

ミツマタを活かした地域づくり協議会の紙すき体験

1月20日(土)、伊勢地多目的集会所で、一般募集した参加者を対象に、ミツマタを活かした地域づくり協議会による紙すきと材料づくり体験が行われました。

参加者は、石名原地内にあるミツマタ群生地で採取したミツマタの枝を煮詰め、外皮を剥ぎ取る作業を行いました。枝から煮詰めた柔らかい外皮はスルスルと剥がれますが、外皮の黒く硬い部分はヘラで削り取ります。紙を白くするために黒い外皮が残らないよう集中して作業に取り組みました。

また、参加者全員が紙すきを体験し、思い思いのデザインで和紙を作りました。

岸野会長は「和紙の原料であるミツマタを通じてたくさんの方が美杉地域の人達と交流し、群生地が広がる森林や林業のことも身近に感じていただき、何度も美杉に足を運んでいただけたら嬉しいです。」と話されました。



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

ミツマタを活かした地域づくり協議会の紙すき体験	1
美杉小学校4年生、昔ながらのこんにゃくづくりを体験！	1
美杉地域の保護司2名が表彰されました	2
美杉老人クラブ連合会「美杉老連いきいき大学」	2
3月下之川健康相談	3
国民健康保険(国保)の加入・喪失の手続きについて	3
老人クラブ入会のご案内 ~老人クラブで豊かなシニアライフ~	3
津市コミュニティバスへの広告掲出事業者を募集	4
津市美杉森林セラピーイベント情報	4
和田Dr.の健康一口メモNo.59	5
栄養パトロールからのお知らせ	5
健康づくり推進員になりませんか？	6
子育てサークルそらまめのお知らせ	6
あまご解禁情報	6
美杉の石造物	6
3月1日(金)~7日(木)は春の全国火災予防運動期間！	7
美杉分署からのお知らせ	7
住宅火災から命を守るには！	7
美杉地域人権学習会のお知らせ	8
美杉幹部交番からのお知らせ	8
美杉図書室からのお知らせ	8

美杉小学校4年生、昔ながらのこんにゃくづくりを体験！

2月6日(火)、下多気の六田公民館で、4年生の児童5人が、多気の郷元気づくり協議会の指導を受けながら、地域学習の一環としてこんにゃくづくりを体験しました。

同協議会は、多気地区の名産品「六田こんにゃく」の生産を通じ、食文化の継承と地域の元気づくりに取り組んでいます。

子ども達は、こんにゃくをこねたり、丸めたりしながら、「楽しい」「美味しそう」などと笑顔で話し、地域が取り組むこんにゃくづくりを学びました。



美杉地域の保護司2名が表彰されました

保護司の方々には、日頃から皆さんが安心して暮らせる明るい社会を目指し、様々な活動をしていただいています。

日頃の更生保護活動を称えられ美杉地域の保護司2名が表彰されました。これまでの活動に感謝申し上げますとともに益々のご活躍をご祈念いたします。

中部地方更生保護委員会委員長表彰 福地 ひろみ 様
津保護観察所長表彰 松本 壽次 様

美杉地域の保護司 【敬称略】

担当地区	氏名
竹原	岡野 美次
八知	登 哲也
太郎生	松本 壽次 福地 ひろみ
伊勢地	山中 吉明
八幡	井村 千葉子
多気	富田 健造
下之川	中川 保



更生ペンギンの
ホゴちゃん

サラちゃん

美杉老人クラブ連合会「美杉老連いきいき大学」

1月30日(火)、美杉の郷ホールで、「美杉老連いきいき大学」が開催されました。

ひぐらしハーモニカ教室主宰の伊藤静生さんを講師に迎え、およそ200名の方に参加していただきました。伊藤さんの奏でる心温まる優しいハーモニカの音色と、おもしろいトークで、音楽あり笑いあいの笑顔あふれる時間となりました。



3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、栄養指導も受けられますので是非ご利用ください。

日時 14日(木)・28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)

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)

国民健康保険(国保)の加入・喪失の手続きについて

～退職・就職や引っ越しなど異動の多い時期です。手続き忘れはないですか?～

◎国保に加入する場合

- 職場の健康保険が喪失となったとき(退職や扶養非該当など)

手続きには必ず、喪失証明書・離職票等保険を喪失したことを証明するもの、ご自身の身分証明書をご持参ください。



- 転入したとき・・・ 転入前の住所地で国保に加入していた方が転入し引き続き国保に加入する場合は、転入届と合わせて加入手続きをしてください。

※健康保険に加入していない場合は国保に加入する義務があります。

◎国保の喪失について

- 会社に就職、家族の保険に扶養加入、転出、死亡など津市の国保に加入することが不要となったときは手続きが必要です。他の健康保険に加入した場合は新しい保険証をご持参ください。

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8083

老人クラブ入会のご案内 ～老人クラブで豊かなシニアライフ～

仲間と、そして地域とのつながりを大切にいきいきと活動しませんか。

美杉老人クラブ連合会では高齢者の仲間づくりをすすめ、趣味や健康増進を目的とした生きがい活動や知識を活かして地域に貢献する社会活動を行っています。

健康づくり

・体育大会
・パタンク・グラウンド
ゴルフ
文化作品展

友愛活動

・高齢者宅を訪問し、
話し相手や困りごとの
相談

奉仕活動

・地域の清掃活動
・防犯・防災の見守

65歳を過ぎたら、未加入の方はご加入をお願いします。

私たちと一緒にいきいきと楽しく過ごしましょう!

美杉老人クラブ連合会

問い合わせ:津市社会福祉協議会 美杉支部 ☎274-0022



津市コミュニティバスへの広告掲出事業者を募集

津市コミュニティバス車内外への広告掲出事業者を募集しています。申込書は、交通政策課(市本庁舎5階)または美杉総合支所地域振興課で配布しているほか、ホームページからもダウンロードできます。

広告の規格

- ・車外:A判2号(縦420mm、横594mm)
- ・車内:B判3号(縦364mm、横515mm)

掲出期間

- ・5月1日から翌年4月末日まで
(以後、1年を単位とし、4回まで更新可能)



掲出位置と料金

地域	車両名	区分	運行日	掲出料金
北部	河芸1号車	車外	週6日	年額3万6,000円(消費税および地方消費税を含む。)
南部	久居1号車	車外	週1日	年額 6,000円(消費税および地方消費税を含む。)
		車内	週1日	年額 2,400円(消費税および地方消費税を含む。)
北西部	芸濃1号車	車外	週6日	年額3万6,000円(消費税および地方消費税を含む。)
	安濃1号車	車外	週3日	年額1万8,000円(消費税および地方消費税を含む。)
		車内	週3日	年額 7,200円(消費税および地方消費税を含む。)
	安濃2号車	車外	週3日	年額1万8,000円(消費税および地方消費税を含む。)
車内		週3日	年額 7,200円(消費税および地方消費税を含む。)	
南西部	美杉1号車	車外	週3日	年額1万8,000円(消費税および地方消費税を含む。)

注:6月以降に掲出を開始する場合は月割計算になります

申し込み受付期間

- ・新規:毎月1日から10日(その日が津市の休日を定める条例に該当する場合は、直前の日)まで
- ・更新:毎年3月10日(その日が津市の休日を定める条例に該当する場合は、直前の日)まで

申し込み・問い合わせ:都市計画部交通政策課 ☎229-3289



津市美杉森林セラピーイベント情報



月 日	イベント名称	コース名等	募集期間	募集人数	参加料
3/26(火) 9:30~14:30	淡墨桜と春を楽しむウオーク	竹原地内	3/4 ~ 3/14	50人	1,500円(昼食、保険込)
4/6(土) 9:30~14:30	三多気の桜までお花見に行きましょう	三多気地内	3/18 ~ 3/28	30人	2,000円(昼食、保険込)
4/7(日) 11:00~14:00	火の谷温泉セラピーウオークと不動寺の桜	火の谷温泉コース	3/18 ~ 3/28	30人	2,000円(昼食、保険込) 子供1,000円
4/9(火) 9:00~15:00	桜とスプリングエフェメラル(春の妖精)がお出迎え!	三多気蔵王コース	3/25 ~ 4/4	12人	5,000円(昼食、保険込)
4/13(土) 9:00~15:00	桜とスプリングエフェメラル(春の妖精)がお出迎え!	三多気蔵王コース	3/25 ~ 4/4	12人	5,000円(昼食、保険込)
4/16(火) 7:00~11:30	みすぎ低山ほっこりセラピー	高東山コース	3/25 ~ 4/4	12人	2,500円(保険込)

※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 ☎272-8082



和田Dr.の

健康一口メモ No.59～誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)について

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は誤嚥性肺炎についてお話します。老化や脳梗塞の後遺症などによって、飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、口の中の細菌、食物、逆流した胃液などが誤って気管に入りやすくなります。そして気管から肺に流入すると肺炎が起こります。これが誤嚥性肺炎です。高齢者の肺炎のうち7割以上が誤嚥性肺炎です。肺炎の典型的な症状は、咳、痰、熱ですが、高齢者が多いため「急に食欲が低下した」、「急に元気がなくなった」という症状の方も多く、肺炎と気づかれにくいこともよくあります。治療は、原因となる細菌に合った抗菌薬を使います。軽度であれば内服薬、中等度から重度の場合は入院して注射薬で治療します。予防は、口の中を清潔に保つこと、食事時の誤嚥を防ぐことが大切です。

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

※発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の症状のある方は、毎週月・木曜日(※当日11:00まで予約受付)11:30～12:00、火曜日(※当日12:00まで予約受付)13:00～13:30に外来診療します。診断にはコロナウイルス等抗原検査(小学生以上対象)を実施(費用3,000円程度(保険適用))。受診前に必ず予約の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

栄養パトロールからのお知らせ

人と社会とのつながりをもつ

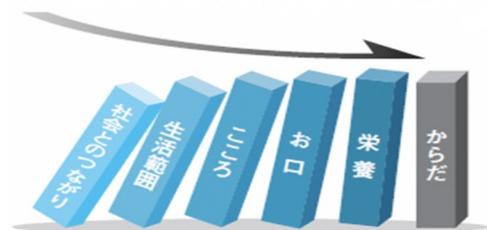
「健康な状態と要介護状態の中間地点」と位置づけられるフレイル。予防の3本柱とされるのが、運動、栄養、そして人や社会とのつながりです。なかでもフレイルにつながる兆候が最初に現れるのは「人や社会とのつながり」。つながりを失うきっかけは、「定年退職した」「けがや病気で外出できなくなった」など誰の身にも起こることです。運動や栄養に気をつけるだけでは、こころやからだがドミノ倒しのように弱っていく傾向にあります。

人や社会とつながりをもつためのヒント

- その1 あいさつから始めるコミュニケーション
- その2 積極的に外出しよう
- その3 地域の活動に参加しよう

地域の活動や“森もり元気になるに！美杉”や食生活改善推進員のヘルスポランティアの活動に参加しませんか。

あなたの知識や経験を活かせる場所かもしれません。



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です

出典: 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図
東京大学総合研究機構・飯島勝也ら 厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案及び検証を目的とした調査研究」(H26年度報告書より)

問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

～森もり元気になろに！美杉～
健康づくり推進員になりませんか？

1月22日(月)、12名の推進員が会員研修を行いました。野菜たっぷりのちらし寿司や昆布だしを使った吸い物など健康レシピを考え、調理実習しました。



食べた後は、「酢の物は健康なお酒のつまみにもなる」「だしがきいているので減塩になる」など感想を話し合いました。

研修の最後には、郷土菓子として親しまれている「不老柿」を手作りしました。またお茶を点てながら、こころの健康について話し合い、次年度の活動計画について検討しました。



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集まっています。ぜひ、気軽にお越しください！妊婦さんも大歓迎です。

1月26日(金)、八知公民館調理室において、子育てサークルそらまめの企画で「味噌づくり」を行いました。

8組の方に参加いただき、楽しいひと時を過ごしました。また2名の民生児童委員さんの協力もあり、美杉ならではの子育て事情について話すことができ、交流を図りました。



座談会

日時：3月8日(金)10:00～12:00

場所：美杉保健センター

内容：今後の活動計画と交流会

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

あまご解禁情報

【太郎生川】

長瀬太郎生川漁協

解禁日時 4月7日(日) 午前5時

放流日 4月6日(土) 成魚 300kg

※解禁当日は年券(5,000円)のみ販売

問い合わせ：長瀬太郎生川漁協

☎090-6767-2701(担当 浅尾和司)



【坂本川(川上)】

川上学区あまご管理委員会

解禁日時 3月31日(日) 解禁時間指定なし

放流日 3月30日(土) 成魚 200kg

※解禁当日は年券(5,000円)のみ販売

問い合わせ：川上学区あまご管理委員会(雲出川漁協)

☎090-7606-5830(委員長 坂元博)

美杉の石造物 ～石仏の5つのかたち～

「石造物」という思い浮かぶものは、石のできた仏像である「石仏」です。日本では奈良時代ごろから造りはじめられ、室町・戦国時代ごろから大量の石仏が造られるようになりました。美杉町内にも多くの石仏がありますが、その形から5つに分けることができます。今回はその5つのうちの2つを取り上げます。

石を舟の先端のような形に整え、正面を平らにして仏像を彫るものを「舟形」と言います。仏像とその後ろにある「光背」をかたどったように見えます。

石を箱のように四角く整え、四角い枠と仏像を彫るものを「箱形」と言います。同じく石で作った笠がつく形(笠は失われているものが多い)で、上面には笠に嵌(は)め込むための柄があるものもあります。

この2つの形の石仏は、路傍や墓地に多くありますので、お墓参りの時に探していただければと思います。(津市石造物調査会)



3月1日(金)～7日(木)は 春の全国火災予防運動期間！

現在、全国一斉に「春の火災予防運動」が行われています。

春先は空気が最も乾燥し、火災の一番多い季節です。万一に備え、住宅用火災警報器の設置・点検、消火器や水バケツなどの常備に心がけましょう。

また、お出かけ前、お休み前にはもう一度火の元を確かめましょう。



2023年度全国統一防火標語

火を消して 不安を消して つなぐ未来

美杉分署からのお知らせ 消防協力者に感謝状

1月23日(火)、川上山若宮八幡宮は、遭難した女性(67歳)の救助活動に協力し、白山消防署長から消防協力者に贈られる感謝状を受けられました。

12月9日(土)、八幡地域で単独登山した女性が、下山中に経路を間違え救助を要請した際、川上山若宮八幡宮は、積極的に社務所を救助活動の待機場所として提供するなどし、救助活動に貢献されました。

こういった協力のお陰で、女性は無事下山できました。



川上山若宮八幡宮
岡野清彦 宮司



問い合わせ:白山消防署美杉分署 ☎274-0200

住宅火災から命を守るには！

住宅防火いのちを守る10のポイント
～①4つの習慣、②6つの対策を守りましょう～

①火災の発生を防ぐ4つの習慣 ～火災をなくしましょう～

1月1日(月)、美杉町で住宅火災が発生しました。

火災の発生を防ぐために、次の4つの習慣を守りましょう。

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- 3 こんろを使うときは火のそばを離れない。
- 4 コンセントのほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



②6つの対策

万一火災が発生しても、被害を抑え人命を守るために、日ごろから次の6つの対策をとりましょう。

- 1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する
- 2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する
- 4 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う



政府広報オンライン「住宅火災からいのちを守る10のポイント。」「逃げ遅れ」を防ぐために。」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201603/3.html>)を加工して作成しています。

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～

【多気地区】

日時:3月8日(金)

19:30～21:00

場所:多気地域住民センター

講師:社会福祉法人 洗心福祉会

竹下 彰人 さん

演題:「認知症になった家族の人権を考える」



【太郎生地区】

日時:3月10日(日)

13:30～15:00

場所:太郎生多目的集会所

講師:助産師相談室 いのちのかがやき

助産師 林 みち子 さん

演題:「本音で話そう 生と性」

～お父ちゃん、お母ちゃん、笑ってて！～

本音で話そう!



竹下 彰人 さん

ご近所の方とお誘いあわせのうえ、お越しください。



林 みち子 さん

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

美杉幹部交番からのお知らせ

美杉幹部交番で行う3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】 3月5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】 4月2日(火)予定

問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210

美杉図書室からのお知らせ

おはなし会を開催します。

とき 3月21日(木)10:00～

ところ 美杉総合文化センター

内容 絵本の読み聞かせ

楽しいよ。みんな来てね!



前回のおはなし会の様子



～テーマコーナーのご紹介～

季節や行事に合わせた「おすすめ本」を展示スペースで紹介しています。新しく入ってきた新着本もありますので、何を读もうか迷っている方は、ぜひ、ご利用ください。

◎3月のテーマ:小説で国内を巡ろう

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