ります。お気軽にお越しください。



日時 12月 6日(火)

午後1時30分～午後3時

場所 美杉人権センター相談室
(美杉総合文化センター内)



問い合わせ:美杉人権センター ☎272-8096