

第163号
令和5年11月1日

発行：美杉総合支所

敬老会が開催されました！

美杉地域各地区において、各地区の実行委員会主催による敬老会が4年ぶりに開催され、394名の方々が参加されました。

敬老式典の後、和やかな雰囲気の中会食を楽しみ、各会場で歌謡ショー等が開催され、会場は、笑顔に包まれました。

下之川地区では、ご長寿をお祝いし記念品が配布されました。

高齢者のみなさまには、これまでの社会貢献に敬意を表すると共にご長寿をお慶び申し上げます。

太郎生地区(9月5日)



八幡地区(9月10日)



竹原地区(9月12日)



伊勢地地区(9月16日)



八知地区(9月17日)



多気地区(9月18日)



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

敬老会が開催されました！	1
第25回美杉老連 さわやか運動会開催！	1
美杉小学校5・6年生、稲刈り	2
美杉小学校1・2・3年生、名松線乗車体験学習	2
八知保育園 運動会開催！	2
和田Dr.の健康一口メモNo.55	3
栄養パトロールからのお知らせ	3
11月下之川健康相談	4
次回は12月開催！！ ～シルバーエミカ出張所窓口～	4
マイナンバーカードの 出張申請受付窓口開設	4
ぶつちの美杉ええとこぶらり旅。 #23	5
津市美杉森林セラピー イベント情報	5
クラシックカーカフェ チャリティ ツーリング 2023 in 美杉 開催のお知らせ	5
各地区 文化祭・秋まつりのご案内	6
「美杉人権を考えるつどい」を 開催します！	6
美杉地域人権学習会のお知らせ	6
健康づくり推進員からのお知らせ	7
子育てサークル そらまめのお知らせ	7
八知公民館地域力創造講座 高齢者のためのスマホ入門講座 受講生募集！	7
美杉の石造物	7
お～いお茶「わたしの街の 未来の桜プロジェクト」植樹式	8
みすぎ秋まつり	8
美杉幹部交番免許更新の手続き	8
美杉図書館 特別整理期間(休館)のお知らせ	8

第25回 美杉老連 さわやか運動会 開催！

第25回 美杉老連さわやか運動会が、10月5日(木)、4年ぶりにフットパーク美杉にて、258人が参加して盛大に開催されました。

当日は、時折小雨の降る中、役員さんの機転のきいた判断でうまく雨を避けながら競技することができました。

大玉ころがし、玉入れ、満水競争などの種目に参加され“健康・長寿・元気の町を目指す”の目標のもと、大いに盛り上がりました。また、美杉音頭では、参加者全員で大きな輪になり笑顔で踊って、楽しい一日になりました。



美杉小学校5・6年生、稲刈り

9月12日(火)に5・6年生が、春に田植え体験をした多気の結城晋三さんの田を訪れ、稲刈りについての学習をしました。今年度は天候に恵まれず稲刈り体験はできませんでしたが、現地へ行き稲の観察を行いました。

子どもたちは5月に苗を植え、7月にも観察に行き穂肥をまかせてもらいました。7月には緑色だった稲も、9月には黄色になっていました。観察中に結城さんから、収穫が遅くなると、とれる米の品質が悪くなることや、肥料の与えすぎにより病気になってしまう稲があることを教えていただきました。

観察の後に、収穫した稲がどのようにお米になるのかを教えてくださいました。コンバインで刈取りや脱穀をする様子や、品質の良い米と悪い米を選別する機械を見せていただきました。普段食べているお米はたくさんの手間をかけて、食卓に運ばれることを学びました。子どもたちも、給食で自分たちが手かけたお米を食べるのを楽しみにしています。(美杉小学校)



美杉小学校1・2・3年生、名松線乗車体験学習

9月21日(木)、名松線を利用した体験学習を行いました。内容は、1・2年生は地域学習(生活科)、3年生は総合的な学習と買い物学習(算数科)です。参加者は1・2年生8人、3年生11人の計19人です。

伊勢奥津駅から伊勢八知駅まで、実際に名松線に乗車して、列車の乗り心地と美杉の景色を楽しみました。

3年生はスーパーみすぎを、1・2年生は美杉図書室・八知保育園・スーパーみすぎを訪問し、みんな仲良く体験学習を楽しみました。



八知保育園 運動会開催!

9月30日(土)、八知保育園で運動会が開催されました。

忍法〜かけっこの術〜、忍法〜爆弾運びの術〜など、名前を聞いただけで楽しくなるような忍法にちなんだ競技もありました。

保護者が参加する競技もあり、始終笑顔の絶えない運動会になりました。





和田Dr.の

健康一口メモ No.55～脳梗塞の種類と予防

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は、脳梗塞の種類と予防についてお話しします。脳梗塞は、①アテローム血栓性脳梗塞 ②心原性脳塞栓症 ③ラクナ梗塞 の3つに分類されます。①アテローム血栓性脳梗塞は、**高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙、肥満**などにより、脳の中型～大型の動脈の内部が狭くなり、詰まって起こります。予防には、高血圧、糖尿病、高脂血症の治療、禁煙が重要です。②心原性脳塞栓症は、心房細動などにより心臓の中に血の固まりができ、それが脳の血管まで流れ、詰まって起こります。予防には、抗凝固薬(血をさらさらにする)を内服します。③ラクナ梗塞は、脳の細い血管が詰まって起こります。予防には、高血圧の治療が大切です。まとめると、脳梗塞の予防には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動の治療が重要です。いま高血圧や糖尿病、高脂血症になっていない方も、食事に気をつけ、適度な運動をしておくことが大切です。

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

【管理者:和田Dr.】※伊勢地診療所巡回時は☎090-9025-6632

【診療科目】内科、外科、小児科 (※金・土・日は休診)

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

※感染予防のため、発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の症状のある方は、毎週月・木曜日11:30～12:00、火曜日13:00～13:30に外来診察します。診断にあたってコロナウイルス等抗原検査(小学生以上対象)を実施(費用1,000～3,000円程度(保険適用))。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 (金午後のみ)

【管理者:田中Dr.】※竹原診療所では発熱、咳等の外来診療は行っていませんので、ご了承ください。

【診療科目】内科

診療受付時間	火	金
13:00～16:00	休診(当分の間)	外来診療

フレイルチェックしてみませんか？

栄養パトロールからのお知らせ 健康相談・栄養相談のご案内

中年期は食べすぎに気をつけてメタボを防ぐ食生活が基本でしたが、高齢期はしっかり食べて「痩せ」に気をつける食生活に変えていく必要があります。最期までいきいきと過ごすために、今からできることを一緒に考えてみませんか。

場所	日程	時間
多気地域住民センター	11月2日(木)	9:30 から 11:30
下之川地域住民センター	11月8日(水)	
竹原地域住民センター	11月14日(火)	
美杉保健センター	11月21日(火)	
太郎生多目的集会所	11月22日(水)	

【内容】 ●保健師・栄養士による健康相談
●握力測定や指輪っかテストなどのフレイルチェック

【持ち物】 健康手帳・健診結果(お持ちの方)



問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

11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。血圧測定や尿検査、栄養指導もできますので是非ご利用ください。

日時 9日(木) 13:30~16:30

☆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)

※11月23日(木)は、祝日のため休業です

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

次回は12月開催!!~ シルバーエミカ出張所窓口 ~

◎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5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回ポイントを付与することができます。
※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!
65才以上の方! お待ちしております!

★美杉地域での窓口は下記のとおりです。

- 市民福祉課 平日 <8:30~17:15>
- 各出張所 12月は右表のとおり実施します。
午前 <10:00~11:30>
午後1 <13:00~14:30>
午後2 <15:00~16:30>
- ポイントチャージに必要なもの
シルバーエミカ、マイナンバーカード、暗証番号

★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6年3月末時点)でマイナンバーカードをお持ちの方
- 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



12月の予定

日	時	出張所
19日	午前	多気出張所 (10:00~11:30)
	午後1	下之川出張所 (13:00~14:30)
	午後2	竹原出張所 (15:00~16:30)
26日	午前	八幡出張所 (10:00~11:30)
	午後1	伊勢地出張所 (13:00~14:30)
	午後2	太郎生出張所 (15:00~16:30)

問い合わせ: 市民福祉課 ☎272-8084

マイナンバーカードの出張申請受付窓口開設

右のスケジュールで、マイナンバーカードの出張申請受付窓口を開設します。
当日は、無料で写真撮影を行います。

○手続きに必要なもの

個人番号カード交付申請書、通知カード(または個人番号通知書)、住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)、本人確認書類
※詳しくは、広報津11月1日号の折り込みをご覧ください。
お問い合わせください。

○スケジュール

(午前:10:00~12:00、午後:14:00~16:00)

日	時	場所
11月10日(金)午後、1月9日(火)午後		竹原 地域住民センター
11月20日(月)午後、1月12日(金)午後		太郎生多目的集会所
11月21日(火)午後、1月10日(水)午後		伊勢地 地域住民センター
11月10日(金)午前、1月10日(水)午前		八幡 地域住民センター
11月13日(月)午前、1月15日(月)午前		多気 地域住民センター
11月13日(月)午後、1月15日(月)午後		下之川 地域住民センター

問い合わせ: 市民部市民課 ☎229-3198、美杉総合支所市民福祉課 ☎272-8083

ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅。#23

～北畠氏館跡庭園
ライトアップ～

今回は、4年ぶりに名勝北畠氏館跡庭園(上多気)で開催されるライトアップの準備を進めている「北畠氏館跡庭園ライトアップ事業実行委員会」の皆さんにお話をうかがいました。ライトアップは、平成25年の夏の夕暮れ、前実行委員長の深田さんと現在も実行委員会のメンバーお二人がお庭を眺めながら「北畠さんのお庭、ライトアップしたら、もっと美くなるのでは？」と話した何気ない一言から始まったそうです。それからライトアップ事業は、毎年11月の紅葉の時期に行われ、平成30年には東大和三重観光連盟から実行委員会のこの活動が評価され、表彰を受けました。

実行委員長の田中さんは「コロナ禍のため、3年間ライトアップを休止しましたが、会の皆さんに諮り、今年ようやく開催することになりました。」と話されました。近頃はSNSなどで素敵な景色を気軽に見ることができますが、実行委員会の方々は「この場所に足を運んでこそ見られる幻想的な、まるで北畠さんの時代にタイムトリップしたような景色があります。ぜひ皆さんには本物を見てほしい。」と話されました。

私も以前お邪魔した時、人が多くいるのに皆さん自然と小声になり、水面に映りこむ紅葉に誘われ、吸い込まれそうになる不思議な感覚を味わいました。今年は下記の予定で行われます。ぜひお出かけください。

開催日時：11月11日(土)・12日(日)17:00から20:30(12日は20:00まで)、雨天中止。観覧料は300円。



津市美杉森林セラピーイベント情報



美杉の里山を歩きながら
健康なからだ作りをしませんか！



11/23(木・祝) 秋色を楽しむウオーク
【募集期間：11/1～11/10】
～君ヶ野ダム湖畔コース～
時 間：9:30～14:00
定 員：50人
参加料：1,500円(昼食、保険込)



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

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

クラシックカーカフェ チャリティーツーリング
2023in美杉 開催のお知らせ

1960年代を中心とした国内外のクラシックカーが美杉町を目指して走ります。

【主 催】クラシックカーカフェ実行委員会

【開催日】11月5日(日)※雨天決行・荒天中止

【開催エリア】三重県津市

【内 容】1970年代迄に製造された国内外の自動車又は同等の風格を兼ね備えた自動車、スーパーカー等の特徴のある自動車及び、主催者の認める自動車のラリーイベント。

※違法改造車不可

【参加台数】40台を予定

※天候等により余儀なく車両を変更する場合があります。

【見学情報】※見学無料です。

①高野尾花街道「朝津味」
(10:00～10:30頃を予定)

②道の駅美杉(12:00～13:00頃を予定)

③美杉イベント広場(八知駅前)(14:00～15:00頃を予定)

※時間帯は都合により、変更する場合があります。

※展示車両にはお手を触れないようにお願いします。

【その他】ボランティアスタッフ3名を募集しています。

※詳しくはお問い合わせください。



問い合わせ：クラシックカーカフェ事務局
☎090-1861-8887(樋口)



各地区 文化祭・秋まつりのご案内



下記の日程で各地区 文化祭・秋まつりが開催されますので、是非ご来場ください。

地区 (問い合わせ)	とき	時間	場所
太郎生秋まつり (☎273-0222)	11月12日(日)	9:30~15:00	旧太郎生小学校校舎 太郎生多目的集会所
いせじ秋まつり (☎274-0223)		10:00~15:00	伊勢地地域住民センター 旧伊勢地小学校体育館
やわた秋まつり (☎274-0222)		10:00~15:00	美杉高齢者婦人センター 「しゃくなげ会館」
竹原地区文化祭 (☎262-3014)	11月19日(日)	10:00~15:00	旧竹原小学校体育館・ グラウンド
多気地区文化祭 (☎275-0222)		10:00~15:30	旧多気小学校体育館
下之川地区文化祭 (☎276-0222)	11月26日(日)	9:30~16:00	旧下之川小学校体育館・ グラウンド

★詳しい内容等については、各地区公民館へお問い合わせください。

「美杉人権を考えるつどい」を開催します!

～みんなが笑顔になるために～

日時 12月3日(日)13:00~15:30

場所 美杉総合文化センター 美杉の郷ホール

内容 (多目的ホール)

第1部 美杉小・中学生の人権作文発表
教育集会所中学生学習会の発表

第2部 人権講演会

講師 三重いのちの電話協会
スーパーバイザー 栗本真弓さん

演題 「人との出会いから見えてきたもの」
～いのちの電話協会の活動に加わって～

ご近所お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。詳しくは、広報津11月16日号と同時配布されるチラシをご覧ください。



昨年度の学習会発表の様子

問い合わせ:美杉教育事務所 ☎272-8091

美杉地域人権学習会のお知らせ

～みんなが笑顔になるために～

【伊勢地地区】

日時:11月12日(日)

13:30~14:40

場所:伊勢地地域住民センター

講師:一志町反差別人権ネットワーク
「びりーぶ」による演奏、歌、語り

ご近所の方と、お誘いあわせのうえ、お越しください。

「いせじ秋まつり」と
同時開催します!



問い合わせ:美杉人権学習会運営委員会
(美杉教育事務所内)☎272-8091

～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

ウォーキングは誰でも、いつでも、どこでも、出来る運動です。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。

美杉多気歴史コースウォーキング

日 時 11月23日(木・祝)
9:30から14:00まで
集合場所 道の駅 美杉
参加費 1,000円(保険代・弁当代込)
持ち物 動きやすい服装、飲み物
申し込み 11月10日(金)までに「森もり
元気になろに！美杉」(下記問
い合わせ)へご連絡ください。

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

八知公民館地域力創造講座
高齢者のためのスマホ入門講座
受講生募集!

「スマートフォンを持っているけど、使い方がわからない」、「もっと機能を活用したい」という高齢者を対象に、基本操作を含め、Wi-Fi環境を活用した体験ができる講座です。

初心者対象の講座ですので、お気軽にご参加ください。
※各自スマートフォン(スマホ)をご持参ください。



開催日 12月7日(木)・12月21日(木)・1月18日(木)・
2月1日(木)・2月15日(木)・2月29日(木) 計6回
時 間 各回とも13:30～15:00
場 所 美杉総合文化センター 会議室
参加費 無料(ただし、6回とも受講できる方)
定 員 10名(高齢者)※申込者多数の場合は抽選
申し込み 11月27日(月)まで

問い合わせ:八知公民館(美杉教育事務所)
申し込み ☎272-8091

子育てサークルそらまめ
のお知らせ



運動の秋！スクエアステップにチャレンジ！

スクエアステップは、高齢者の要介護化予防(転倒予防・認知機能向上)だけでなく、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくり・仲間づくりに効果的なエクササイズです。みすぎ秋まつりで、「森もり元気になろに！美杉」(健康づくり推進員)がスクエアステップ体験会を行います。ご家族みなさんで健康づくりのため、スクエアステップにチャレンジしてみませんか？

スクエアステップ体験会

日時:11月3日(金・祝)9:30から14:30
場所:美杉保健センター横 健康づくり室



「森もり元気になろに！
美杉(健康づくり推進員)」と一緒にスクエアステップで健康づくり！

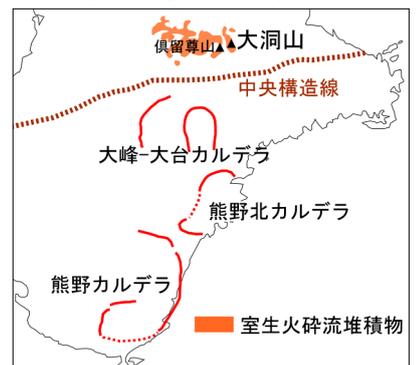


問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物 ～大洞石 その②～

石造物に使われた大洞石。実は火山の火砕流の堆積物で、どの火山によるものか最近まで不明でした。大洞山は、「室生火砕流堆積物」に含まれ、中央構造線の南側にある紀伊半島東南部のカルデラ火山群が供給源であることが近年判明しました。大洞石は、人類が生まれるはるか昔、約1,500万年前の大噴火による火砕流によりこの地域にもたらされました。火砕流は50km以上に及ぶと考えられ、想像を絶するものです。

大洞石は、身近な石材として美杉地域の多くの石造物に利用されてきましたが、石そのものの成立に秘めた歴史があることも知っておいてくださいね。



参考:佐藤隆春、中条武司、和田稔隆、鈴木桂子「中新世の室生火砕流堆積物」『地質学雑誌』2012

(津市石造物調査会)

お〜いお茶「わたしの街の未来の桜プロジェクト」植樹式

9月13日(水)、石名原地内において(株)伊藤園のお〜いお茶「わたしの街の未来の桜プロジェクト」による桜の植樹が行われました。このプロジェクトに参加している伊勢地地域づくり委員会は、この地域を訪れる方々にミツマタと一緒に桜の風景を楽しんでもらいたいと令和2年3月からミツマタ群生地沿道に桜苗木の植樹を行っており、今回で4回目の植樹となります。植樹式では(株)伊藤園と伊勢地地域づくり委員会員の皆さん、美杉小学校の児童20名と前葉市長が寄贈されたソメイヨシノの桜苗木10本を植樹しました。伊勢地地域づくり委員会の岸野会長は「植樹された桜は会員で大切に育てていきます」と述べられました。



11/3 金・祝 みすぎ秋まつり

津市美杉総合文化センター会場

●成果発表【美杉の郷ホール(多目的ホール)】

- 9:00~9:15 開会式
- 9:20~10:05 美杉小学校ステージ発表
- 10:10~10:35 美杉中学校ステージ発表
- 10:40~11:05 美杉連山のろし太鼓演奏
- 11:10~11:30 コーラス「うたごえくらぶ」発表
- 11:40~13:40 美杉文化協会芸能発表



●作品展示【会議室・ロビー等】

- 絵画・書・写真・工芸・民芸品・手芸・花木等
- 11月1日(水)~11月6日(月) 8:30~17:15
- ただし、1日は13:00~17:15、6日は8:30~13:00



八知駅前広場

●ステージ

- 10:40~10:55 Billy's LIVE(高橋 博司)
- 11:10~11:25 ニュー・パブリック・エンタテイメント
- 11:40~11:55 TADASHI(石松ただし)
- 12:10~12:15 よさこい演舞 わいわい踊ろう会
- 12:20~12:25 よさこい演舞 鳳牙
- 13:50~14:40 三重高ダンス部演舞

三重高ダンス部が踊る



●各種ブース出展 9:00~15:00



詳しくは広報津10月16日号の折り込みチラシをご覧ください。

問い合わせ:みすぎ秋まつり実行委員会事務局(地域振興課内) ☎272-8082

美杉幹部交番 免許更新の手続き

美杉交番で行う11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】 11月7日(火)

【受付時間】 9:30~11:00

【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】 12月5日(火)予定



問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210

美杉図書室

特別整理期間(休館)のお知らせ

美杉図書室は、蔵書点検のため下記の期間休館します。期間中はご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

とき 11月7日(火)~11月17日(金)

※休館中の本の返却は、美杉総合文化センター西玄関の返却ポストをご利用ください。



問い合わせ:美杉図書室 ☎272-8092

【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