

「美杉地域移住者」交流会開催！

2月21日(水)、美杉総合文化センターで、『美杉地域移住者交流会』を行いました。昨年までは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催を中止していましたが、4年ぶりの開催となりました。

津市田舎暮らしアドバイザー主催のもと美杉に移住された皆さんが、買い物や農作業、地域とのかかわり方など、普段思っていることや疑問に感じていることについて意見交換が行われました。

参加者からは、「楽しかった」「有意義な時間だった」「これから交流会を開いてほしい」といった声が聞かれ、充実した交流会となりました。



空き家情報バンクをご存じですか？

津市空き家情報バンクでは、空き家の賃貸または売却を希望する方から申し込みを受けた物件を登録し、空き家の利活用を希望する方に対して情報を提供することで、移住を促進し地域を活性化する取り組みをしています。

美杉町内に所有されている空き家を「誰かに売りたい、誰かに貸したい」とお考えの皆さまはぜひ、津市空き家情報バンクに物件登録をご検討ください。

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082

担当：地域振興課

電話：272-8080

目次

『美杉地域移住者』交流会開催！	1
空き家情報バンクをご存じですか？	1
森林セラピー基地コース紹介	2
下之川仲山神社の「ごんぼまつり」開催	3
津市森林セラピーイベント情報	3
4月下之川健康相談	4
〈新年度の〉シルバーエミカのポイントチャージ(更新)が4月25日(木)から始まります。	4
【高齢福祉】はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業	4
和田Dr.の健康一口メモNo.60	5
栄養パトロールからのお知らせ	5
健康づくり推進員からのお知らせ	6
子育てサークルそらまめのお知らせ	6
行政相談のご案内	6
美杉の石造物	6
美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」	7
スズメバチトラップ(ハチのワナ)の作り方	7
第33回君ヶ野ダム公園桜まつり4月7日(日)に開催します！	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

森林セラピー基地コース紹介



④三多気蔵王コース



⑥大洞山石畳コース

津市森林セラピー基地「健康の郷・美杉～都市近郊の癒し空間～」は、美杉町の自然を活かした12のコースがあります。身近にある森林セラピー基地を利用することで、免疫力の向上、NK細胞の活性化、ストレスの緩和など健康への有効な効果が期待されます。健康増進のためにも利用してみませんか？

※NK細胞：ナチュラルキラー細胞・免疫細胞の1つ



⑦日神西浦コース

【津市森林セラピーコース全12コース】

- ① 君ヶ野ダム湖畔コース(八手俣)
- ② 高東山コース(竹原～八手俣)
- ③ 霧山コース(多気)
- ④ 三多気蔵王コース(三多気～太郎生)
- ⑤ 三多気大洞山コース(三多気)
- ⑥ 大洞山石畳コース(八知)
- ⑦ 日神西浦コース(太郎生)
- ⑧ 平倉コース(川上)
- ⑨ 塚原ヒストリーコース(下之川)
- ⑩ 伊勢本街道コース(奥津～多気)
- ⑪ 北畠歴史探索コース(上多気～下多気)
- ⑫ 火の谷温泉コース(八知)

心も体も
健康がいいね！



森林セラピー
基地について



森林セラピー
基地イベント
等について



津市森林セラピー基地
運営協議会ウェブサイト

問い合わせ: 美杉総合支所地域振興課 ☎272-8082

下之川仲山神社の「ごんぼまつり」開催



2月11日(日・祝)、下之川の仲山神社でごんぼまつり(牛蒡祭)が開催されました。

ごんぼまつりは、三重県の無形民俗文化財にも指定されており、作法にのっとり手を使わず箸と包丁でボラが9枚に捌かれるなど、古式どおりに行事が行われました。

今年は「祭みこし」は行われませんでした。寒いなかごんぼまつりを一目見ようと町内外から詰めかけられた方々には、甘酒が振舞われ、笑顔があふれていました。



津市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
4/26(金) 7:00~11:30	みすぎ低山ほっこりセラピー	霧山コース	4/8~4/17	12人	2,500円(保険込)
5/5(日・祝) 9:00~15:00	風薫る新緑の季節を迎えた君ヶ野ダム、食とノルディックと森林浴を楽しむ里山ウエルネスウォーキング	君ヶ野ダム湖畔コース	4/8~4/18	16人	3,900円(保険込) ※昼食代別途必要
5/5(日・祝) ①午前の部 10:00~12:00 ②午後の部 13:00~15:00	レッドヒルヒーサーの森連携イベント	レッドヒルヒーサーの森	4/8~4/18	各15人	2,000円 中高生1,400円 小学生以下800円
①5/11(土) ②5/16(木) 9:00~15:00	若葉薫る新緑の中をゆっくりと歩き圧倒的な自然に包まれ心動かす感動を!	日神西浦コース	4/15~4/25	各12人	5,000円(昼食、保険込)
5/19(日) 9:00~12:00	レッツ エンジョイ! ノルディックウォーキング(1)	北畠歴史探索コース	4/22~5/9	10人	1,500円(保険込)
5/25(土) 9:30~15:00	大洞山の春のおとずれの若葉と苔や花を楽しみましょう	大洞山石畳コース	5/7~5/16	12人	4,000円(昼食、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

4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、栄養指導も受けられますので是非ご利用ください。

日時 11日(木)・25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)

<新年度の>シルバーエミカのポイントチャージ(更新)が 4月25日(木)から始まります。



◎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。

年度末(3月末)までにポイントを使用した方は、チャージにより2,000ポイントになるように年1回ポイントを取得できます。

※令和6年度に限り、通常2,000ポイントに加え物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金分の500ポイントが付与されます。

★美杉地域での窓口は下記のとおりです。

●市民福祉課 平日(祝日を除く)

<8:30～17:15>

●各出張所 4月は右表のとおり

○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7年3月末時点)

○必要なもの→マイナンバーカード、暗証番号

次回は5月中に出張所窓口開催予定です。

4月の予定		
26日 (金)	午前1	八幡出張所 (9:00～10:30)
	午前2	伊勢地出張所 (11:00～12:30)
	午後	太郎生出張所 (13:30～15:00)
30日 (火)	午前1	多気出張所 (9:00～10:30)
	午前2	下之川出張所 (11:00～12:30)
	午後	竹原出張所 (13:30～15:00)

★マイナンバーカードの申請など、お問い合わせは、下記まで

問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8083

【高齢福祉】はい・きゅう・マッサージ施術費助成事業

在宅の高齢者の方の健康保持・介護予防のため、保険適用外のはり・きゅう・マッサージの施術にかかる費用の一部を助成しています。

◎対象者:4月1日現在で70歳以上の市内に住所を有する人

◎助成内容:1枚1,000円分の助成券の交付(年間6枚以内)

※申請月により交付できる枚数が異なります。

※1回の施術につき1枚使用できます。

※指定された施術所にて施術する際に助成券を使用できます。詳しくは市民福祉課へ。

◎申請者:本人または家族(家族が申請するときは本人確認書類が必要)

◎申請に必要なもの 本人の健康保険証・印鑑

◎申請窓口 市民福祉課または各出張所

(出張所で申請された場合、助成券は後日交付)

70歳以上の方!

申請をお待ちしております。



問い合わせ:市民福祉課 ☎272-8083



和田Dr.の

健康一口メモ No.60 ～ 脂質異常症(高脂血症)について ～

皆さん、おかわりないでしょうか。今回から脂質異常症(高脂血症)についてお話します。脂質とは、血液中を流れるコレステロールや中性脂肪などの脂肪分のことです。脂質異常症と診断されるのは、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)が高いとき(140以上)、中性脂肪が高いとき(空腹時150以上、随時175以上)、HDLコレステロール(善玉コレステロール)が低いとき(40未満)です。脂質異常症は、高血圧、糖尿病などと同様に、動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進むと、心筋梗塞や脳梗塞を起こすので、脂質異常症の治療は重要です。治療は次回説明します。

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

※保険証としてマイナンバーカードを利用しましょう(※ただし、伊勢地・竹原診療所は利用できません)

※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ないので、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

～ お口をしっかり動かして発声してみよう～

口を動かすと、顔の筋肉が柔らかくなり、脳も刺激され、摂食・嚥下機能・発語機能がよくなり、心身の状態も良好になります。

口の筋肉の衰えがすすむと、発音が不明瞭になることがあります。

例えば、「パ」→「ファ」
「タ」→「ナ」
「カ」→「ハ」
「ラ」→「リャ」「ア」など



ブクブク
うがいも
お口の体操!

はっきりと
3回言える
かな?

「パンダのたからもの」

と発音してみましょう!



問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-8089

～森もり元気になろうに！美杉～ 健康づくり推進員からのお知らせ

やってみよう！！「足の体操」

災害時、食事や水分を十分にとらずに、長時間、同じ姿勢でいると血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まりが血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発するのが「エコノミークラス症候群」。災害時の避難所での生活等においては、若者から高齢者まで年齢に関係なく、誰にでも発症する危険性が高まります。

ウォーキングやスクエアステップ体操など、健康づくりの輪を広げるために活動をしています。活動に興味のある人は、ぜひご連絡ください。



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：4月19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：母子健康手帳、
バスタオル



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

行政相談のご案内

行政相談(市政相談)では、国や市の行政に関するご意見・ご要望を受け付けています。無料で相談でき、秘密は固く守られます。

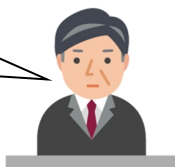
日 時 6月6日(木) 13:30～15:00

場 所 グリーンハウス美杉

(JR名松線伊勢八知駅隣り)



予約は不要です。
当日直接お越しください



年 間 日 程 表

開催月日	時間
令和6年 6月 6日(木)	13:30～15:00
〃 10月 10日(木)	〃
〃 12月 5日(木)	〃
令和7年 1月 9日(木)	〃

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082

美杉の石造物 ～川上八幡宮の狛犬～

川上八幡宮には様々な石造物がありますが、今回は本殿前に置かれた狛犬(こまいぬ)を取り上げます。口を開いた「阿(あ)」と口を閉じた「吽(うん)」の一对で、守護神としての意味合いがあるようです。狛犬の起源は古く、奈良時代の遺物として存在が知られています。この狛犬は昭和13年に奉獻され、台石の銘文によれば奉獻者は共融無尽(きりゅうむじん)の社長松田正一(まさかず)です。無尽とは庶民金融の組織で、同社は昭和19年に三重無尽(みえむじん)と合併し、26年には第三相互銀行(のち第三銀行、現三十三銀行)になります。

一方、松田正一は昭和5年から連続7期衆議院議員に選ばれ、第三相互銀行の取締役会長も務めました。石造物からも三重県の政経事情がたどれます。(津市石造物調査会)





美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」

～高齢者の人権～

誰であれ、年齢を重ねれば「老い」による身体面や精神面での衰えが生じてきます。以前のようにできなくなることも、記憶違いが増え、失敗や誤解を招くなどの場合があります。こうした「老い」を理由に高齢者の尊厳を軽視する態度をとる、高齢者を疎外するなどしていませんか？

《 社会で活躍することが難しい環境 》

高齢者の方は人生において、いろいろな知識や経験を得ていますが、加齢による衰えなどから「役に立たない」と思われ、生きがいを持って社会で活躍したい環境になっています。



《 認知症の方に対して わからないと思いプライドを傷つけるような態度 》

多くの方は感情が失われている訳ではないため、悲しい気持ちになりますし、怒りを感じたりすることは当然のことです。



《 身体的な衰え(耳が遠い、目が悪いなど)を軽視したり疎外する態度 》

「どうせ聞こえないだろう、見えないだろう」などと勝手に決めつけ必要な情報を伝えない、後回しにするなど相手を軽視したり疎外する態度をとることです。



加齢に伴う肉体的・精神的衰え、認知症、脳梗塞による身体の障がい・感情のコントロールができないなど、様々なことで不安や辛さを多く抱えているのだと正しく認識することが大切です。また、介護疲れや家族関係、経済状況、介護離職など様々な要因が絡み合い、虐待やネグレクトへと発展してしまうことがあります。高齢者だけでなく養護者、家族に対する支援も重要です。近所の方や親類の様子になにかおかしいと感じたり、悩んでいる様子があれば行政などの相談機関にいつでも相談してください。



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

スズメバチトラップ(ハチの7+)の作り方

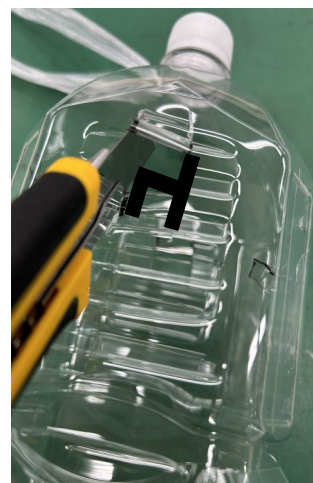
4月から5月頃にスズメバチトラップを仕掛けて、女王バチを捕まえられれば、未然にハチの巣作りを防ぐことができます(女王バチを捕獲しないと効果がありません)。下記に一般的なスズメバチトラップの作り方の概要をご紹介します。

【用意するもの】①酒300ml(料理酒、焼酎などニオイの強いもの)、②酢100ml ③砂糖100g、④ブドウの皮等(発酵し、ニオイをつくる元)。なるべく凹凸のないペットボトル(1.5～2.0リットル)、ペットボトルを吊るすためのヒモ、定規、サインペン、カッター、ロート、スズメバチ捕獲中の張り紙等。

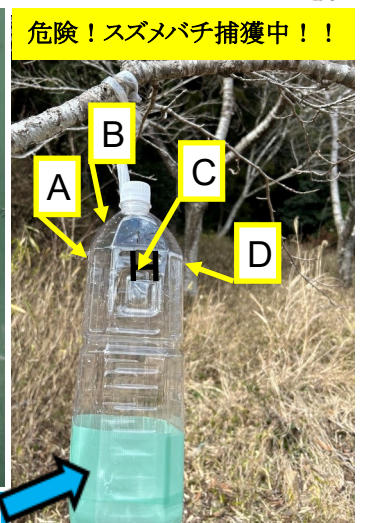
【作り方】①②③④をよく混ぜて、ペットボトルに注入後『H』型の文字をサインペンで書き、『H』型に沿ってカッター(A～D)を入れます。上部の切込みは外側に折り曲げ、下部の切込みは内側に折り曲げてください(4面つくる)。できあがったら、ヒモを付けて、人気(ひとけ)の無い木の枝などに吊るします(誘引液の効果は2週間ほどです)。捕獲出来ない場合は、中の液体を変えるなど工夫してみてください。

※必ずしも、女王バチを捕獲できる保証はありませんので、あらかじめご了承ください。

※インターネットを活用して、その他のトラップの作り方も検索できます。



色の付いた部分を目安に
適量、誘引液を入れる。



危険！スズメバチ捕獲中！！

ABCDの4方向穴あけ加工

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8085

第33回君ヶ野ダム公園桜まつり 4月7日(日)に開催します！

日時 4月7日(日) 9:30～14:30
場所 君ヶ野ダム公園

○ ダム公園特設ステージ

- 9:30～10:10 開会宣言、オープニング、
実行委員長あいさつ、来賓祝辞
- 10:10～10:40 鳳牙のよさこいソーラン
- 10:40～11:20 Chojiさんの歌
- 11:20～12:00 結里花さんの歌謡ショー
- 12:00～12:30 美杉連山のろし太鼓
- 12:30～13:10 結城さおりさんの歌謡ショー
- 13:10～13:40 わいわい踊ろう会のよさこいソーラン
- 13:40～14:30 カラオケ大会
閉会宣言

○ ダム公園広場

- 君ヶ野なべ
- 竹原地域活性化協議会コーナー
- ちどりの里
- 商工会の地元特産品等の販売
- 君ヶ野ダム管理室コーナー
- スーパーボールすくい

☆ 無料シャトルバス 伊勢竹原駅 ⇄ 会場

詳しくは、問い合わせいただくか、君ヶ野ダム公園桜まつり実行委員会のチラシ・ポスターをご覧ください。

問い合わせ: 君ヶ野ダム公園桜まつり実行委員会(竹原出張所内) ☎262-3014



美杉幹部交番からのお知らせ

美杉幹部交番で行う4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】 4月2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】 5月7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 4月18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



前回のおはなし会の様子

楽しいよ。
みんな来てね！



～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。

◎4月のテーマ: 大人こそ読んでほしい！
児童書

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