

美杉地域の保護司3名が表彰されました

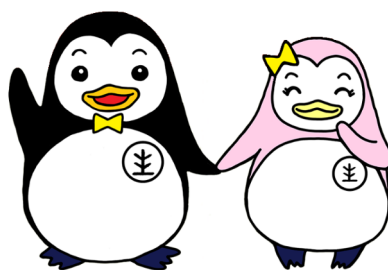
これまでの更生保護活動への貢献を称えられ、美杉地域の保護司3名が表彰されました。日頃の活動に感謝申し上げますとともに今後どうぞよろしく願いいたします。

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。

中部地方更生保護委員会委員長表彰 向田 順子 様
津保護観察署長表彰 富田 健造 様
津市保護司活動功労者表彰 福地 ひろみ 様

【美杉地域の保護司】

担当地区	氏 名
竹 原	岡野 美次 様
八 知	服部 重衛 様
太郎生	松本 壽次 様 福地 ひろみ 様
伊勢地	山中 吉明 様
八 幡	井村 千葉子 様
多 気	富田 健造 様
下之川	向田 順子 様



更生ペンギンの
ホゴちゃん サラちゃん

紙すきと材料づくり体験開催！

1月21日、伊勢地多目的集会所において、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。参加者は、ミツマタ群生地と和紙の材料となるミツマタの枝を採取し、多目的集会所に戻り、煮詰めた枝から外皮を剥ぎ取る作業を行いました。協議会の方は「この作業が一番楽しいですよ！」と話し、参加者は枝からするりとむける皮を次々に剥ぎ取り、更にヘラで硬い外皮を削いでいました。

参加者は「林業とミツマタと景観が良い関係だというのが分かった。」「皮むきは他にない感触で楽しかった。」と話されていました。

岸野会長は「皆さんがミツマタを通じて美杉地域の人達と交流し、群生地が広がる森林や林業のことも身近に感じてもらえたら嬉しいです。」と話されました。

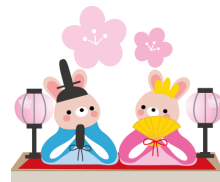


担当：地域振興課

電話：272-8080

目 次

美杉地域の保護司3名が表彰されました	1
紙すきと材料づくり体験開催!	1
伊勢本街道石名原宿常夜灯巡りと河津桜 参加者募集	2
美杉ふるさと資料館主催 史跡見学会 歴史探訪 ～北畠氏の足跡を訪ねて～	2
ごみ出しルールの徹底のお願い	2
和田Dr.の健康一口メモNo.47	3
栄養パトロールからのお知らせ	3
ぶっちの美杉ええとこぶらり旅。#19	4
津市美杉森林セラピー イベント情報	4
美杉文化協会芸能発表会のお知らせ	4
健康づくり推進員からのお知らせ	5
子育てサークル そらまめのお知らせ	5
下之川住民交流センター 温浴施設をご利用ください!	5
美杉の石造物	5
3月下之川健康相談	6
国民健康保険(国保)の加入・喪失の手続きについて	6
美杉老人クラブ連合会からのお願い	6
美杉小学校4年生、大田こんにやく作りを体験!	7
国登録有形文化財 田中家住宅の茅葺屋根の葺き替え工事進む!	7
あまご解禁情報	8
君ヶ野ダム公園桜まつり 4月2日(日)開催!	8
美杉幹部交番免許更新の手続き	8
3月1日～7日は 春の全国火災予防運動期間!	8



伊勢本街道石名原宿常夜灯巡りと河津桜 参加者募集

ボランティアガイドと伊勢本街道石名原宿にある常夜灯を巡ります。大妻池の河津桜の鑑賞や餅つきもあります。

日時 3月12日(日)9時30分～14時30分
(9時受付開始)

集合場所 伊勢奥津駅前観光案内交流施設
ひだまり前
※JR名松線ご利用の方に特典あり

募集人員 50名(先着)

参加料 1,000円(昼食・保険料含む)

募集期間

2月27日(月)
～3月5日(日)



杉平の常夜灯

問い合わせ・応募:伊勢本街道を活かした地域づくり協議会 ☎212-0168(水曜日定休)

美杉ふるさと資料館主催史跡見学会 歴史探訪～北畠氏の足跡を訪ねて～

名勝北畠氏館跡庭園をはじめ、大河内城跡(松阪市)や木造城址など北畠氏ゆかりの地をバスで巡ります。

日時 3月26日(日)9時～16時30分(予定)
(受付は8時30分から)

集合場所 美杉ふるさと資料館

募集人数 30名(先着)

参加料 1,500円(昼食・保険料含む)

募集期間 3月7日(火)～3月19日(日)

行程 美杉ふるさと資料館～大河内城跡～木造城址
～宮山城跡～名勝北畠氏館跡庭園～金国寺跡

※適宜トイレ休憩を予定しています。

※天候・道路事情等によりコースを変更する場合があります。



大河内城跡(まむし谷)

問い合わせ:美杉ふるさと資料館☎272-0240

ごみ出しルールの徹底のお願い

最近、ごみ一時集積所において次のような事例が多数見受けられます。

- ・ごみ袋の中に収集日以外のごみが混在している。
- ・ストーブ等の灯油類、電池を取り除かずに出している。
- ・混在等により回収されなかったごみ(イエローカードが貼られたもの)を集積所に放置している。

「ごみ分別ガイドブック」や「家庭ごみ収集カレンダー」を参考にいただき、決められた日(朝7時30分まで)に決められたごみをきちんと分別して出してください。

また、危険ごみについては爆発や火災等の危険がありますので、他のごみと混ぜずに出してください。

分別をおねがいします



※カセットボンベやスプレー缶は、中身を使い切り、穴を開ければ、金属ごみにも出せます。

問い合わせ:地域振興課 ☎272-8085



和田Dr.の

健康一口メモ No.47～認知症の治療など

皆さん、おかわりないでしょうか。認知症の薬は、アリセプトなど数種類ありますが、完全に治す治療法はまだありません。できるだけ症状を軽くして、進行の速度を遅らせることが目標となります。認知症は物忘れをする病気なので、物忘れを注意したり、物忘れしないように指導したりするのは、逆効果です。これで、認知症で出ることがある怒りっぽさや不安が悪化することがあります。一生懸命教えないことが大切です。余裕をもってしっかり話を聞き、見守り、優しく対応してください。

認知症が進んでいくと介護が大変になってきます。家族だけで何とかしようとはせず、介護保険を利用し、デイサービスに行き、リクレーションに参加したり、体調チェックや入浴介助を受けたり、ヘルパーを利用して、自宅の掃除や食事の準備などしてもらって下さい。認知症で困っている方はご相談ください。

※1月～3月の間、医師が一志病院の診療の為、毎週火曜日は休診させていただきます。

【診療科目】内科、外科、小児科、整形外科

診療受付時間	月	火	水	木
8:30～11:30	○	/	○	○
13:00～16:00	訪問・予約	/ (竹原)	/ (伊勢地)	訪問・予約

※火・金・土・日・祝日は休診

※健診、予防接種は要予約

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



【栄養パトロールからのお知らせ】

～寒い時期でも水分摂取は忘れずに！！～



年を重ねると、身体の水分量の減少や、のどが渇いたと感じる力が低下するため水分をあまりとらなかつたり、トイレを我慢するために水分を控えたりすることから「脱水」を起こしやすいと言われています。こまめな水分摂取に努めましょう。



1日にどのくらいの量の水分を飲めばいいのかわからない。結構飲んでと思うけど・・



実は、何もしていなくても、1時間100ccの水分が蒸発していくんですよ！



へ～！！
のどが渇いてなくても意識して飲まなくちゃ！



そうなんです。ただ心臓や腎臓に持病がある方は、主治医から水分制限の指示が出ている場合があります。

そのような場合は、水分摂取について主治医へ確認が必要です。

【1日の摂取目安量】(約1,500ml)

コップ一杯(約180ml)のお茶、お水を8杯分！

- ・朝、起きた時
- ・朝食時
- ・午前中
- ・昼食時
- ・午後
- ・夕食時
- ・入浴後
- ・就寝前

といった具合にこまめに飲むようにしましょう。

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅.#19

～大妻池(石名原)～

今回は、石名原の大妻池にお邪魔し、水利管理組合の山中和義さんと池の管理者である石名原地区の代表境光司さんにお話を伺いました。

大妻池の堤は高さ7.1m、長さ68m。貯水量は約6,000m³もあるそうです。池のほとりには、枝垂れ桜、河津桜、アジサイ、モミジが植えられ、夏には池の南岸近くに蓮の花が咲き、冬の初めにはカモの渡りも見られます。

山中さんは、「台風など大雨の時には、水門を開けて水量を調整しないとイケないのが大変。今では耕作面積も昔の半分くらいに減ったかな。」と話し、境さんは「地域の皆が高齢化しているので、池周辺の斜面の草刈りが大変になってきた。」と苦笑い。山中さん、境さんとも「大妻池に関わる機会が多いので、私たちしか知らないようなすごい景色が見られることがあります。河津桜は3月上旬には咲き始め、ソメイヨシノに比べ開花時期も長い。皆さんにも四季を通じて花や紅葉、水面に映る景色などを楽しんでもらえると嬉しい。」と話されました。



津市美杉森林セラピーイベント情報



①淡墨桜と春の高束山ウオーク

竹原地域の淡墨桜を楽しんだ後、高束山を目指します。

開催日時:3月27日(月) 10時30分～15時

定員:50人(先着)

参加料:1,500円(昼食、保険込)

募集期間:3月8日(水)～3月17日(金)



②火の谷温泉セラピーウオークと不動寺の桜

火の谷温泉から、不動寺へ。神河川沿いの風景、桜とミツマタも見どころです。

開催日時:4月9日(日) 11時～14時

定員:30人(先着)

参加料:2,000円(昼食、保険込)

募集期間:3月22日(水)～3月30日(木)



新型コロナウイルス感染拡大防止・天候などにより中止となる場合があります。

※受付時間は、8時30分から17時15分です。

問い合わせ:津市森林セラピー基地運営協議会事務局(地域振興課内) ☎272-8082

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、詩吟、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5日(日) 9時～15時

場所 美杉総合文化センター 多目的ホール(入場無料)

問い合わせ:美杉文化協会代表(井上) ☎090-3153-3121



～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

災害への備え【備蓄品で簡単料理】

缶詰などの備蓄品を使った調理のレパートリーを増やしておくことは、いざ災害に見舞われた時にも役立ちます。会員研修で学んだレシピを紹介します。

《普通のごはんの作り方》

- 洗っていないお米1合(150g)
- 水300ml
- ①お米と水をポリ袋へ入れる。
- ②空気を抜き、袋の口を上へねじって、上のほうで縛る。
- ③沸騰した鍋の中で30分加熱。

※ポリ袋は耐熱仕様のものをご使用ください。

《イワシと卵の柳川風》

- イワシの蒲焼(缶詰)1個
- 卵 2個
- ①缶詰を開けイワシの蒲焼と卵をポリ袋へ入れる。
- ②袋の上からイワシと卵を手でもんで混ぜ合わせる。袋の口をねじって、上の方で縛る。
- ③沸騰した鍋の中で10分加熱。



ウォーキングやパターゴルフ、スクエアステップ体操など、健康づくりのためにみんなで和気あいあいと活動しています。活動に興味のある方は、ぜひ下記にご一報ください。お待ちしております。



問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

下之川住民交流センター 温浴施設をご利用ください！

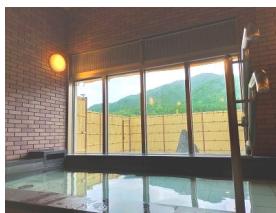
津市下之川住民交流センターの温浴施設では、一志温泉やすらぎの湯から運んだアルカリ単純泉を使用し、本物の温泉入浴をお楽しみいただけます。この季節、ゆっくり湯船につかり、体の芯から温まってください。

※休館日：木曜日(祝日の場合は翌日休館)及び
年末年始(12月29日から1月3日)

使用料(当日)	
6歳未満	無料
6歳以上13歳未満	150円
13歳以上65歳未満	300円
65歳以上	150円

期間	ご利用時間
5月～10月	14時～21時
11月～4月	14時～20時

※最終受付は閉館30分前



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。気軽にお越しください！

座談会



日時：3月10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

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

美杉の石造物 ～北畠神社の忠魂碑～

北畠神社境内の北端に、高さ7mを超える巨大な石碑があります。正面には「忠魂碑 元帥陸軍大将伯爵奥保鞏(おくやすかた) 書 石匠根来市蔵」、裏面には「大正十五年四月建之」、基壇裏面には「石工 黒田京五郎」という銘文があります。

碑に名が見える奥保鞏は、明治時代の軍人で、日露戦争に際しては、第二軍の司令官として各地の激戦を戦い抜きました。多気から出征した兵士の多くは第二軍傘下の愛知県守山連隊(第三十三連隊)に属しましたので、その最高司令官の奥保鞏に碑銘を依頼したのかもしれない。

(津市石造物調査会)



3月下之川健康相談

下之川健康相談所では、健康相談を無料で実施しています。血圧測定や尿検査のほか、栄養指導も受けられますので、是非ご利用ください。

日 時 **23日(木)** 13時30分～16時30分 **※3月9日(木)は休業いたします。**

☆相談日：毎月第2、第4木曜日(祝日の場合は、お休みとなります。)

問い合わせ：相談日(13時30分～16時30分) ☎276-0333(下之川健康相談所)

相談日以外(平日、8時30分～17時15分) ☎272-8084(市民福祉課)

国民健康保険（国保）の加入・喪失の手続きについて

～退職・就職や引っ越しなど異動の多い時期です。手続き忘れはないですか？～

◎ 国保に加入する場合

- 職場の健康保険が喪失となったとき(退職や扶養非該当など)

手続きには、喪失証明書・離職票等喪失したことを証明するもの、ご自身の身分証明が必要です。

- 転入したとき……転入前の住所地で国保に加入していた方が転入し引き続き国保に加入する場合は、転入届と合わせて加入手続きをしてください。

※その他健康保険に加入していない場合は国保に加入する義務があります。

◎ 国保の喪失について

- 会社に就職、家族の保険に扶養加入、転出、死亡など津市の国保に加入することが不要となったときは手続きが必要です。他の健康保険に加入した場合は新しい保険証をご持参ください。

**美杉老人クラブ連合会からのお願い**

～65歳を過ぎたら、未加入の方は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「老人大学」、年1回の会報「老連だより」にて文化的な活動に取り組んでいます！

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：津市社会福祉協議会美杉支部 ☎274-0022

美杉小学校4年生、六田こんにゃく作りを体験！

1月24日、下多気の六田公民館において、美杉小学校4年生11人が地域学習の一環で多気の郷元気づくり協議会の皆さんの協力のもと、こんにゃく作りを体験しました。

同協議会は、六田地区で20年以上前から続く「六田こんにゃく」の生産を引き継ぎ、地域の食文化の継承に取り組んでいます。

原材料には、多気・下之川地域で昨年収穫され、冷凍保存していたこんにゃくいもが使われました。ミキサーにかけられたこんにゃくいもを粘りがでるまで捏ね、凝固剤をいれ更に捏ねると、子どもたちからは「こんにゃくのにおいになってきた！」という声が聞かれました。その後、こんにゃくをこぶし大の玉状に丸め、熱湯に投入して茹で上がる様子を観察しました。

茹で上がったばかりのこんにゃくを協議会の方が刺身こんにゃくにしてお子どもたちが試食すると、「お昼はこれだけでいい！」「こんにゃくを捏ねるのは大変だったけど、またやりたい。」と笑顔で話していました。

辻村会長は「できたてのおいしさを知って、地産地消に興味をもつきっかけにもらえば。」と話されました。



国登録有形文化財

田中家住宅の茅葺屋根の葺き替え工事進む！



三多気の桜と茅葺き屋根の民家は、美杉地域を代表する風景のひとつです。かつては市内でも一般的だった茅葺きの民家ですが、今も茅葺きのまま残されている例は珍しく、田中家住宅は平成22(2010)年に国登録有形文化財に登録されました。長年の風雨で傷んだ屋根を修繕するため、昨年12月より茅葺き屋根の全面葺き替え工事が進められています。

前回の全面葺き替え工事は平成10年に行われ、その後も部分的な補修を経ながら現在に至りますが、全体に茅の腐食が進んだため、全面葺き替えとなりました。かつては地元で調達されていた茅も、今回の葺き替え工事では青森県から大型トラックで運ばれています。職人さんは、茅葺き屋根の民家が多く残されている京都府南丹市美山町の方で、所有者である田中さんやボランティアの方が一緒に作業を進めています。工事は3月中旬までの予定で、今年は真新しい茅葺き屋根と桜の咲く光景が見られることになりそうです。

問い合わせ：生涯学習課(文化財担当) ☎229-3251

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2日(日) 午前5時
(成魚300kg放流)

※解禁日当日は年券(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 浅尾和司)



【坂本川(川上)】

川上学区あまご管理委員会

解禁日 3月26日(日) ※解禁時間指定なし
(成魚200kg放流)

※解禁日当日は年券(5,000円)のみ販売

問い合わせ:川上学区あまご管理委員会(雲出川漁協)

☎ 090-7606-5830 (委員長 坂元博)

君ヶ野ダム公園桜まつり

4月2日(日)開催!

3年ぶりに君ヶ野ダム公園において「君ヶ野ダム公園桜まつり」が開催されます。日時は4月2日(日)9時30分から14時30分(予定)です。

ステージでは、美杉連山のろし太鼓、鳳牙・ワイワイ踊ろう会のよさこいソーラン、Chojiさん、あや及藤子さん、森晴美さんが出演。公園広場では、君ヶ野なべをはじめ、竹原地域活性化協議会、ちどりの里、商工会、君ヶ野ダム管理室の出店が予定されています。詳しくは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:地域振興課 ☎ 272-8082

美杉幹部交番 免許更新の手続き

美杉交番で行う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7日(火)

【受付時間】 8時30分～12時

【講習時間】 優良講習 10時～10時30分
一般講習 10時～11時

【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4日(火)予定

4月4日の更新手続きから、手続き時間が9時30分～11時に変更になりますので、ご注意ください。

問い合わせ:美杉幹部交番 ☎ 272-0210

3月1日～7日は
春の全国火災予防運動期間!

ただいま、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。万一来火に備え、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。

春の火災
予防運動

2022年度全国統一防火標語

お出かけは マスク戸締り 火の用心

問い合わせ:白山消防署美杉分署 ☎ 274-0200

【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