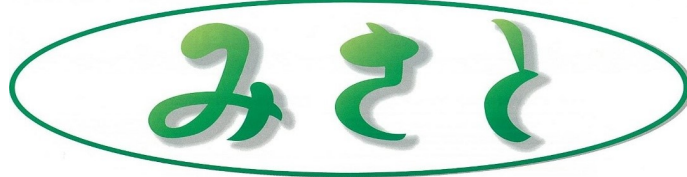




地域だより「みさと通信」



令和8年4月1日発行
第84号 春 spring quarter

編集発行 /
津市美里総合支所
地域振興課
☎ 279-8111

2月14日（土）「みさと交流発表会」が開催されました！

みさとの丘学園にて、今年は「『つなぐ』～考えて・伝えて・行動しよう～」をテーマとして「みさと交流発表会」が開催されました。

美里創造学習などの学習を通して気づいたことや考えたこと、自分や周りのことを振り返り、自分がこれから大切にしたいことなどを一生懸命に発表することができました。どの学年も学んできたことや自分たちで考えたことを、自分たちの言葉でしっかりと伝えることができました。また、他の学年の発表を聞いて、感じたことや考えたことを伝え合い、聞き合うことができ、みんなの力で「みさと交流発表会」を創りあげることができました。



2月13日（金）「生活発表会」が開催されました！

みさと幼稚園では、子ども達が幼稚園生活で楽しんできた1年間の成長を、歌や合奏、劇を通して生活発表会で披露しました。

3歳児は恥ずかしそうにしながらもかわいらしく、4歳児は憧れの年長児と一緒に頑張っており、5歳児は3年間の集大成として堂々と表現することができました。

お客様から温かい拍手と声援をもらって、子ども達も大満足の発表会となりました。



3歳児劇遊び「もりのおふろ」
動物たちが、次々と出てきます。
みんなで温泉に入って「あったかいね」



4・5歳児劇「白雪姫～みさとバージョン～」
白雪姫の大好きなこま回しをしたら、生きかえるかも！？みんなで考えた、楽しいオリジナルのお話です。





4月からコミュニティバスの運行内容が変わります

令和8年4月1日から、津市コミュニティバスの運行内容及び運賃の変更を行います。
現在運行している美里地域の定時定路線型の運行に替えて、新しくリクエスト型の運行を開始します。

コミュニティバスの新しい運行図及びご利用案内につきましては、津市ホームページや、「広報津」（4月号）の折り込みチラシをご覧ください。

運行方法が変わります

決まった時刻に決まったバス停をバスが通る「定時定路線型」から「リクエスト型」による運行に変わります。「リクエスト型」とは、利用する際に予約をする方式です。ご利用する際に会員登録（初回のみ）が必要です。

ご利用になる場合、専用ウェブサイトまたは電話でコールセンターへ電話し、乗車するバス停、行先のバス停、希望する時間等をお知らせください。

運行曜日が変わります

美里全域においては、月・火・水・金の週4日間ご利用いただけます。



運賃が変わります

これまで1乗車につき200円だった運賃が1乗車につき300円になります。シルバーエミカ等の割引制度は引き続きありますが、割引後の料金が変わります。

例えば、これまでシルバーエミカの提示で無料だった方は100円になります。



予約ウェブアプリ

<お問い合わせ>

事前登録・予約について	予約受付コールセンター	059-253-0032
運行内容について	美里総合支所地域振興課	059-279-8111
	都市計画部交通政策課	059-229-3289

みさとの昔話

地域振興課 ☎279-8119

おこり地藏

美里町北長野、細野集落の西端にある「おこり地藏」という地藏仏です。美里地域では最も古い、室町時代初期のものと推定される石仏像で、長野工藤氏ゆかりの寺院のものであったようです。現在は、畑の石垣にもたれかかるように立っています。



「おこり」というのは、昔の言葉で、高熱を伴う疫病のことを言います。戦時中、南方の戦場から帰ってきた兵隊さんがマラリアに罹っていて、高熱が続いたので、この地藏を訪れたところ、この地藏の宿（やど）の家のおばあさんが、お経をあげて祈願すると病が平癒したということもあったそうです。

細野集落では、毎年7月24日の目なし地藏の大祭の日の朝、人々が先にこのおこり地藏に集まってお参りした後、目なし地藏にお参りに行くことになっているそうです。

福德寺の馬頭観音像

美里町穴倉の福德寺は、天正年間（1573年～1592年）、織田信長の伊勢攻めの際に兵火で焼失したのを、文禄4年（1595年）に再興されたと伝えられています。



本堂の北側にある観音堂には、馬頭観音像が納められています。江戸時代の初めに、津の四天王寺から穴倉の渡辺氏宅に移され、後の宝永5年（1705年）に観音堂を建てて納めたということです。



馬頭観音は天を駆け病魔と戦うとされることから、怒りの表情であることが一般的ですが、こちらの馬頭観音像は頭の上に馬の顔を載せた、優しい表情をしています。戦乱の時代が終わり、人々の暮らしが安定してきたことから、飼っていた馬や牛の供養を願うようになり、観音様の役割が変わってきたのではないのでしょうか。





美里分署通信

☎279-2136

山のレジャーを楽しむために

美しい自然を満喫できる春が到来し、気候もちょうどよく、美しい花や緑が見られる春は登山やハイキングに最適なシーズンです。ですが、山では季節を問わず、年間を通じ多くの事故が発生しています。

山のレジャーを安全に楽しんでいただくために、次のルールを守りましょう。

事前にしっかり情報収集をしましょう。

登山する山の地形や登山道、過去の事故情報などを把握し、装備や服装・ルート選び・スケジュールを立てるようにしてください。

無理のない登山計画を立てましょう。

体力や体調、登山の経験・技量に見合った山やコースを選び、適宜休憩をとることも考慮しながら、明るいうちに下山できるような計画を立てましょう。

単独での登山を控えましょう。

ひとりで避難や怪我をした場合、通報が遅れて捜索・救助の開始までに日数がかかり、助かる命も助からなくなってしまう。

自身の技量や体力、準備など総合的に考えて、無理のない楽しい登山を行ってください。



美里ふるさと資料館からのお知らせ

☎279-3501

1月7日から2月27日にかけて、田中裕美&常樹さんによる「アトリエ裕々の世界」を開催していました。「パステルアート」「インクアート」「モルタルデコ」「己書(おのれしょ)」など様々な作品が展示され、寒い中、投票に訪れた方も、企画展示室に立ち寄って色々な作品を目移りしながら鑑賞されていました。



また、3月3日から4月30日までは、七栗公民館の自主講座「堀雅征写真教室写真展」を開催中です。

桜のきれいな場所ですので、ぜひ、お花見に合わせてお越しください。



美里図書館からのお知らせ

☎279-8122

●開館時間 9時～17時

●おはなし会 (4月～6月)

とき 5月24(日)10:30～

ところ 美里文化センター2階

語り手 どんぐり

●休館日

毎週火曜日

毎月最終木曜日 (館内整理日)

※状況によっては、中止・閉館になることがあります。





もの忘れや認知症が心配になったら



もの忘れが多くなってきたと感じたら軽度認知障害(MCI)かもしれません。軽度認知障害(MCI)は認知症になる一歩手前の状態で、ほうっておくと認知症へ進む恐れが高まります。もの忘れが気になったら今の生活習慣を見直して改善していきましょう。

軽度認知障害(MCI)になると次のようなことがみられます

記憶障害

ものを置き忘れて思い出せない、何を取りに来たか忘れてしまうなど、今何をしようとしていたかわからなくなる。

時間の見当識障害

日付や曜日が分からなくなる。

性格の変化

疑い深くなったり、怒りっぽくなったりする。

話の理解困難

少し複雑な内容の話を理解する事が難しい、受け答えがままならないことがある。

意欲の低下

長年の趣味をやめてしまうなど、生きがいになっていったような楽しみを楽しめなくなる。意欲の低下はうつ病の可能性もあるので、注意が必要です。

生活習慣を見直すポイント

軽度認知障害(MCI)の段階なら回復や認知症への移行を遅らせる事が期待できます。

- ①運動を心がける ②栄養バランスの良い献立を選び、日々の食事を楽しむ ③積極的に社会参加をする
- ④趣味を楽しむ ⑤生活習慣病に注意するなど。

かかりつけ医や美里地域担当の津中部西地域包括支援センター(電話 059-237-2018)で相談する事ができます。

また、美里保健センター(電話059-279-8128)でも健康相談を随時受け付けています。ご希望の方は事前に電話などでご連絡ください。

食生活改善推進員(美里支部) 通信

朝ごはんを食べましょう！！

朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させて、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。今回は手軽に作れる朝食メニューをご紹介します。



ベーコンとスクランブルエッグサンド(1人分)

A	食パン	2枚
	卵	1個
	塩こしょう	少々
	ハーフベーコン	2枚
	スライスチーズ	1枚
B	キャベツなど	適量
	ケチャップ	適量
	粒マスタード	適量
	サラダ油	適量

作り方

- ① ポウルに卵を割り入れ、塩こしょうを入れ混ぜる。フライパンに油をひき、卵を入れ、かき混ぜながら炒める(スクランブルエッグ)。炒めた卵をお皿に取り出し、次にベーコンを焼きます。
- ② 食パン2枚にケチャップと粒マスタードを塗り、1枚に①のスクランブルエッグ、チーズをのせ、もう1枚には何ものせずにオープントースターで4分ほど焼く。焼いたらお皿にのせ、チーズの上にキャベツ、ベーコンをのせ、サンドする。

サラダキャベツの簡単スープ(1人分)

サラダキャベツ	40g
※サラダ用に千切りにカットし、販売しているもの	
コンソメ顆粒	小さじ1
水	150cc

作り方

- ① サラダキャベツ(できれば、コーンなどが入っているものがよい)をマグカップ又はスープカップ(レンジに使用できるもの)に入れ、水とコンソメを入れ、レンジ500Wで1分20秒ほど温める。(ぬるいようなら、少しずつ温める)

