

担当：地域振興課  
電話：272-8080

## 目次

みすぎ秋まつり	1
美杉地区敬老会 を開催しました	2
寂庭の宴	3
霧山新能と 野点、箏の演奏	3
美杉老連 さわやか運動会開催	3
三重大学医学部希望者 推薦について	3
おおぼら天体観測施設 からのお知らせ	4
子育てサークル そらまめだより	4
各地区文化祭・秋まつり のご案内	5
美杉地域人権学習会	5
美杉図書室臨時休館 のお知らせ	5
美杉中学校文化祭	6
アサギマダラの郷づくり プロジェクト	6
美杉小学校稲刈り・まこ もの収穫・紙すき体験	7
八幡公民館 地域力創造講座	8
伊勢本街道奥津宿 街道市を開催	8
津市森林セラピー基地 イベント参加者募集	9
和田Dr.の健康一口メモ	9
栄養パトロールからの お知らせ	9
津まつりで美杉をPR お知らせ	10

令和  
元年度

# みすぎ秋まつり

令和元年

# 11/3

日祝

## ステージイベント

多目的ホール等

会場 津市美杉総合文化センター

※一部内容・時間等が変更する場合がございます。ご了承ください。



## 各種ブース出展

駐車場等



- 8:50～ 開会式
- 9:10～ 美杉小学校ステージ発表
- 10:00～ 美杉中学校ステージ発表
- 10:25～ 美杉連山のろし太鼓
- 11:00～ 日置秀彦さんによる講演会
- 12:05～ 美杉文化協会芸能発表
- 15:00 閉会

## 作品展示 11/2(土)～4(月)

絵画、書、写真、工芸・民芸品など

- 11月2日(土) 9:00～16:00
- 11月3日(日・祝) 8:50～16:00
- 11月4日(月) 9:00～12:00



講演会 日置秀彦さん

美杉町三多気出身(農林水産省農村振興局整備部付)

演題

農業や農村の魅力・価値を発見してみませんか?  
～例えば、ピンピンコロリは農業と深い関係が～

テーマ ふるさとふれあい秋まつり

11月3日(日・祝)、美杉総合文化センターにて「みすぎ秋まつり」を開催します。

美杉町三多気出身の日置秀彦さんの講演会やステージ発表など盛りたくさん!特産品の販売や作品展示もあります。ぜひ、お越しください。

主催：みすぎ秋まつり実行委員会

問い合わせ ☎ 272-8080 (美杉総合支所地域振興課内)

## 美杉地区敬老会が開催されました！

9月3日から28日までに美杉地域の敬老会が各地区の実行委員会主催により開催され、総勢584の方が参加されました。

来賓の皆様のご祝辞の後、和やかな雰囲気でご会食が始まり、各会場で歌謡ショーや健康体操などが行われ、会場は笑顔と歓声に包まれました。

いつまでもお元気で、毎日を楽しくお過ごしください。



【竹原地区】



【八知地区】



【太郎生地区】



【八幡地区】



【伊勢地地区】



【多気地区】



【下之川地区】

いよいよ  
今月開催

じゃくてい  
寂庭の宴

夜間特別鑑賞会  
雨天中止

11月8-9-10日 17:30~20:30

当代庭園中、全国屈指の作とされる「北畠氏館跡庭園」は、樹齢五百年の古木の森に包まれた八百五十坪の苑地に、清らかな水の米字池と豪快な枯山水の石組、そして一面の苔の緑、まさに名勝庭園の風格を備えるとともに、室町時代二百四十年のこの地方の栄華や、歴史の哀歓を秘めた貴重な史跡でもあります。

庭は往時の武将達の荒々しい心を鎮め、安らげる為の「たまゆら（玉響）の庭」として、大変重要な意味がありました。

静寂と漆黒の闇に浮かび上がる鮮やかな紅葉と、鏡の如く往時を現代に映し出すような水面の情景が私たちの心に癒しを与え、もの思う秋の夜長に深い印象を残すに違いありません。

寄稿：北畠氏館跡庭園ライトアップ事業実行委員会  
問い合わせ 090-2135-7646 事務局長（奥野）



### 第16回霧山薪能と野点、箏の演奏

9月28日（土）「霧山薪能と野点、箏の演奏」がありました。

北畠神社境内特設舞台ではセントヨゼフ女子学園高校・中学校箏部の箏の演奏が、北畠氏館跡庭園では白山高校茶道部により野点が行われ、訪れた人々は、北畠氏の歴史を感じながら箏の演奏とお茶を楽しんでいました。

また、17時30分からは、火入れ式を合図に霧山薪能が開催され、北畠氏館跡庭園を背景に静寂と荘厳な雰囲気の中、たくさんの方々が演舞に魅了されていました。



### 第24回美杉老連さわやか運動会開催！

第24回美杉老連さわやか運動会が、10月3日（木）、フットパーク美杉で334人が参加して盛大に開催されました。

当日は、時折小雨の降る中、役員さんの機転のきいた判断でうまく雨を避けながら競技することができました。多数の来賓も出席され、大玉ころがし、玉入れ、踊りなど“健康・長寿・元気の町を目指す”の目標のもと、楽しく参加され大いに盛り上がりました。また、最後の美杉音頭では、参加者みんなが大きな輪になり笑顔で踊って、楽しい1日を過ごしました。



## 三重大学医学部医学科推薦入試「地域枠B」の推薦希望者の募集について

津市では、地域医療に携わる医師を確保するため、三重県内での地域医療に貢献する意思がある出願者を募集します。出願するには、市長の推薦が必要となります。

【推薦枠募集人員】 2人

【申込期日】 11月6日(水) 17時15分までに下記まで持参または郵送(期限必着)

【選考方法】 面接試験(11月下旬頃を予定)

【推薦要件】 次のすべての要件を満たす人

- ① 三重大学の推薦要件を満たすこと
- ② 推薦希望者を現に扶養するものが津市美杉町に3年以上居住していること
- ③ 卒業後、県内で地域医療に携わると確約できること

※詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページまたは三重大学ホームページをご覧ください。

申込先・問い合わせ

〒514-0035 津市西丸之内37番8号

津市健康福祉部地域医療推進室 ☎229-3372 FAX 229-3018

## スカイランドおおぼら天体観測施設からのお知らせ

～流れ星をみよう～

今月は3つの流星群が見頃をむかえます。

秋も段々深まり今月8日には「立冬」を迎えます。夜空の観測環境は良くなっていきますが、夜、星空を眺めていると少し肌寒いと感じるかもしれません。観測する日の気温などに合わせた服装で秋から冬の星座を見上げてみましょう。

11月見頃となる流星群

○おうし座南流星群・・6日※1時間当たり数個

○おうし座北流星群・・13日※1時間当たり数個

○しし座流星群・・18日※1時間当たり10～30個

3つの流星群の見頃となる夜空には明るい月があるため、観測条件はあまり良い条件とはいえませんが、目を凝らして星空をみてください。ひときわ明るく発光する流れ星は見ごたえもあり迫力満点だと思います。

秋の夜長に星空観測。美杉町ならではの贅沢な過ごし方かもしれませんね。



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!

## 料理教室

日時: 11月22日(金)

10:00～13:00頃

場所: 美杉保健センター

メニュー: 手作りみそを使った味噌料理

※手作りみそ(大さじ2杯)をお持ちの方は  
ご持参ください。味噌が無くても参加OK!

持ち物: 参加費(1家族500円)

エフロン、三角巾(バンダナ)、飲み物、  
手拭き、タオルなど

保護者のみの  
参加大歓迎!

託児あり

※申込メ切: 11月15日(金)

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

2019年11月 夜空での出来事

満月・12日(火) 新月・27日(水)

## 各地区 文化祭・秋まつりのご案内

下記の日程で各地区の文化祭・秋まつりが開催されますので、是非ご来場ください。

地区 (問い合わせ)	日(曜日)	時間	場所
太郎生地区秋まつり (☎273-0222)	11月10日(日)	9:30~14:45	旧太郎生小学校校舎・体育館
いせじ秋まつり (☎274-0223)		10:00~15:00	伊勢地地域住民センター 伊勢地体育館
やわた秋まつり (☎274-0222)		10:00~15:30	美杉高齢者婦人センター 「しゃくなげ会館」
竹原地区文化祭 (☎262-3014)	11月17日(日)	10:00~15:00	竹原体育館・グラウンド
多気地区秋まつり (☎275-0222)		10:00~15:30	多気体育館
下之川地区秋まつり (☎276-0222)		9:30~16:00	下之川体育館・グラウンド

★詳しい内容等については、各地区公民館へお問い合わせください。

## 美杉地域人権学習会

～みんなが笑顔になるために～

### 【太郎生】

日時 11月9日(土) 19:30~21:00

場所 太郎生多目的集会所

講師 長崎 直子さん

(社会福祉法人あけあい会評議員)

演題 「誰がするの? 親の、夫の、妻の介護」

長崎さんは嬉野町役場在職時に、「一志地区広域連合」の介護保険課長として美杉を含めた一志地区の介護保険体制の基礎を作られました。

松阪市役所退職後は、地元高齢者との交流事業や地域の福祉活動に取り組まれています。

自身も介護を経験され、「今、介護をしている方、これから介護をすることになるかもしれない方々と一緒に考えたい。独りで抱え込まないで。」と長崎さんはおっしゃいます。

問い合わせ

美杉人権学習会運営委員会

☎272-8091

(美杉教育事務所内)



## 美杉図書室臨時休館のお知らせ

図書館情報システムを更新するため、

**11月18日(月)~30日(土)の期間**

臨時休館させていただきます。

また、津市図書館Webサービス

(図書の新着・予約、貸出・予約状況の確認、貸出期間の延長など)は、

**11月17日(日)18時~**

**12月1日(日)正午**

の期間、停止します。

期間中はたいへんご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

※休館中に本を返される場合は、返却ポストをご利用ください。(津市美杉庁舎西玄関に備えてあります。)

問い合わせ

美杉図書室☎272-8092



## 美杉中学校文化祭 「百花斉放～自分の色を出しきろう～」

10月5日（土）、美杉中学校文化祭が美杉総合文化センターを会場に行われました。「百花斉放～自分の色を出しきろう～」をテーマに、生徒作品展示とステージ発表が行われました。

ホール内でのステージ発表は、生徒会役員による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、総合文化部の発表、英語スピーチやリーダー研修会の報告、各学年による総合学習の発表でした。どれも大変見ごたえのある内容でした。

午後は、生徒有志のダンスパフォーマンスと最後は各学年による合唱と全校生徒による合唱の発表で終わりました。とても素晴らしい文化祭でした。



【3年生の体験実習発表】



【全校生徒合唱】



【アンサンブル部発表】

## アサギマダラの郷づくりプロジェクト 「完成披露式を挙行了しました」

美杉中学校が中心となって取り組んできた、アサギマダラの郷がJR名松線伊勢奥津駅東に完成しました。

「アサギマダラの郷づくりプロジェクト」は伊勢奥津駅近くの休耕田を利用して、今年の2月から畑を作り、フジバカマの苗を植え、シカよけネットを張り、看板を設置するなど地域のたくさんの方のご協力により進めてきた取り組みです。

そして10月9日（水）に、お世話になった方々にお集まりいただき、感謝の気持ちを込めて、看板の除幕式と完成披露式を行いました。

当日は、アサギマダラもフジバカマの香りに誘われ飛来していました。アサギマダラの郷には、満開のフジバカマと蝶々を求めてたくさんの観光客が訪れていました。



地域の方々に見守れながら、美杉の子どもたちは育っていきます。

【美杉小学校】

### 《5・6年生 稲刈りに挑戦》

9月30日（月）、5・6年生が稲刈りに挑戦しました。昨年度は、残念ながら天候不良のため手刈りができず、機械での刈り取りとなったので、子どもたちにとっては初めての手刈り体験となりました。一株一株丁寧に刈り取っていきます。コンバインに乗せていただいて、機械刈りも体験させていただきました。これまで田んぼを守ってきた「手作りかかし」も、一生懸命作業に取り組む子どもたちの姿を見て、嬉しそうでした。

お世話になった結城さん、JAの方々、ありがとうございました。



### 《3・4年生 まこもの収穫体験》



10月2日（水）、太郎生地区で、3・4年生がまこもの収穫体験を行いました。自分たちが植えたまこもが身長を越えるほどに生長している姿を見て、驚きと同時に収穫への期待も大きく膨らみました。当日は、鎌の使い方や刈り取りの方法を教えていただき、一人ひとりが、まこもの収穫を体験しました。足元はぬかるんで歩くのに苦労していましたが、田んぼの中からは、楽しそうな子どもたちの大歓声が聞こえていました。

お世話になった横川さん、「八十六石まこもの集い」の皆さん、ありがとうございました。

### 《1・2・3年生 紙すき体験》

低学年も地域の方々にお世話になっています。10月3日（木）、「ミツマタを活かした地域づくり協議会」の皆さんにご指導いただき、紙すき体験をしました。コウゾとミツマタから作った原料に、はがき大の紙すき枠を浸けて「すいて」いきます。手際よくすくいあげて、揺らしながら均等になるようにならしていきます。ゆるる加減が難しいですが、子どもたちは丁寧にすいていきました。すき終わったら、コンパネ板に貼っていきます。これをよく乾燥させ、スタンプを押して、「はがき」にしていきます。「みすぎ秋まつり」で子どもたちの作品を見ていただく予定です。今回使わせていただいた道具は、会の皆さんの手作りだそうです。

「ミツマタを活かした地域づくり協議会」の皆さん、ありがとうございました。



【八幡公民館地域力創造講座】  
郷土料理教室受講生募集

地元で採れた食材で

楽しく「ホームパーティー」を開きませんか。

日時：12月13日（金）

午前9時～正午頃

場所：八幡地域住民センター

講師：坂本 朝江 さん

申し込み：12月6日（金）午後5時までに

八幡公民館（☎274-0222）へ

募集定員：12名（定員になりしだい締切り）

受講料：無料（別途食材費500円程度必要）

問い合わせ 八幡公民館 ☎274-0222



伊勢本街道 奥津宿 街道市開催

のお知らせ

開催日：11月10日（日）

午前10時～午後3時

場所：美杉町 川上【しゃくなげ会館】

11月は、『やわた秋まつり』に併せて開催します。

川魚の塩焼き・新鮮野菜の即売会など、会員が心を込めた街道市です。

是非お立ち寄りください。



問い合わせ

八幡地域活性協議会 商工部長

中野 忠夫 ☎090-7438-0992

津市森林セラピー基地イベント参加者募集

「健脚自慢！今年最後の大洞山雌岳ウオーク」

10周年イヤーの最後を締めくくるイベントです。三多気から大洞山雌岳への直登ルートは急な階段が長く続く厳しいものですが、その分登り切った時の心地よさはひととき素晴らしいものです。

日時 12月1日（日）

9時30分から受付

場所 三多気大洞山コース（約6km）

参加費 1,500円

募集人数 30人

募集期間 10月28日（月）～11月22日（金）



「奥津駅から真福院まで

秋の紅葉を楽しむウオーク」

奥津駅から伊勢本街道を歩いて三多気真福院まで行きます。見なれた景色ものんびりと楽しみながら歩けば、その美しさに改めて気づくはず。

また、地元の方でも意外と知らない歴史旧跡や見どころを知ることができます。

日時 11月17日（日）

9時00分から受付

場所 伊勢奥津駅～三多気真福院（約10km）

参加費 2,000円

募集人数 50人

募集期間 10月15日（火）～11月8日（金）



問い合わせ・申し込み 津市森林セラピー基地運営協議会事務局まで ☎272-8082



和田Drの

## 健康一口メモNo.5～めまいで困っていませんか？ その①

みなさんは、今まで、「めまい」で困ったことはありませんか。  
今回から数回にわたって、めまいについてお話ししたいと思います。

めまいはどのように起こるのでしょうか？私たちは、耳（内耳）、目（網膜）、足（筋や腱）からの体の位置や動きの情報を、脳（脳幹や小脳）で整理して、体のバランスをとっています。この4つの器管のどこかに異常があれば、バランスが崩れめまいが起こります。例えば、耳（内耳）の異常によるめまいとしては、**良性発作性頭位めまい症、突発性難聴、メニエル病**などがあります。また**白内障**で目が見えにくくなってもふらつきやすし、**足の筋力が低下**してもふらつきやすくなります。**脳梗塞**や**脳出血**でめまいが生じることもあります。**眠剤**や**抗不安薬**で脳の機能が低下してふらつくこともあります。めまいで困っている方はご相談ください。



## インフルエンザ・肺炎球菌予防接種を実施しています。（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  
（※伊勢地診療所巡回時は ☎090-9025-6632）



【診療科目】内科、外科、小児科、整形外科、心療内科 ※健診、予防接種は要予約

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

※金・土・日・祝日は休診

## 栄養パトロールからのお知らせ

～知っておきたい！高齢者の虚弱「フレイル」予防～

「フレイル」とは、加齢とともに筋力や認知機能などが低下し、生活機能障がいや要介護状態の危険性が高くなった状態のことです。しかし、フレイルの状態に早く気づき、適切な介入・支援をすることで、生活機能の維持向上が可能であるといわれています。

＜みんなで実践！フレイル対策＞

## ★むせを防ぐ簡単トレーニング「パタカラ体操」

- ・「パ」は上下の唇をしっかりと閉じて発音する
- ・「タ」は舌と上あごをしっかりとくっつけて発音する
- ・「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉じて発音する
- ・「ラ」は舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音する

足や手と同じように口にも筋肉があり、体操をして鍛えることで、口腔機能を回復させることができると言われています。

問い合わせ：美杉保健センター ☎272-8089

## 津まつりで美杉をPR

10月13日（日）、美杉地域まちづくり推進連絡協議会の活動として、名松線を守る会、多気の郷元気づくり協議会、津市森林セラピー基地運営協議会のメンバーがそれぞれの取り組みを通じて美杉地域の魅力を津まつりでPRしました。この日は心配された前日の台風19号の影響も無く晴天に恵まれ、会場は多くの人で賑わいました。

多気の郷元気づくり協議会のコケ玉づくりも好評で、津市森林セラピー基地運営協議会、名松線を守る会が配るチラシやPRグッズは瞬く間になくなる程の盛況ぶりでした。

今後も継続的に美杉地域の魅力を発信していくことで、少しでもたくさんの方に美杉へ足を運んでいただけるように、美杉地域まちづくり推進連絡協議会ではPR活動を続けていきます。



## 11月下之川健康相談

下之川地域住民センターで健康相談を無料で実施しています。

血圧測定や尿検査、栄養指導もできますので是非ご利用ください。

日時 14日(木)・28日(木) 午後1時30分～4時30分

☆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 下之川地域住民センター内

問い合わせ 相談日(午後1時30分～4時30分) ☎276-0333(下之川健康相談所)

相談日以外(平日、午前8時30分～午後5時15分) ☎272-8084(美杉総合支所市民福祉課)

## 三重県立一志病院健康教室

予約不要・参加無料

“健康”について 一緒に 楽しく 学びましょう!

後期第1回 どうしてですか?インフルエンザ予防

講師 大久保 幸世(一志病院 感染管理認定看護師)

日時 11月12日(火) 午後1時～午後2時

場所 一志病院診療棟2階会議室

問い合わせ 三重県立一志病院 外来 津市白山町南家城616

☎262-0600(内線110) F A X 262-3264 電子メール ihos@pref.mie.jp



## 市民福祉課より

シルバーエミカ ①コミュニティバスが無料で乗車できます  
を作ろう ②三重交通路線バスで利用できる2000ポイントを付与します

●対象者…市内在住の

65歳以上の方(令和2年3月末時点)

●シルバーエミカの申請にはマイナンバーカードが必要です。

●ポイントチャージ(更新)にはシルバーエミカが必要です。

平成31年3月末までにポイントを使用した方に3月末までに使用したポイントを付与します。

◇受付《市民福祉課》8時30分～17時15分(土日祝日を除く)

《各出張所》 11月は右表のとおり実施します。

【午前】9時30分～12時 【午後】13時30分～16時

※出張所での受付は次回は令和2年2月に実施予定。日程は美杉だよりでお知らせします。 問い合わせ 市民福祉課 ☎272-8084

## 11月の予定

7日	木	午前	多気出張所
		午後	八幡出張所
14日	木	午前	下之川出張所
		午後	竹原出張所
21日	木	午前	伊勢地出張所
		午後	太郎生出張所

～森もり元気になろう!美杉～(健康づくり推進員)からのお知らせ

## インフルエンザから身を守ろう!

インフルエンザは毎年流行し、誰でも感染する危険性があります。

特に高齢者、乳幼児、妊娠中の女性や持病のある人は、ウイルスに感染すると重症化する危険が高いため、特に注意しましょう。

問い合わせ 美杉保健センター ☎272-8089

## 手を洗おう

外出後・トイレの後・調理の前・食事の前にはしっかりと手洗いをしましょう。



【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

人権センター 272-8096

保健センター 272-8089

教育事務所 272-8091

※その他の電話番号などは美杉総合支所へお問合せください。