

## 美杉小学校3・4年生、 六田こんにゃくづくりを体験！

2月4日(火)、下多気の六田公民館で、美杉小学校3・4年生の児童13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、「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。



## 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18日(土)、伊勢地多目的集会所で、一般募集した14人の参加者を対象に、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。

同協議会の岸野隆夫会長は「和紙の原料であるミツマタを通じたたくさんの方が美杉地域の人たちと交流し、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

美杉小学校3・4年生、 六田こんにゃくづくりを体験！	1
ミツマタを活かした 地域づくり協議会の紙すき体験	1
美杉老人クラブ連合会 「美杉老運いきいき大学」開催	2
美杉老人クラブ連合会からの お願い	2
美杉地域(多気地区担当)の 保護司交代！	2
住民基本台帳による人口と世帯数	2
後期高齢者医療制度に ご加入の方へのご案内	3
3月下之川健康相談	4
美杉文化協会芸能発表会の お知らせ	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.71	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
あまご解禁情報	6
白山消防署エリア方面団訓練開催	7
3月1日(土)～7日(金)は 春の全国火災予防運動期間！	7
住宅火災から命を守るには！	7
太郎生地域づくり講演会のご案内	8
牛蒡祭(ごんぼまつり) 開催	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

## 美杉老人クラブ連合会 「美杉老連いきいき大学」開催

1月29日(水)に「美杉老連いきいき大学」が開催されました。

丹生侯出身で現在は志摩市で鍼灸院(しんきゅういん)を営んでいる小川正次さんを講師に迎え、およそ200の方が聴講に訪れました。

小川さんの障がい乗り越えて今があるという講話、おもしろいトークのほか、ノーズフルートの演奏や腹話術など、もりだくさんの内容で、音楽あり笑いありの笑顔あふれる素晴らしい時間となりました。



## 美杉老人クラブ連合会からのお願い

65歳を過ぎたら、ご加入をお願いします。

老人クラブは、各地区に1団体ずつあり、65歳以上の会員で構成されています。

それぞれに社会貢献や保健体育などで士気向上を目的に活動しています。

各地区老人クラブは美杉老人クラブ連合会に所属し、会員同士の交流を1番に、健康増進を目指した「さわやか運動会」、「ペタンク大会」、「グラウンドゴルフ大会」のスポーツ行事から、生涯学習の促進を応援する「いきいき大学」、年1回の会報「老連だより」、「文化作品展」での文化的な活動にも取り組んでいます！

私たちと一緒にいきいきと楽しく過ごしましょう！



問い合わせ: 美杉老人クラブ連合会

津市社会福祉協議会 美杉支部 ☎274-0022

## 美杉地域(多気地区担当)の保護司交代！

多気地区担当の富田健造様におかれましては、平成29年6月に多気地区担当保護司に就任され、令和6年11月に退任されました。長きにわたりご尽力いただきありがとうございました。

後任に令和6年11月から芝山満様が就任されました。よろしくお願いいたします。

保護司の方々は、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。

### 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	芝山 満
下之川	中川 保



## 住民基本台帳による人口と世帯数

(令和6年12月31日現在)

地 区	人 口			世帯数
	男	女	計	
竹 原	204	280	484	262
八 知	362	437	799	473
太郎生	289	330	619	326
伊勢地	156	181	337	204
八 幡	169	218	387	212
多 気	227	244	471	285
下之川	143	167	310	193
合 計	1,550	1,857	3,407	1,955



## ◎後期高齢者医療制度にご加入の方へのご案内

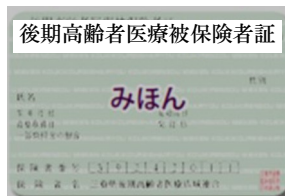
## ～医療機関等を受診する際は～

マイナ保険証を持っている方

保険証の有効期間まで  
(令和7年7月31日まで)

## マイナ保険証

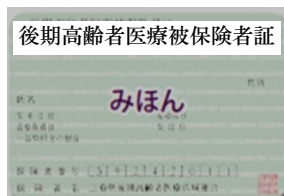
または



後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和7年7月31日
交付年月日	令和6年12月2日
被保険者番号	12345678
住所	津市保福二丁目9番地 三重県自治会館内
氏名	みほん 太郎
性別	男
生年月日	昭和24年12月2日
資格取得年月日	令和6年12月2日
保険割合・発給期日	みほん 令和6年12月2日
適用区分・発給期日	区分II・令和6年12月2日
保険入院期日	令和7年1月1日
特定疾病区分・発給期日	A・令和6年12月1日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3924000000 三重県後期高齢者医療広域連合

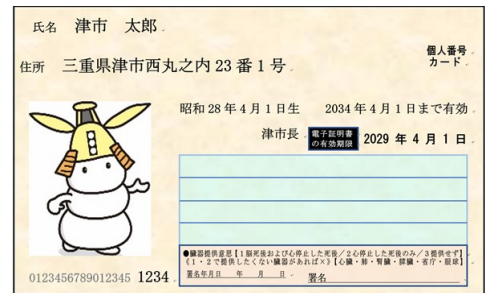
発行済みの被保険者証 または 資格確認書※1

マイナ保険証を持っていない方



後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和7年7月31日
交付年月日	令和6年12月2日
被保険者番号	12345678
住所	津市保福二丁目9番地 三重県自治会館内
氏名	みほん 太郎
性別	男
生年月日	昭和24年12月2日
資格取得年月日	令和6年12月2日
保険割合・発給期日	みほん 令和6年12月2日
適用区分・発給期日	区分II・令和6年12月2日
保険入院期日	令和7年1月1日
特定疾病区分・発給期日	A・令和6年12月1日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3924000000 三重県後期高齢者医療広域連合

発行済みの被保険者証 または 資格確認書※1

保険証の有効期間経過後  
(令和7年8月1日から)

## マイナ保険証

「オンライン資格確認ができない場合」  
「マイナ保険証」と「資格情報のお知らせ」※2  
の両方を提示することで受診できます。  
「資格情報のお知らせ」のみでは受診できません。



後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和7年7月31日
交付年月日	令和6年12月2日
被保険者番号	12345678
住所	津市保福二丁目9番地 三重県自治会館内
氏名	みほん 太郎
性別	男
生年月日	昭和24年12月2日
資格取得年月日	令和6年12月2日
保険割合・発給期日	みほん 令和6年12月2日
適用区分・発給期日	区分II・令和6年12月2日
保険入院期日	令和7年1月1日
特定疾病区分・発給期日	A・令和6年12月1日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3924000000 三重県後期高齢者医療広域連合

資格確認書※2

※1 後期高齢者医療制度では令和7年7月31日まではマイナ保険証の有無に関わらず、令和6年12月2日以降に新規加入された方などには、資格確認書を発行します。

※2 「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」は、申請によらず、有効期限までに対象者へ送付予定です。

## ■マイナ保険証とは

マイナンバーカードを保険証として利用登録したものです。

マイナンバーカードを保険証として利用したい場合はお手続きが必要です。

利用登録や、マイナ保険証についてのお問い合わせは市民福祉課へ

問い合わせ：市民福祉課 ☎272-8084

**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 13日(木)・27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)

**美杉文化協会芸能発表会のお知らせ**

美杉文化協会では、下記のとおり、大正琴、太鼓、日舞、カラオケ、よさこいソーランなど舞台発表を行います。

日 時 3月2日(日) 9:00～15:00

場 所 美杉総合文化センター 美杉の郷(多目的)ホール(入場無料)

\*作品展示をロビーで行います。

作品展示の日 時 2月28日(金)12:00～3月2日(日)15:00



問い合わせ:美杉文化協会代表(井上) ☎090-3153-3121

**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
3/25(火) 9:30～14:30	淡墨桜と春を楽しむウオーク	美杉町竹原地内	3月3日 ～ 3月13日	50人	1,500円(昼食、保険込)
3/28(金) 9:30～15:00	春を呼ぶ“幸草”ミツマタに会いたい	美杉町石名原地内	3月10日 ～ 3月19日	10人	5,000円(昼食、保険込)
3/29(土) 9:00～15:00	桜を五感で楽しむウォーキングとヨガ	君ヶ野ダム湖畔コース	3月10日 ～ 3月19日	15人	4,500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



イベント予約は  
こちらから。





和田Dr.の

## 健康一口メモ No.71 ～変形性膝関節症～

皆さん、おかわりないでしょうか。今回は変形性膝関節症についてお話しします。膝の関節は、太ももの骨(大腿骨)とすねの骨(脛骨)をつなぐ関節で、立つ、座る、歩く動作に重要な働きをしています。体重を支えながら曲げ伸ばしを繰り返すことで、膝に負荷がかかります。大腿骨と脛骨の間には、関節軟骨があり、関節をスムーズに動かしたり、荷重時の衝撃を吸収します。半月板という軟骨もあり、膝にかかる負荷を分散させたり、関節の位置を安定させます。関節軟骨や半月板が擦り減ると、炎症や痛みが起きます。これが変形性膝関節症です。リスク因子は、肥満、高齢、女性、膝に負荷をかける活動、膝の外傷です。

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 ※金・土・日・祝は休診 ※検診・予防接種要予約

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

※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。

津市家庭医療クリニックは保険証としてマイナンバーカードが利用できます。※伊勢地診療所、竹原診療所はマイナンバーカードが利用できません。初診の方は保険証、資格確認書又はマイナンバーカードと「資格情報のお知らせ」をご持参ください。

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

※祝日は休診

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.)

## 栄養パトロールからのお知らせ「社会とのつながりをもつヒント」

「フレイル」って知っていますか?「健康な状態と要介護状態の中間地点」と言われています。予防するためには、運動・栄養・社会参加の3本柱が大切です。フレイルにつながる兆候が最初に現れるのは、「社会とのつながり」であることが分かってきました。人と接する機会が減った状態が長く続くと、こころも身体も弱ってしまう可能性があります。日頃の生活の中で、3つのヒントを意識してみましょう。

## ヒント①あいさつから始める

人とのコミュニケーションの第一歩は「あいさつ」です。苦手な方もまずは同居している家族やお隣さんとのあいさつからはじめてみましょう。

## ヒント②積極的に外出しよう

畑仕事や散歩など、積極的に外出する用事を作りましょう。道行く人やご近所さんとちょっとした会話をすることで、こころの健康にもつながります。

## ヒント③地域の活動に参加しよう

森もり元気になるに!美杉・食生活改善推進員などヘルスボ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。

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

健康づくり推進員になりませんか？

12月9日(月)、12人の推進員と次年度から入会いただく方との交流もかねて、会員研修を行いました。花の寄せ植えを行いながら、今年度までの事業の振り返りや各会員が参加した研修会の内容報告、こころの健康づくりについて話し合いました。

1月17日(金)、推進員11人で会員研修を行いました。災害用カンパンを使ったレシピについて食生活改善推進員から学びました。お茶をたてながら、次年度の活動計画について検討しました。健康づくり推進員に興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



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31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「みそづくり」を行いました。

12組の方に参加いただき、楽しいひと時を過ごしました。また民生児童委員さんなどの協力もあり、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＆骨密度測定会

日時：3月14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、骨密度測定

## 美杉の石造物 ～刻銘との格闘～

外観や形からだけでは誰がいつ何の為に石造物を作ったのかを知ることは容易ではありませんが、刻まれた銘文がそれを教えてくれる場合があります。刻銘を読むことは単なる石の塊に資料的な価値を与える作業に他ならないのです。例えば三多気真福院の宝篋印塔(ほうきょういんとう)では、「正安四年正月廿四日壬寅、為法界衆生…、願主善阿ミタ仏」という風化した刻銘を辛うじて読むことができます。正安四年は西暦1302年、今から700年以上も前の鎌倉時代、善阿弥陀仏を名乗る人物が造塔の功德を世界中に分ち合う目的で作ったことが分かるのです。調査会は石と向かい合い、読めそうで読めない過去からのメッセージを正しく受け取るべく奮闘を続けています。  
(津市石造物調査会)



真福院の宝篋印塔



真福院の種子碑  
県内屈指の紀年銘(弘長元(1261)年)がある

## 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6日(日) 5:00

放流日 4月5日(土) 成魚 250kg

※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)



### 【坂本川(川上)】

雲出川漁協・川上学区あまご管理委員会

解禁日時 3月30日(日) 日の出頃

放流日 3月29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

☎080-2615-9811(担当 日置)



## 白山消防署エリア方面団訓練開催

2月2日(日)、津市美杉総合文化センターの美杉の郷ホールで、66人の消防団員が白山消防署エリア方面団(白山・一志・美杉方面団)訓練を行いました。

この訓練は、地域に根付いた消防団員が図上訓練を通じて地域の特徴を再認識し、被害を想定して、被害情報の収集・伝達と早期の災害対策体制の構築を図ることを目的として実施されました。

内容は、地図を活用した災害図上訓練、災害情報収集・伝達訓練、応急対策の検討の3つの訓練を行いました。



## 3月1日(土)～7日(金)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。



令和7年 全国統一防火標語  
守りたい 未来があるから 火の用心

## 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

#### ①4つの習慣

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。

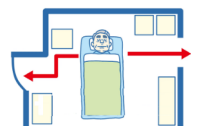


出展：政府広報オンライン「住宅火災からいのちを守る10のポイント。『逃げ遅れ』を防ぐために。」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201603/3.html#secondSection>)を加工して作成しています。

#### 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、使いかたを確認しておく
- 5 高齢者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



問い合わせ：白山消防署美杉分署 ☎ 274-0200

## 太郎生地域づくり講演会のご案内

日 時 3月15日(土) 14:00～15:30  
場 所 太郎生多目的集会所 多目的ホール  
講 師 医療法人尚徳会 ヨナハ丘の上病院  
名誉院長 東口 高志 先生  
演 題 「いきいきと生きるための栄養のお話」  
主 催 太郎生地域づくり協議会  
共 催 太郎生地区自治会連合会

東口先生は、三重大学医学部を卒業の後、県下の病院に勤務され、現在はヨナハ丘の上病院の名誉院長に就任され、太郎生の巡回診療の診察にもあたられています。



先生は、全科型栄養サポートチームをわが国で初めて創設され、全国に普及されました。国際外科代謝栄養学会理事長などを歴任され、がん患者の代謝・栄養学に関する多くの知見と研究歴を有しています。

この度、これまでの医師としてのご経験と意見を聞かせていただきます。

入場無料・申し込み不要です。多数のご来場お待ちしております。

問い合わせ: 太郎生地域づくり協議会 ☎273-0222

## 牛蒡祭(ごんぼまつり) 開催

2月11日(火・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、ボウを直接手で触れずにおろす「まな板神事」が古式どおりに行われました。



## 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4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1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13日(木)10:00～  
ところ 美杉総合文化センター内、健康づくり室

内 容 絵本の読み聞かせ

～テーマコーナーからのご紹介～

◎ 3月のテーマ: げんきときれい

何を读もうか迷っている方は、ぜひご利用ください。

楽しいよ。  
みんな来てね!



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