

令和6年度

みすぎ秋まつり

を開催！

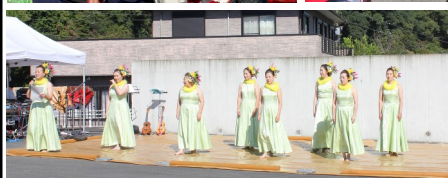
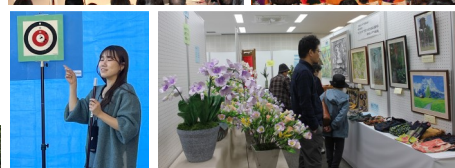
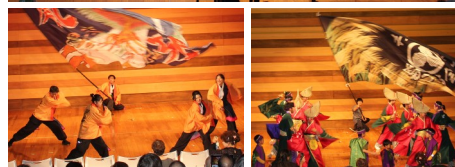
11月3日(日・祝)、雲一つない秋晴れの空の下、みすぎ秋まつり実行委員会が主催する「令和6年度みすぎ秋まつり」が開催され、1,500人を超える来場者で賑わいました。

美杉の郷ホール(多目的ホール)では、美杉小・中学校児童生徒によるステージ発表や美杉連山のろし太鼓の演奏、うたごえくらぶの発表や美杉文化協会の芸能発表がありました。

美杉総合文化センター内の作品展示ブースには、絵画・書・工芸・民芸品・手芸・花木等のたくさんの力作が並びました。

八知駅前広場では、フラダンスやよさこい演舞、のろし太鼓の演奏やクラシックカーカフェの車の展示、津市消防音楽隊コンサートが行われ、会場は感動に包まれました。

各種ブースの出店では、地元の味覚を味わったり、買い物を楽しむたくさんの来場客で賑わい、秋の祭典は、文化の秋、食欲の秋を楽しむたくさんの人で大盛況となりました。



担当：地域振興課

電話：272-8080

目次

令和6年度みすぎ秋まつり開催！	1
美杉小学校3・4年生、マコモの収穫体験	2
まこも収穫祭開催	2
12月下之川健康相談	3
美杉図書室からのお知らせ	3
美杉幹部交番からのお知らせ	3
第51回 美杉木材まつり開催	3
住民基本台帳による人口と世帯数	3
美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」	4
人権相談のご案内	4
津市森林セラピーイベント情報	4
和田Dr.の健康一口メモNo.68	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
美杉の石造物	6
行政相談のご案内	6
美杉中学校文化祭	7
令和6年度 八知自治会連合会の「健康づくり教室」開催	7
八知保育園のハロウィン訪問	7
美杉地域防災訓練が開催されました！	8
第26回 美杉老連さわやか運動会を開催！	8

美杉小学校3・4年生、マコモの収穫体験

10月7日(月)、太郎生地区で、美杉小学校3・4年生児童が、「八十六石まこもの集い」の会員の方の指導を受けながら、マコモの収穫を行いました。

児童は、4月に植え付けたマコモが、2.5mほどに成長しているのを見て笑顔がこぼれました。

鎌を使って丁寧に収穫した後、「たくさん採れて嬉しかった」「食べるのが楽しみです」と嬉しそうに話をしてくれました。

収穫したマコモは、児童が各家庭に持ち帰ったほか、学校の給食でもいただきました。



まこも収穫祭開催

10月14日(月・祝)、八十六石まこもの集い(横川惣吾代表)主催、みえなか農業協同組合共催による「まこも収穫祭」が太郎生多目的集会所前で開催されました。

「マコモタケ」、「マコモカレー」、「マコモを使ったシフォンケーキなどのデザート」、「見た目はたこ焼きのようなマコモ焼き」など、マコモを使ったアイデア商品等が数多く販売され、会場では商品をおいしそうに食べる姿が見られました。また、マコモの奈良漬は来年の販売を計画しており試食コーナーでは「とてもおいしい」との声が聞かれました。



12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 26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)

※12月12日(木)は、都合により休業します

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)

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 12月19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！

～テーマコーナーからのご紹介～

◎12月のテーマ：
コツコツつくって楽しむ！ハンドメイド

臨時開館日 12月26日(木)
年末年始休館日 12月28日(土)～1月4日(土)

問い合わせ：美杉図書室 ☎272-8092

美杉幹部交番からのお知らせ

美杉幹部交番で行う12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】12月3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】1月7日(火)予定

問い合わせ：美杉幹部交番 ☎272-0210

第51回 美杉木材まつり開催

10月22日(火)、美杉木材協同組合の主催による「第51回美杉木材まつり」が“三重の木”“美杉の木”国産材の復権をめざして！をテーマに、西垣林業株式会社三重事業所美杉木材市場で開催されました。

買い付けには、多数の方が県内はもとより福井・岐阜・愛知県等の遠方からみえ、会場である木材市場は活気に包まれていました。



住民基本台帳による人口と世帯数

(令和6年9月30日現在)

地 区	人 口			世帯数
	男	女	計	
竹 原	209	282	491	262
八 知	363	439	802	472
太郎生	290	330	620	324
伊勢地	163	185	348	209
八 幡	171	222	393	216
多 気	231	245	476	288
下之川	144	172	316	196
合 計	1,571	1,875	3,446	1,967

美杉人権センター「知ってほしい身近な人権」

～「面前DV」を知っていますか？～

こんな行為が「面前DV」です!!

- ・子どもの前で家族を殴る・怒って物を壊す・大きい音をたてて相手を威圧する・叫び声をあげる
- ・子どもの前で家族に暴言・怒鳴り声
- ・子どもの前で夫婦で激しく言い争う・会話をしない



子どもの目の前で配偶者や家族に暴言を吐く、暴力をふるうなどの「面前DV」は子どもを傷つけてしまう「心理的虐待」のひとつです。子どもの前での夫婦げんかや暴力・暴言は子どもたちにどのような影響があるのでしょうか？



子どもはこんなことを感じたり、思うようになります



- ・不安や心配が大きくなる・自己肯定感が低くなる・自分はダメな子と思う
- ・大きい物音におびえる・自分のせいでケンカしてるのではと思うようになる
- ・大きい声に過剰に反応する・自信がなくなる など

大好きなお父さんとお母さんが言い争ったり、一方的に責め立てる光景を目にした子どもの脳は萎縮がみられ、いつも不安を抱えるようになります。

ポイント

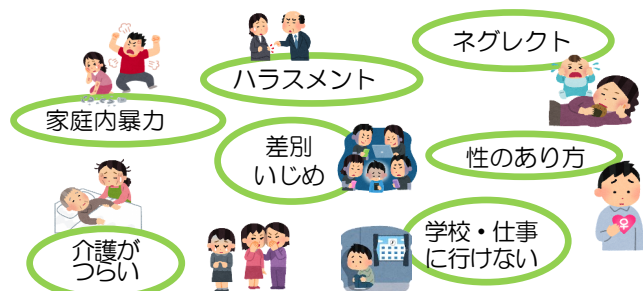
夫婦間での考えや意見の食い違いは、どの家庭でもある事です。そんな中、私たちが子どもたちのためにできることは、子どものいない場所や時間帯に、お互いゆっくりと話し合うことを心掛けることです。話し合うことは、お互いを理解し合う上でもたいせつなコミュニケーションです。自分たちの未来のために、子どもたちの未来のために、尊重し合って話し合いをしてください。しかし暴力・暴言・無視・行動の制限・経済的制限・性行為の強要などがある場合、それはあなたへのDVです。DVは暴力であり「力による支配」です。男女関係なく、そのような行為を受けた時は、一人で抱え込まず相談してください。



人権に関わること、お困りごと、いつでもご相談ください！ 津市美杉人権センター ☎272-8096

人権相談のご案内

お悩みやお困りごとはございませんか？



「つらいけど、だれに相談したらいいのかわからない」一人で悩まずに、一度ご相談ください。この日は、人権擁護委員が問題解決の方法を一緒に考えます。相談は無料で、秘密は厳守します。

日時: 12月4日(水) 13:30～15:00

場所: 美杉人権センター相談室
(美杉総合文化センター内)

問い合わせ: 美杉人権センター ☎272-8096



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
令和7年 1/19(日) 9:00～ 15:00	真冬の季節を迎えた平倉、食と神社の神聖さと森林浴を楽しむ里山ウェルネスウォーキング	美杉町川上地内	12/23～1/9	12人	3,900円(保険込) ※昼食代別



イベント予約は
こちらから。

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.

健康一口メモ No.68

～フレイル～

皆さん、おかわりないでしょうか。「フレイル(虚弱)」という言葉をご存知でしょうか?「フレイル」とは健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階を指します。

フレイルは3つの種類に分けられます。

「身体的フレイル」動く、食べるなどの日常生活を営むために必要な身体能力が衰えてしまうこと。

「精神・心理的フレイル」退職やパートナーを失ってうつになったり、軽度の認知症になること。

「社会的フレイル」加齢に伴い外出の減少や独居などで、社会とのつながりが希薄になること。

この3つのフレイルが関連して、健康に過ごせていた状態から、介護が必要な状態に変化していきます。次回はフレイルの特徴などについてお話します。

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 ※金・土・日は休診 ※検診・予防接種要予約

※12月27日～1月5日は
年末年始のため休診

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

※伊勢地診療所
はマイナンバー
カードが利用でき
ません。初診の方
は資格確認書をご
持参ください。

※発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の症状のある方は、毎週月・火・木曜日(※当日11:00まで予約受付)11:30～12:00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2,000円程度)。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 (診療時間のみ)

【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	外来診療(和田Dr.)	外来診療(田中Dr.)

※竹原診療所はマイナンバーカード
が利用できません。初診の方は資
格確認書をご持参ください。



栄養パトロールからのお知らせ

フレイル予防にも感染症対策にも **たんぱく質を!**

クリスマスや年末年始などイベントの多いこの時期、食生活が乱れがちです。フレイル予防のため、たんぱく質をしっかりとって筋肉をつけることを意識しましょう。

野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べていますか?

筋肉、骨、内臓、血管、血液、皮膚、髪の毛、このどれもがたんぱく質からつくられていて、私たちの身体の約20%を占めています。さらにたんぱく質は、インフルエンザなどのウイルスや細菌から身体を守ってくれる免疫グロブリンなどをつくるもとにもなります。つまり、たんぱく質の適正摂取はフレイル予防だけでなく、感染症対策につながります。



たんぱく質をしっかりとって、どのくらい?

1日に必要なたんぱく質量は、体重1kgあたり1.2～1.5gです。もし、体重が50kgの人なら、必要なたんぱく質量は60～75kgになります。十分にとるよう心掛けましょう。

体重50kgの人の1日の食事例(タンパク質 計62.4kg)

朝 16.8g	ご飯150g 3.8g
切り身(60g) 13g	

昼 22.8g	ご飯150g 3.8g
卵焼き(卵1.5個) 9g	豚肉と野菜の炒め物 (豚肉50g) 10g

夕 18.8g	ご飯150g 3.8g
麻婆豆腐 (木綿豆腐150g、ひき肉25g) 15g	
+間食 チーズ20g	

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～ 健康づくり推進員からのお知らせ

11月3日(日・祝)、みすぎ秋まつりにて、スクエアステップ体験会を行いました。たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。スクエアステップは、高齢者の転倒予防・介護予防、認知機能向上、体力づくりをはじめとし、子どもから高齢者まで楽しめるエクササイズです。「森もり元気になろに！美杉」の活動に興味のある方は、下記までお問い合わせください。

転倒のリスクを
減らすことができます



間違えないようにス
テップすることで、頭の
体操にもなります

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089



子育てサークル そろまめのお知らせ



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。妊婦さんも大歓迎です！

保健師・栄養士による 健康相談・身体測定

☆日時

12月20日(金)9時半～12時

※受付は11:00まで

☆場所

美杉保健センター

☆持ち物

母子手帳
バスタオル



美杉の石造物 ～日神(ひかわ)石仏群～

津市美杉町太郎生を流れる名張川。伊勢湾へ注ぐ雲出川水系と異なり、大阪湾へ繋がる水系で、太郎生地域には、大洞石とも呼ばれる溶結凝灰岩製の石造物が多く存在します。その中に「日神石仏群」があり、名張川の支流日神川の最上流域に位置します。

日神石仏群は、オハツキイチョウなどで有名な日神不動院と日神川を挟んだ対岸の高台にある墓地の一角にあります。像高約70cmの阿弥陀如来像を中心に、薬師、地藏などの立像が並び、三重県指定文化財に指定されています。鎌倉時代末期～室町時代初期の石造物が立ち並ぶ様は壮観で、これらの中には、平六代(たいらのろくだい)の墓と伝わる五輪塔2基もあります。(津市石造物調査会)



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。

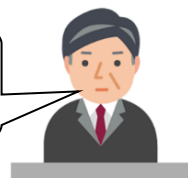
日 時 1月9日(木) 13:30～15:00

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7年 1月 9日(木)	13:30 ～ 15:00

問い合わせ：地域振興課 ☎272-8082

美杉中学校文化祭

テーマ「Shining star sprinting at full speed
～全力を出し切れ～」

10月12日(土)、美杉中学校文化祭が開催されました。ステージでは、生徒会のオープニングセレモニーに始まり、ブラスアンサンブル部のコンサート、各学年の発表、有志発表、全校合唱と、練習を積み重ねてきた成果を発揮することができました。また、展示発表では、英語科、国語科、美術科、家庭科の各授業で取り組んだ作品や個人新聞、総合文化部の作品を、工夫を凝らしてディスプレイしました。当日は保護者の方や地域の方にたくさんお越しいただき、「とても盛り上がり、みんなが楽しそうにできてよかった」「子どもたちの一生懸命さが伝わってきた」などのお言葉をいただきました。(美杉中学校)

3年生学年発表
「おれたちの心はいつでも4G修学旅行」



全校合唱 曲名:「COSMOS」「結」



令和6年度 八知自治会連合会の「健康づくり教室」開催

10月13日(日)、美杉総合文化センターにて、八知自治会連合会主催の「健康づくり教室」が開催され、35人が参加しました。

令和5年より始まったこの教室は今年で2回目です。

前川広幸会長は、日頃より生き活きと元気に過ごしながら健康寿命を延ばすことが大切との思いがあり、健康増進の一環として教室を開催されているそうです。

教室の第1部では、県立一志病院理学療法士の三村先生に「転倒せずに歩く秘訣」についての講演、第2部では訪問看護ステーションふるふるさんの「イキイキ脳トレ体操」を行っていただき、会の皆さんからは「分かりやすい内容でよかった」「大変勉強になりました」との声が聞かれました。



八知保育園のハロウィン訪問

10月31日(木)、八知保育園の園児が、ハロウィンの衣装で美杉総合支所を訪れました。

園児は、自分で作成した衣装に身を包んで、満足そうな顔で職員に挨拶をしました。

また、職員は事前に園児からプレゼントしてもらった手づくりのカボチャのお化けのワッペンを胸につけて出迎えました。



10/29 手づくりのカボチャのお化けのワッペンをプレゼントした様子



10/31 園児が美杉総合支所を訪れた様子

美杉地域防災訓練が開催されました！

10月19日(土)、多気地域住民センターで、津市自主防災協議会美杉支部主催による美杉地域防災訓練が行われました。南海トラフを震源とする地震により大規模な災害が発生した想定で、約130人の参加者が、避難所運営、煙・地震体験、水消火器消火、AED・心肺蘇生、停電時対応などの訓練に取り組みました。

万が一のときに自分や家族の命を守るための「自助」「共助」を学ぶ良い機会になりました。



停電対応訓練



AED・心肺蘇生訓練



煙体験訓練



地震体験訓練



水消火器消火訓練

第26回 美杉老連さわやか運動会を開催！

10月10日(木)、快晴のなか第26回美杉老連さわやか運動会が、フットパーク美杉で開催されました。

当初予定されていた日程が雨天で順延となり、役員さんたちは対応に追われましたが、開催内容の変更など柔軟に対応され、230人も参加のなか盛んに開催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、楽しい一日となりました。



【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