

美杉だより

第95号

平成30年3月1日

発行:美杉総合支所

たろっと三国屋の



ひなまつり



担当:地域振興課

電話:272-8080

目次



たろっと三国屋の ひなまつり	1
全国春の火災予防運動	1
桜まつり日程	2
ミツマタの森林へ	2
名松線弁当 レシピコンテスト	3
名松線全線復旧 2周年記念イベント	3
あまご釣り解禁情報	3
つるだDrの 健康アドバイス	4
栄養パトロールからの お知らせ	4
子育てサークル そらまめだより	4
美杉中学校が文部 科学大臣表彰を受賞	5
ごんぼまつり	5
伊勢地「結の会」活動	6
八幡公民館講座	6
伊勢本街道 奥津宿街道市	6
総合支所からの お知らせ	6
編集の記	6
森林セラピー イベントのお知らせ	7
シルバーエミカ について	7
お知らせ	8

太郎生地域づくり協議会では、当協議会会員が所有する昭和30年頃のお雛様をたろっと三国屋に飾り付け、女性の方の節句をお祝いします。

これに合わせて3月2日(金)から4日(日)を「ひな祭りDAY」として通常メニューの他にちらし寿司を加えて皆様のご来場をお待ちしています。

なお、この雛飾りは2月初旬から行っており期間中以外でもご自由にご覧いただけます。

「ひな祭りDAY」には、サプライズのサービスも行います。お楽しみに・・・



太郎生地域づくり協議会 小林 一正
お問い合わせは、たろっと三国屋 (☎273-0001) へ

「全国春の火災予防運動」実施中

3月1日から7日まで、全国一斉に春の火災予防運動が実施されています。春先は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、住宅用火災警報器を設置しましょう。

平成29年度 全国統一防火標語

「火の用心 ことばを形に 習慣に」



君ヶ野ダム公園桜まつり

日時：4月8日（日）

10時から14時30分

場所：君ヶ野ダム公園

概要

■ステージ内容

- ・美杉連山のろし太鼓演奏
- ・よさこいソーラン/フラダンス
- ・歌謡ショーやカラオケ大会

■公園広場内

- ・君ヶ野なべ（有料）お楽しみ抽選券付
- ・白山高校茶道部によるお茶席
- ・地元物産販売
- ・わたがし、スーパーボールすくい、ふうせん
- ・竹原地域活性化協議会コーナー

会場周辺に無料駐車場はありますが、桜まつり当日は非常に混雑しますので、JR名松線やコミュニティバスのご利用をお勧めします。

なお、JR伊勢竹原駅から桜まつり会場を往復する無料臨時バスが運行します。



三多気桜まつり

日時：4月14日（土）・4月15日（日）

9時から15時

場所：三多気地区

概要

4/14（土）

- ・「物産販売」（夜桜広場）
- ・「千本つき」（真福院境内）

4/15（日）

- ・山賊鍋の販売（夜桜広場）
- ・「歌謡ショー」・物産販売（夜桜広場）
- ・「千本つき」（真福院境内）
- ・神事、ごく撒き（真福院）

桜まつり当日は、フットパーク美杉駐車場を自家用車で来場される皆様の駐車場とし、三多気桜まつり会場を往復する無料臨時バスが運行します。



もり

～「ミツマタの森林」へのご案内～



（写真は平成29年4月に撮影したものです）

昨年伊勢地の新たな観光資源としてデビューした「ミツマタの木」が、冬の寒さの中で小さなつぼみをたくさんつけて、春の訪れを待っています。花の見ごろは3月中旬から4月中旬頃で、桜よりも長い期間、森林（もり）一面に広がった黄色い花を楽しんでいただけたと思います。

道路事情が悪いため、歩いていただくことを前提に準備を進めていますが、途中では大洞山の絶景もご覧いただくことができますので是非一度お越しください。

伊勢地地域づくり委員会 岸野隆夫

問い合わせ：伊勢地地域住民センター ☎ 274-0223

☆名松線弁当レシピコンテストを開催☆

1月15日(月)久居農林高等学校で名松線弁当レシピコンテストが開催されました。津市主催で行われたこのコンテストは、久居農林高等学校の協力で、JR名松線の新しい魅力づくりと、全線復旧から2周年を迎えるJR名松線と沿線地域を盛り上げようといわれたものです。

このコンテストに向けて、久居農林高等学校生活デザイン科食生活コースの生徒30人が3人1組となり、10班で何度も試作を繰り返し力作が完成しました。

審査を行ったのは、津市とJR名松線沿線の飲食店経営者など14人。ひとつひとつのお弁当を試食して、見た目や味、素材の生かし方などを採点しました。

その結果、春をイメージした色鮮やかなチラシ寿司と、沿線の食材を使った『春の彩り弁当』が最優秀賞に選ばれました。

長谷川博文久居農林高等学校長は『JR名松線を発展させるお手伝いができるという事は生徒にとって貴重な体験です。地域貢献を果たし、自信をつけてほしい』とご挨拶されました。



最優秀賞『春の彩り弁当』

③班 田中 さん(右)
齋藤 さん(中)
松本 さん(左)

名松線全線復旧2周年記念イベント

伊勢本街道を活かした地域づくり協議会(会長、結城實)では、名松線を守る会と協力して平成28年3月26日にJR名松線が全線復旧してから2周年を迎えるにあたり、伊勢本街道を活用した記念ウオーキングを3月25日(日)に行います。



JR名松線伊勢奥津駅から伊勢地地域への伊勢本街道を利用した歴史散策と名所旧跡を巡るウオーキングに合わせて記念グッズや温かい鍋物を提供する予定です。

参加者募集等の詳細が決定次第、チラシや津市ホームページ等で皆様方にお知らせいたします。皆様のご参加をお待ちしています。



問い合わせ
美杉総合支所地域振興課 ☎272-8080

あまご釣り解禁情報



【太郎生川】長瀬太郎生川漁協太郎生支部

解禁日時 平成30年4月8日(日)
午前5時00分

放流:平成30年4月7日(土) 成魚330kg

問い合わせ

長瀬太郎生漁業協同組合太郎生支部

☎273-0198(支部長 浅尾和司)

【坂本川(川上)】雲出川漁協

解禁日時 平成30年3月25日(日)
解禁時間指定無し

放流:平成30年3月24日(土) 成魚250kg

問い合わせ

雲出川漁業協同組合あまご管理委員会

☎274-0565(委員長 中野忠夫)

つるだDr



健康アドバイス～健康にいい運動は、どんな運動？

No.9

三寒四温でまだまだ寒いながらも春が少しずつ芽吹いてきましたね。そこで、冬は冬眠していた方も春に向けて健康にいい運動を少しずつ試してみたいかと思いますが、ということで問題です。

Q. 健康にいい運動はどんな運動でしょう？

①毎日10kmランニング ②週3, 4回30分散歩 ③洗濯や掃除などの家事をがんばる

A. ポイントは2つ。ひとつは、短距離走のような短い運動よりも20分以上行える有酸素運動。もうひとつは、人それぞれ自分に合った程度で、ちょっと汗ばんで心地よく疲れたなと思えるくらいがいい運動です。若い人なら①のランニングもいいと思います。お年を召した方は②や③でもじゅうぶん健康的です。楽しみながら長期間続けられる運動を始めてみましょう。

気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



津市家庭医療クリニック

美杉町奥津929番地（高齢者生活福祉センター内）

☎274-0066

伊勢地巡回診療所 ☎090-9025-6632

【診療科目】内科、外科、小児科、整形外科
心療内科

※健診・予防接種は要予約

診療時間(受付時間)	月	火	水	木	金
午前8:30～11:30	○	○	○	○	/
午後1:00～4:00	診療訪問	/	伊勢地	訪問診療	/
	予約診療	/	巡回診療	予約診療	/

栄養パトロールからお知らせ

男の健康体操教室

～もう転ばない！足腰貯筋生活！～

春に向かう季節ですが、まだ寒い日が続いていますね。そんな時こそ！体操で体をほぐしましょう！

毎回、「男の健康教室」と題して行っていますが、女性の方の参加も大歓迎です。

ぜひ、お越しください！

【日時】毎月第4火曜日

3月27日(火)

10時～12時

【場所】伊勢地地域住民センター

【持ち物】タオル、飲み物、室内用運動靴



♪足の指先運動♪

転倒しそうな時でも、力を入れて踏ん張ることができます。

1. 足の指先を開く(パー)
2. 足の指先を閉じる(グー)
3. 10回繰り返す



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。ぜひ、気軽に遊びに来てください！

座談会

日時: 3月9日(金)

10:00～12:00

場所: 美杉保健センター

内容: 来年度の計画についての話し合いと交流会

※お菓子等用意しています。

企画してほしい内容があれば、ぜひ、ご意見をお願いします！

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

美杉中学校のキャリア教育が文部科学大臣表彰を受けました

美杉中学校では、子どもたちが美杉のよさを知り、美杉を好きになり、美杉に誇りをもち、美杉について発信して行ってほしいとの願いのもと、美杉地域の皆さんにご支援・ご協力をいただきながら系統的なキャリア教育に取り組んでいます。

1年生での林業体験学習に始まり、2年生での職業講話・職場体験学習、地元特産物の生産者さんへの聴き取り学習、3年生での修学旅行における特産物の販売学習へとつなげた系統的な活動とあわせ、地域の伝統芸能である「美杉連山のろし太鼓」の体験や、毎年行われている「みすぎ秋まつり」における物産販売ブースの補助などの継続的な活動が評価され今回の表彰となりました。

表彰式は、1月11日（木）に東京の国立オリンピック記念青少年総合センターで行われ、表彰状が授与されました。また、2月8日（木）には市長表敬訪問を行い、受賞の報告を行いました。



市長表敬訪問



文部科学大臣表彰式



修学旅行での販売学習(3年)



林業体験(1年)

牛蒡祭（ごんぼまつり）

2月11日（日・祝）、県指定無形民俗文化財の「牛蒡祭（ごんぼまつり）」が下之川地区の仲山神社で行われました。

10時からの祭事に引き続き、寒風の中、子孫繁栄と五穀豊穡を祈って4本の矢を放つ「お弓神事」や、ボラを直接手で触れずにおろす「まな板行事」が古式どおりに行われました。

神事が終了すると同時に、神社の石段を威勢よく上がってきた男性と女性のシンボルをかたどった木とワラの神輿が境内を練り回り熱気に包まれました。

見物人の中からは、大きな歓声が上がり、多くの人がカメラにおさめてみえました。

また、境内やごんぼ会館では、地元の皆さんが丹精込めて作った「祭ごんぼ」の販売や甘酒、玄米あずき粥のふるまいなども行われ、地区内外からの大勢の参拝者で賑わった一日となりました。



ゆい かい
「結の会」がフジバカマ畑を3倍に

「結の会」は、伊勢地地域の皆さんが気軽に参加してお互いの交流を図る場にしようと結成されたもので、アサギマダラを観察しようと下前戸集会所隣にフジバカマを植栽してから、早2年が経過しようとしています。

昨年は沢山のアサギマダラが飛来して会員一同の盛り上がりも最高となりました。今年は結成3年目にあたり、より多くのアサギマダラを迎えるため2月3日（土）にフジバカマ畑を約3倍に拡大しました。

沢山のアサギマダラの飛来を楽しみに、観察・鑑賞の場として、また皆様の交流の場としてご利用頂ければ幸いです。



「結の会」代表 橋本 和義

【公民館講座】地域の魅力発見！
森林セラピーコースを歩こう

美杉地域には、12の森林セラピーコースがあります。みなさん歩いたことありますか？

美杉地域公民館では、今年度「コースを歩いて地域を知る講座」を開催してきましたが、今回が最終回となります。ぜひご参加ください。

“平倉コースの魅力を体感！
 春の陽ざしの中 楽しく歩いてみませんか”

と き：3月16日（金）
 9時集合（12時終了予定）

集合場所：美杉高齢者婦人センター
 「しゃくなげ会館」

講 師：中林カオルさん（森林セラピスト）

そ の 他：先着20人
 少雨決行
 雨天の場合は3月23日（金）に延期



【申し込み・問い合わせ】
 八幡公民館 ☎274-0222

伊勢本街道 奥津宿 街道市

開催のお知らせ

開催日：3月10日（土）

午前8時30分～午後2時

場 所：美杉町 奥津

（川上口近く）

JR伊勢奥津駅うら国道368号沿い

街道市の“のぼり”が目印です。

川魚の塩焼き・新鮮野菜の即売会など、会員が心を込めた街道市です。

是非お立ち寄りください。



問い合わせ 八幡地域活性化協議会
 商工部長 中野 忠夫 ☎090-7438-0992

総合支所からのお知らせ

行政相談・人権相談を開催します

日時：3月8日（木）
 13時30分～15時00分

場所：グリーンハウス美杉

編集の記

今年は例年に無く小雪が舞う日も多く、長かった冬もようやく終わりを告げようとしています。

梅の花に続いて、美杉町の自慢でもある桜の開花も近づいて、間もなく山々が薄紅色に輝く季節を迎えます。

とは言うものの、暖かくなったり寒くなったりと気温の変化や花粉の飛散で体調管理が大変な季節でもありますが、春の陽気に誘われて日差しをいっぱい浴びながら、大きく背伸びをして寒さで縮んだ体を伸ばしてみたいかがででしょうか。

森林セラピーイベントのお知らせ(4月開催)

待ち遠しかった春が訪れ、森林セラピーコースも花々ににぎわいます。風物詩となる花見もこの季節ならではのですね。今回はサクラの季節の森林セラピーイベントをご紹介します。

問い合わせや申し込みは、美杉総合支所地域振興課 (☎272-8082) までご連絡ください。

火の谷温泉セラピーウォークと不動寺の桜

森林セラピーウォークをしながらちょっとしたお花見を。桜の名所不動寺に立ち寄ります。今年は少しコースを変更しての開催です。



と き : 4月8日(日) 11:00~15:00

コース : 火の谷温泉コース

参加費 : 2,000円(昼食、保険込み)

定員 : 50人

募集期間 : 2月26日(月)~3月23日(金)

サクラとミツマタ花満開ウォーク

美杉に誕生した新たな見所、ミツマタ群生地。今回は伊勢本街道を歩きながらミツマタ群生地へ立ち寄り、三多気の桜までの片道ウォークです。帰りは各自でお帰りいただきます。



と き : 4月15日(日) 9:00~12:00

コース : 伊勢本街道コース 他

参加費 : 500円(保険込み)

定員 : 50人

募集期間 : 3月12日(月)~4月6日(金)



シルバーエミカをおもちですか？

■津市コミュニティバスは、シルバーエミカの提示で無料で乗車できます。

シルバーエミカ取得促進期間【3月31日まで】は住所・氏名・生年月日分かる運転免許証や健康保険証等の公的証明書を提示することで無料で乗車できます。

※4月1日以降は、公的証明書でのご利用はできません。

◎シルバーエミカの対象者は65歳以上の方(3月末現在)、申請にはマイナンバーカード、暗証番号が必要で

ます。マイナンバーカードの申請をされる場合、発行には相当の日数がかかりますので、お早めに申請してください。

■シルバーエミカの美杉地域における臨時受付窓口(3月)

●常設窓口…市民福祉課 平日 <午前8時30分~午後5時15分>

●臨時開設窓口…各出張所 受付日は、右表のとおり

<午前:9時~12時 午後:1時~5時>

※4月の出張所における受付は一旦お休みとさせていただきます。

シルバーエミカのポイントの年度更新手続きと合わせて再開する予定ですが、時期については未定です。決まり次第にお知らせします。

3月の予定			
6日	火	午前	多気出張所
		午後	八幡出張所
13日	火	午前	竹原出張所
		午後	下之川出張所
22日	木	午前	太郎生出張所
		午後	伊勢地出張所

<問い合わせ>

●コミュニティバスについて

地域振興課 ☎272-8080

●津市高齢者外出支援事業・マイナンバーカードについて

市民福祉課 ☎272-8083・8084

シルバーエミカを使って・・・

◎津市コミュニティバスが無料で乗車いただけます。

◎三重交通路線バスがご利用いただけます。

・発行時に2000ポイントを付与しますので、ポイントを利用していただくことができます。

・ポイントは年度ごとに繰り越し、更新手続きにより2000ポイントを上限として付与します。

・現金チャージによる利用もできます。

3月健康相談

下之川地域住民センターで健康相談を無料で実施しています。
血圧測定や尿検査もできますので是非ご利用ください。

日時 2日(金)・16日(金) 9時30分～12時30分

☆相談日:毎月第1、第3金曜日(休日の場合は、休業となります。)

場所 下之川地域住民センター内

問い合わせ 相談時のみ ☎276-0333 (下之川健康相談所)

相談日以外 ☎272-8084 (美杉総合支所市民福祉課)

三重県立一志病院健康教室

入場無料・事前申込不要

楽しみながら 健康について いっしょに学んでみませんか!

後期第4回 “がん” について知ろう!

～予防から治療 その後まで～

講師:中村 太一 (一志病院 医師)

日時 3月13日(火) 13時～14時 場所 一志病院管理棟2階会議室

問い合わせ 三重県立一志病院 外来 津市白山町南家城616

☎262-0600 (内線110) FAX262-3264 電子メールihos@pref.mie.jp

**市民福祉課より****スカットボールで健康維持・増進を!!**

健康維持・健康増進を目的に各種団体や自治会、グループ等でご利用いただけるスポーツグッズ「スカットボール」を高齢者生活福祉センターに設置しました。

各種団体、少人数で楽しんでいただけるスポーツです。ルールもとても簡単です。天候の悪い日でも、室内でご使用いただけます。スカットボールで体を動かし、仲間との交流と健康維持のため是非ご利用ください。

また、高齢者生活福祉センター内にある教育娯楽室、研修室もご利用いただけます。

*貸出用3セットは地区社協にあります。

問い合わせ 施設利用:高齢者生活福祉センター

用具貸出:美杉地区社協

☎ 274-0022

**～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****斎宮でウォーキングを行いました!**

1月19日(金)に健康づくり推進員の研修会として、斎宮でウォーキングを行いました。斎宮の歴史に触れ、ガイドさんにも詳しく教えていただきました。その後、伊勢神宮内宮へ参拝に行き、ウォーキングを通して健康づくりができました。

私たち健康づくり推進員も、地域の人とのふれあいや楽しみ場を作ります。みなさん、ぜひご参加ください。



問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

【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 人権センター 272-8096

保健センター 272-8089 教育事務所 272-8091

※その他の電話番号などは美杉総合支所へお問い合わせください。