

担当：地域振興課
電話：272-8080

目次



美杉小学校5年生 新年あいさつ	1
和田Dr.の健康一口メモNo.45	2
栄養パトロールからのお知らせ	2
民生委員・児童委員委嘱状 伝達式が行われました！	3
これまでお世話になった民生委 員・児童委員へ感謝状を贈呈	3
ぶっちの美杉ええとこ ぶらり旅。#17	4
飯垣内BBT、 今年からイルミネーション点灯！	4
津市美杉森林セラピー	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
第2回紙すきと材料づくり体験 教室参加者募集！	5
美杉の石造物	5
所得税・市県民税申告 相談会日程	6
2022年度人権作文・標語・ ポスター入選作品	7
名勝北畠氏館跡庭園、 一夜限りのライトアップ！	7
1月下之川健康相談	8
下之川老人クラブとの交流会	8
美杉幹部交番 免許更新の手続き	8
行政相談のご案内	8
人権相談のご案内	8



2023

あけまして
おめでとうございます



今年はいよいよ6年生！
美杉小の代表として
「挑戦と飛躍」の1年にしていこう！
美杉小学校5年生



和田 Dr.

健康一口メモ No.45～認知症の症状

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は認知症の症状についてお話します。

認知症の症状は中核症状と周辺症状(行動心理症状)に分けられます。中核症状は、記憶障害、見当識障害(時間、場所、人物がわからなくなる)、判断力の障害などです。認知症の診断には、この中核症状が必ずなくてははいけません。周辺症状は、徘徊(はいかい)、暴言、暴力行為、幻覚、妄想などです。この周辺症状は、認知症の経過中にあることもないこともあります。

物忘れを「年のせいだ」と思っている人が多いため、認知症は気づくことが難しい病気です。家族の方が、本人の変化に一番気づきやすいため、物忘れがひどくなったと感じられたら、是非家族と一緒に病院を受診してください。今回は最も多いアルツハイマー型認知症についてお話します。

※1月～3月の間、医師が一志病院の診療の為、毎週火曜日は休診させていただきます。

【診療科目】内科、外科、小児科、整形外科 ※健診、予防接種は要予約

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

※火・金・土・日・祝日は休診

※12/29～1/3は年末年始の為、休診させていただきます。

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】



お食事や運動のことについてはみなさん健康と強く関連性があることを意識してもらっていますね。しかし「お口の健康」についてはどうでしょうか？実は「全身の健康はお口の健康から」と言われるほど大切な役割を担っています。フレイルを予防し、これからの生活を楽しむためにもお口の健康を維持しましょう！！

☆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③の「お口のケアも欠かさずに！」についてピックアップ！！

お口が元気になるためにはお口をよく動かすことが大切です。お口をよく動かして、口や喉の筋肉をよく使い、舌の動きがスムーズになると、だ液がよく出て、食べ物を嚙んだり飲み込みがしやすくなり、発音もはっきりします。

<やってみよう！舌のストレッチ>



口を開けたまま舌を「べー」と出す



口を大きく開けて舌を上あごにつける



口を開けたまま舌を左右に出す



口を開けて舌先で唇をなめる

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

民生委員・児童委員委嘱状伝達式が行われました！

12月1日(木)、津市民生委員・児童委員委嘱辞令伝達式が津リージョンプラザで行われ美杉地域代表として濱地一眞民生委員が前葉泰幸市長から伝達を受けました。その後、美杉総合文化センターで

	担当地区	氏名
竹原	持経、持経北、羽黒	魚見 みどり
	瀬木、中原、梅ヶ広	長谷川 始
	宝生、中野、寺広、脇ヶ野、見栗	瀧川 初美
	掛之脇、上平、小原	菅尾 こみ保
八知	須淵地区、立花	水井 行男
	庄屋出、下神河、上神河、奥出、宮ノ下、元小西	前川 たけ美
	森、下市場、宇谷、中市場、上市場	森 清子
	柳瀬、小松、西河、比河、箱根、相戸、広瀬	藤田 春美
	比津	今田 光俊
	下小田、上小田、大洞	大野 喜代次
	老ヶ野(下、上)、共栄	柳笠 明己
太郎生	江後中尾、南、北垣内、東上、東下	松本 喜美
	上出、寺脇、宮崎、南出	坂岡 万恵
	下出、瑞穂、萩原、大洞	濱地 一眞
	奥出、猿子、飯垣内	中野 正則
	寺垣内、太郎生殿、上登、下登	松田 純子
伊勢地	桜、昭和、下出、杉平(東、西)	溝口 文久
	伊勢地中央	波多野 邁
	払戸(西、東)、上垣内、大妻、寺村、掛田	松本 忠靖
	越知、逢坂、下前戸	橋本 和義
八幡	西ヶ広、前原(下、上)	西山 政志
	宮ノ本(下、上)、中野、中村下	日置 千鶴代
	非浦、相地、中村上	菊山 和子
	波籠、上殿、谷口	藤田 雅子
	須郷、市場(下、中、上)	板谷 敦郎
多気	上組、中俣、西俣、下組	青木 満代
	谷町、小津	奥野 秀子
	町屋、立川、奥立川	鈴木 洋一
	六田、世古、白口	海住 加代
	野登瀬、小田、下之世古、中之世古、上村、漆	海住 はるよ
下之川	上村、中津	池田 永子
	山本、中村	辻谷 美喜子
	篠ヶ広、山口、太作、中町	野呂 美知世
	三谷、不動ノ口、戸木	松浦 和子
	主任児童委員(美杉地域全域)	澤 栄理子
	主任児童委員(美杉地域全域)	竹田 好代

委嘱辞令伝達式が行われ、美杉地域の民生委員・児童委員のみなさまに井上副総合支所長から伝達しました。

3年間、担当する地域において身近な福祉の相談窓口としてご活躍いただきます。



これまでお世話になった民生委員・児童委員へ感謝状を贈呈

11月30日付で退任された民生委員・児童委員へ感謝状が贈呈されました。

長年にわたり、地域福祉へ協力いただき誠にありがとうございました。

厚生労働大臣感謝状(任期6年以上)

- 竹原 渡邊 宏一
- 八知 奥坂 加津子
- 太郎生 今井 ふゆみ 廣瀬 信子
- 高岡 きみ彙
- 多気 田中 稔
- 主任児童委員 中林 優子 岡本 時子

三重県知事感謝状

- 八知 福若 裕司 服部 久美子
- 中嶋 洋 石田 賢二
- 伊勢地 福永 正 樋口 雅一
- 八幡 日置 有香 坂元 敏夫
- 多気 三浦 眞弓 深田 萬里子
- 下之川 久保田 博 渡辺 隆子
- 安田 富子 村田 絹子

※紙面の都合により敬称を省略させていただいています。

ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅。#17 ~美杉ふるさと資料館~

今回は、津市美杉ふるさと資料館にお邪魔して、管理者の奥野友一さん、芝山紀男さん、安野俊文さんにお話を伺いました。「資料館には北畠氏の資料がたくさんありますが、昔の暮らしの道具の展示も充実しています。年配の方に懐かしいと言ってもらうだけでなく、是非地域子どもたちに見てもらい、身近な歴史について知ってもらいたいですね。」

「資料館の仕事をしていて大切だと思うことは、温故知新。未来のことを考えるには過去のこと知らない。」と話されました。確かに歴史には、現在や未来のことを考えるヒントがありますよね。

「美杉地域には、ここにしかないという魅力がたくさんあります。ここでの仕事は好きだからやれているという部分もありますが、北畠氏に興味を持つ方が遠方から来ましたと聞くと嬉しいです。」と話され、「多気城下絵図(資料館展示資料)には、多気地域に残る寺院跡や家臣の名前が書かれ、今も美杉に暮らす方の苗字がたくさんありますよ。」とのこと。北畠氏の家臣を先祖に持つ本居宣長が多気を訪れた際、城下絵図に先祖の名前を探したことが宣長の日記に書かれているそうです。皆さんもご覧になってみてください。

現在、企画展「多気北畠氏遺跡の寺院跡」が2月12日(日)まで開催中です。近年の発掘調査で多気地域の寺院跡から出土したものや調査の様子が展示されていますので、こちらも是非どうぞ。

問い合わせ:美杉ふるさと資料館 ☎275-0240 ※新年は1/4~



飯垣内BBT、今年からイルミネーション点灯!

「飯垣内に元気を呼び込みたい、飯垣内で元気に暮らしたい。」をテーマに津市の西の玄関口である太郎生地区の国道368号飯垣内バス停付近から対岸の各家々の周りを照らしています。

点灯は12月1日から2月1日まで。

飯垣内BBTは、「飯垣内地域の美しい自然を守り、美しいまちを作ります」を表したものです。



問い合わせ:飯垣内BBT事務局 川瀬 ☎090-2195-4186

津市美杉森林セラピー

2023年も美杉の森を歩いて、心も体も健康に過ごしましょう!!

津市森林セラピーについてのお問い合わせは下記までお願いいたします。



平倉コース(川上)

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

～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

人や地域とのつながりを大切に！

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。閉じこもってしまうと心や体がドミノ倒しのように弱っていく可能性があります。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。



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝也
フレイルハンドブックより引用



11月7日(月)、君ヶ野ダムにて色づき始めた紅葉の中、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

第2回 紙すきと材料づくり
体験教室参加者募集！

ミツマタを活かした地域づくり協議会では下記のとおり、ミツマタを原材料にした紙すき体験を行います。どうぞお気軽にお申込みください。

日時 2月18日(土)10時から15時

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

募集人員 20名程度(先着順)

参加料 1人1,000円
(昼食希望者は、弁当代880円別)

募集期間 1月23日(月)～1月30日(月)



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



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！

みそ作り

日時：1月27日(金)

10時～12時頃

場所：美杉保健センター

持ち物：参加費(1家族 1500円)

エフロン、三角巾、タオル、飲み物
マスク着用



申込〆切：1月20日(金)



託児あり

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物～下多気墓地の六地藏～

六地藏は多くの墓地にあります。今回は下多気墓地(西向院の北方)の六地藏を紹介いたします。この六地藏は、右から2体目(錫杖・宝珠を持つ地藏)の右側面に「西向院真澄代」、裏面に「六地藏建立 享保十四己酉」と銘文があります。この銘文から、享保14年(1729)10月24日に造立されたことと、当時の西向院住職とみられる真澄が造立に際して中心的な役割を果たしたことがわかります。

銘文が無く、造立年が不明な六地藏も多い中で、下多気墓地の六地藏は日付や関係者がわかる点で貴重です。24日は地藏菩薩の縁日であるため、それに合わせたものでしょう。

六地藏は300年近くたった今でも下多気の人々を見守っています。(津市石造物調査会)



所得税・市県民税申告相談会日程

三重県教育文化会館(住所:津市桜橋2丁目142)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。

下記(①～⑬)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津市の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 ⑫仮想通貨(暗号資産)に関する申告 ⑬修正申告及び更正の請求

○美杉地域での申告相談会日程

各会場で予約番号を配布します。配布の詳細は、広報津1月16日号折り込み紙をご覧ください。

月日	時間	会場	時間	会場
2月1日(水)	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(木)	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(金)	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9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:2月1日(水) 10時00分～16時00分

会場:津市一志町田尻605-2 一志高岡公民館

新型コロナウイルス等感染症の感染拡大防止についてご協力をお願いします。

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

2022年度人権作文・標語・ポスター 優秀作品

人権作文

杉の実作業所から感じたこと 美杉小6年 瀧本 奈々さん

障害者差別について 美杉中2年 眞伏 闘志さん

言の葉(ことのは) 美杉中3年 今井 利鳳さん

※十二月四日に開催した「美杉人権を考えるつどい」で発表
いただきました。

人権標語

人の気持ち 守るもこわすも あなたしだい 美杉小4年 金山 蒼空さん

なやみごと 私が聞くよ いつでもね 美杉小5年 赤堀あおいさん

生きてるだけで 喜んでくれる人がいる 美杉中2年 松本 聖悟さん

伝えよう自分の気持ち 自分の言葉で 美杉中3年 中森 優衣さん

人権ポスター



美杉小5年 竹田そよ果さん



美杉中3年 原林ももさん

名勝北畠氏館跡庭園、一夜限りのライトアップ!

11月19日(土)、北畠氏館跡庭園ライトアップ事業実行委員会(田中稔会長、会員20人)は、機材点検のため名勝北畠氏館跡庭園のライトアップを行いました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3年間一般公開が中止されていますが、当日はポータルサイト「#みすぎじかん」のInstagramキャンペーン大賞を受賞されたthe_mami_tripさんが招待され、宮崎洋史前宮司の解説、Chojiさん(竹原)の笛の演奏と夜の庭園を楽しまれました。田中会長は「改めて北畠氏館跡庭園は素晴らしいと感じました。来年こそは多くの方にご覧いただいて、北畠氏、美杉地域のPRにつなげたい。」と話されました。



1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 **12日(木) 13時30分～16時30分** ※1月26日(木)は、お休みいたします。

☆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)

下之川老人クラブとの交流会

11月22日(火)に美杉小学校1・2年生が下之川老人クラブの皆さんと交流しました。旧下之川小体育館で「カローリング」という競技を一緒にしました。小学生と老人クラブの方が同じチームになるように3人ずつの8チームに分かれ、2チームずつ対戦しました。的に止まった時は歓声が上がり盛り上がりました。



美杉幹部交番 免許更新の手続き

美杉幹部交番で行う1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】1月10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】2月14日(火)予定

令和5年4月から運転免許更新の手続き時間に変更となりますので、改めてお知らせいたします。



問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210

行政相談のご案内

日時 1月12日(木) 13時30分～15時

場所 グリーンハウス美杉

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。

無料で相談でき、秘密は固く守られます。どうぞお気軽にご利用ください。

問い合わせ:地域振興課 ☎272-8082

人権相談のご案内

日時 2月3日(金) 13時30分～15時

場所 美杉人権センター相談室

人権の問題や困りごとなど、この日は人権擁護委員が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。



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 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