

美杉だより

第158号
令和5年6月1日

発行：美杉総合支所

美杉小学校3・4年生、まこもの植え付けに挑戦！

4月24日、太郎生地区で、美杉小学校3・4年生の子どもたち16人が、「八十六石まこもの集い」の会員のみなさんの指導を受けながら、実際に田んぼに入ってまこもの植え付けを行いました。

はじめに、集いの代表の横川惣吾さんから、植え付け方法などまこものことについてのお話を聞いてから、子どもたちは一人ひとり順番に田んぼに入っていました。

子どもたちは、どろの冷たさやヌルヌルとした感触に驚いた様子でしたが、慣れるにしたがって手際よく作業をすすめました。竹の棒で苗と苗の間隔を測りながら、上手に苗を植えていきました。

「まこものを植えていたらこけてしまったけれど、おもしろかった。」と3年生は初めての植え付け体験を楽しんでいました。4年生は「最初に、どろに入ったときは冷たかったけれど、3年生のときより植え付けが早くできたと思います。」と満足そうに話す姿も見られました。

横川さんは、「この中から将来まこものを植えてくれる人がでてきたら嬉しいですが、今日はけがなく楽しんでもらえることが一番と思っています。」と話してくれました。

収穫したまこものは、学校給食の食材にもなっており、子どもたちの楽しみの一つとなっています。この後は、夏休み前のまこもの観察と、秋の収穫が待っています。



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

美杉小学校3・4年生、まこもの植え付けに挑戦！	1
美杉小学校5・6年生、田植え体験	2
和田Dr.の健康一口メモNo.50	3
栄養パトロールからのお知らせ	3
健康づくり推進員からのお知らせ	4
子育てサークル そらまめのお知らせ	4
みずぎ夏まつり納涼花火大会の開催決定について！	4
美杉の石造物	4
6月下之川健康相談	5
〈高齢者の福祉〉紙おむつ等給付事業について	5
第9回 たろつと寄席 開催のお知らせ	5
市民清掃デーについて	6
高齢者の大切な命を守ろう！住宅用火災警報器 設置してますか？ 点検してますか？	6
美杉人権センター 「知ってほしい身近な人権」	7
津市美杉森林セラピー イベント情報(7月開催)	7
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
6月は土砂災害防止月間です！	8
美杉幹部交番からのお知らせ 空き巣被害多発注意 免許更新の手続き	8

美杉小学校5・6年生、田植え体験

5月9日、美杉小学校の5・6年生の17人が、総合的な学習の一環で上多気の結城晋三さんの水田(道の駅美杉付近)で田植えを体験しました。JAみえなかの担当者から、コシヒカリの苗が様々な手間をかけられ、「美杉清流米」となることが説明されました。美杉清流米は美杉町内で栽培されるブランド米で、化学肥料を一切使わず、減農薬により栽培され、粒が大きく、粘り気のある食感、甘みのある食味が特徴だそうです。

結城さんは「苗を3〜4本くらい手に取り、キュッと押し込むようにていねいに植えてください。秋になれば、今日の結果がはっきり出ます。」と話されました。

田植えが2度目の6年生は、去年の経験を活かして田植えすることができ、田植えが初めての5年生も、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、「苗が倒れてしまったりして難しかったけれど、楽しかった。」、「田植え機を使った田植えのお手伝いをしたことはあったけれど、手で植えるのは初めて。」という子もおり、「秋の収穫が楽しみ。」と話していました。

結城さんは「田植えは経験が大切。6年生はさすが2回目。5年生の皆さんも頑張りました。皆さんが植えた苗から秋にどれくらいのお米が収穫できるか楽しみにしてください。また、夏の間も、稲がどのように育っているか、田んぼにはどのような生き物がいるのかも観察して生物の多様性について学びきっかけにしてください。」と話されました。

今回植えた苗は、秋に子どもたち自身が収穫して、結城さんが精米し、小学校に届ける予定だそうです。





和田Dr.の

健康一口メモ No.50～くも膜下出血

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、頭痛を起こすもっとも怖い(死亡率が高い)病気である【くも膜下出血】についてお話しします。脳は、くも膜という薄い膜でおおわれ、脳とくも膜との間(くも膜下腔)は、脳を保護する脳脊髄液で満たされています。くも膜下出血は、脳の表面の動脈から出血し、くも膜下腔に血液が流れ込む状態です。原因として最も多いのは脳動脈りゅう(血管がこぶ状に膨らんだ状態)です。症状は、【突然起こるとも強い頭痛】です。重症では意識を失ったり、呼吸や心臓が停止します。今までに経験したことがないひどい頭痛が起こった場合は、すぐに救急車を呼んでください。

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

※伊勢地診療所巡回時は電話090-9025-6632

【診療科目】内科、外科、小児科 (金・土・日は休診)

受付時間	月	火	水	木
8:30～ 11:30	外来診療 (和田Dr)	休診 (当分の間)	外来診療 (和田Dr)	外来診療 (和田Dr)
13:00～ 16:00	訪問診療 予約	外来診療 ※13:30～ (和田Dr)	巡回診療 (伊勢地) (和田Dr)	訪問診療 予約

※毎週月・木曜日11:30～12:00、火曜日13:00～13:30は発熱外来を行います。(抗体検査実施可※小学生以上対象)。感染予防のため、症状のある方は受診前に必ずご連絡をお願いします。

津市国民健康保険竹原診療所
美杉町竹原2777番地 ☎262-3076

【診療科目】内科、外科 (※金午後のみ診療)

受付時間	火	金
13:00～ 16:00	休診 (当分の間)	外来診療 (田中Dr)

※発熱外来は行っていません。ご了承ください。

※津市家庭医療クリニックでは、6月から当分の間、火曜日は午後の外来診療を行います。これに伴い、竹原診療所は金曜日みの外来診療になります。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほど、よろしくをお願いします。



栄養パトロールからのお知らせ



熱中症予防に努めよう!

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

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。
- ・規則正しい生活習慣を心がける。
- ・十分な休養と睡眠をとり、バランスのとれた食事をする。



こまめに水分補給

- ・1日あたり1.5L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度を目安にエアコンを利用する。
- ・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。



問い合わせ:美杉保健センター 電話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

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

6月4日～10日は「歯とお口の健康週間」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。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。



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。「パンパパパ、タタタタタ…」と繰り返しましょう。

パ 口をしっかり閉めて発音しましょう

タ 舌の前面を上あごにしっかりとくっつけます

カ 喉の奥に力をいれて喉をしめて発音します

ラ 舌の先をまらめて上の前歯の裏に当てます



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開催決定について！

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、地域の活性化と次世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きましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により令和元年度を最後に3年間中止していました。今年度は、新型コロナウイルスが5類感染症に変更されたことから花火大会の開催を決定いたしました。

皆さま方に感動を与えるべく、実施に向けて取り組みを進めていますので、ご協力賜りますようお願いいたします。

会場 美杉中学校グラウンド
開催日時 令和5年8月11日(金・祝日)
18:30～21:00
予備日 令和5年8月12日(土)
※順延日雨天の場合は中止

問い合わせ：みすぎ夏まつり実行委員会事務局
(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



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物～伊勢本街道の道標(払戸)～

伊勢本街道は古くから神宮に参拝する人々に利用され、多くの旅人が往来しました。旅人が道に迷わぬよう分岐点などの街道の要所に道標が建てられました。払戸の国道沿いにある道標は、柱状に加工された石の奈良方向に向いた面に「すぐいせみち」、反対側の伊勢方向に向いた面に二行書きで「右 伊賀なばり 左 大和はせ」その下に「道」と刻まれています。「すぐ」というのは「まっすぐ」の意味で、奈良方面から歩いてきた旅人に「まっすぐ行くと伊勢ですよ」、伊勢方面からの旅人に「右は伊賀・名張、左ははせ(長谷寺)に向かう道ですよ」と案内しているのです。今も国道から右斜め方向に道があり、この道がかつて三多気経由で伊賀に向かう道であったことを教えてください。(津市石造物調査会)



6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。血压測定や尿検査、栄養指導もでき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、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(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)

<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。(※令和6年4月給付分より市県民税課税の方は給付対象外となります。)

※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が受けられません。

◇申請方法、その他詳しい要件など市民福祉課へ

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8084

**第9回 たろっと寄席開催のお知らせ**

開催日 6月18日(日) 13時30分開演
場所 太郎生多目的集会所
かつら ぶんろく かつら しそまる
出演者 桂文鹿さん、桂枝曾丸さん
木戸銭 1,500円
主催 太郎生地域づくり協議会



問い合わせ・お申し込み:太郎生地域づくり協議会 ☎090-3482-8900

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、本年におきましても6月4日(日)に実施することになりましたので、地域の皆様に積極的なご協力をいただきますようお願いいたします。

なお、参加される皆様においては、新型コロナウイルス感染症や他の感染症の予防を含めてマスクの着用をお願いしますが、強制的なものではなく個人の判断でよろしくお願ひします。

また、収集されたごみは分別を行い、各地域のごみの収集日に集積所内に出してください。

ご理解の程よろしくお願ひいたします。



問い合わせ: 地域振興課 電話272-8085

義務 高齢者の大切な命を守ろう！ 住宅用火災警報器 設置してありますか？ 点検してありますか？

住宅用火災警報器の設置が高齢者の命を救う！！

住宅用火災警報器は、津市火災予防条例で、平成20年6月からすべての住宅において設置が義務化されています。また、定期的な点検や機器の取り替えなど維持管理についても義務化されています。電池や部品の寿命が約10年と言われ、すでに一部のご家庭では取替え時期にきています。

そしてなんと住宅火災による死者のうち、約7割が65歳以上の高齢者であり、その多くが就寝中などの逃げ遅れにより発生しており、もしも住宅用火災警報器が設置されていれば、助かった命があったのかもしれない。

住宅用火災警報器の効果について



設置されていれば死者の数は半減、焼損床面積と損害額も大幅に減少するといわれており、非常に大きな効果が期待できます。(総務省消防庁による平成29年から令和元年の火災報告から集計)

どこで買える？ 取り付け場所は？

防災機器販売店やホームセンター、家電量販店などで購入できます。取り付けを合わせて依頼できるお店もあります。また、取り付け場所は寝室、階段(2階に寝室がある場合)が義務で、台所は義務ではありませんが、推奨しています。



問い合わせ: 消防本部予防課 ☎254-0356

美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」

ケアラー・ヤングケアラーってなんのこと？

心や体に不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」など、ケアが必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のことです。

- ・目が離せない家族の見守りケアをしている
- ・健康に不安を抱えながら高齢者が高齢者の世話をしている
- ・介護と仕事の両立が大変でそれ以外なにもできない
- ・仕事を辞めて一人で親の介護をしている
- ・アルコールの問題や心の病を抱える家族の世話をしている
- ・親の代わりに兄弟姉妹の世話をしている など



ヤングケアラーとは

本来は大人が担う家事や家族の世話などを、何らかの理由で子どもが日常的に行っていることにより、子ども自身がやりたいことができないなど、子ども自身の権利が守られていないと思われる子どものことです。

ポイント 地域のネットワークをぜひ活用してください！！

ケアラーとして日々頑張っているあなた自身にもケアが必要です。自分の気持ちを誰かに話したり、自分の健康に気を配りましょう。ケアラーができることには限界があります。あなた自身や周りの人が悩みや辛さを抱え込まないよう、地域のネットワークをぜひ活用してください。どこにどう相談したらよいかわからないときは、「美杉人権センター」が窓口になります。お気軽にご相談ください。

人権に関わること、お困りごと、いつでもご相談ください！ 美杉人権センター ☎272-8096



津市美杉森林セラピーイベント情報（7月開催）



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！

7月1日（土）おまかせ！セラピー 平倉川の源流を歩く～川のせせらぎ、鳥の声を堪能～
【募集期間：6月12日～6月22日】

～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、保険料込）

7月9日（日）レッツ エンジョイ！ノルディックウォーキング（3）

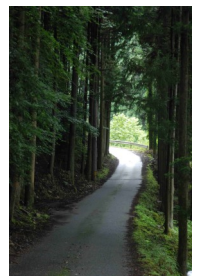
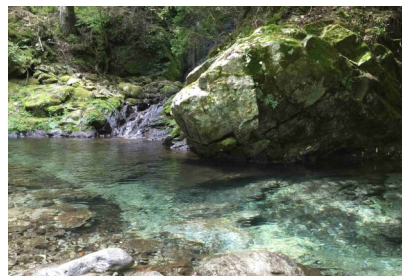
【募集期間：6月19日～6月29日】

～平倉コース～

時間：9時～12時 定員：10人 参加料：1,000円（保険料込）



平倉
コース



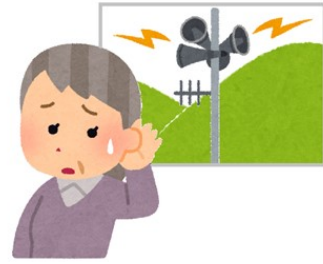
問い合わせ：津市森林セラピー基地運営協議会
事務局（地域振興課内） ☎272-8082

※受付時間は、8時30分から17時15分です。
※天候などにより中止となる場合があります。

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！

美杉地域は、地形的に山に囲まれたり陰になったりしている場所が多く、防災行政無線の放送が聞き取りにくい場合があります。

放送の内容が聞き取れなかったときは、電話で問い合わせることができますので、ぜひご利用ください。(自動音声での対応です。)



☎ 電話での問い合わせの仕方

① 次のどちらかに電話をかける

0800-200-1699 (無料)

059-221-5424 (有料)

② 「*」と美杉地域の番号「0」を続けてプッシュ

※放送直後は問い合わせが込み合い、つながりにくくなる場合があります。(その場合はしばらくしてから再度おかけください。)

※下段(有料)の電話番号は通話料がかかります。

※放送内容は、約24時間保存されています。

美杉幹部交番からのお知らせ

美杉地域で、空き巣被害が多発しています。戸締りなど注意をしてください！

免許更新の手続き

美杉交番で行う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。



【実施日】 6月6日(火)

【受付時間】 9時30分～11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。

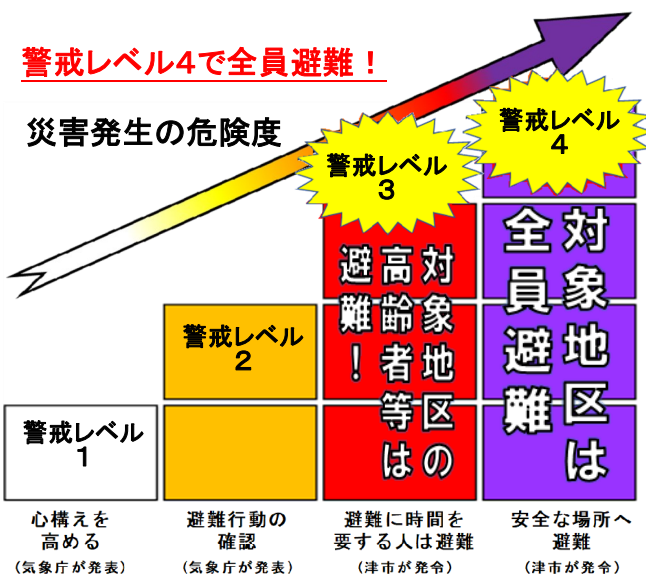
【次回手続き】 7月4日(火)予定

令和5年度から受付時間が9時30分～11時に変更になりましたので、ご注意ください。

6月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？

警戒レベル4で全員避難！



危険を感じたときは、発令等を待たず避難を！

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8080

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