

少年少女よ大樹を抱け。 美杉中学校 林業体験！

10月13日(水)、美杉中学校1年生の皆さんが、地域産業を学ぶ社会科と総合的な学習の一環で、丹生俣地内の山林において三浦林商とNPO法人もりずむの皆さんの指導を受けながら林業体験を行いました。

ロープに体を預けての『はしご登り』や木の幹への『ロープかけ』を行い、その後は立木の伐倒の様子を見学、休憩を挟んで『火起こし体験』をしました。

最後に生徒たちは、三浦林商代表の三浦妃己郎さんに林業の魅力や課題、今後の展望などについて熱心に質問をしていました。この中から未来の林業家が生まれるかもしれませんね。



自転車損害賠償責任保険等への加入が義務化！

三重県交通安全条例が制定され、10月1日から自転車運転者等の『自転車損害賠償責任保険等』への加入が義務化されました。

◎自転車による万が一の交通事故に備え、まずは
自転車損害保険に加入しているか確認しましょう。

◎『自転車損害賠償責任保険等』とは？

自転車の運行によって他人の生命・身体が害された場合における損害を賠償することができる保険や共済のことです。

具体的には、自転車向け保険のほかに自動車保険、火災保険、傷害保険の特約としての個人賠償責任保険、PTA保険や各職域での団体保険、学生生協などで加入する保険、自転車安全整備士の点検を受け加入できるTSマーク付帯保険、クレジットカードに付帯する保険などがあります。

詳しくは三重県のホームページ、または下記でご案内しています。

問い合わせ：三重県環境生活部くらし・交通安全課 ☎224-2410



担当：地域振興課
電話：272-8080

目次

美杉中学校 林業体験！	1
自転車損害賠償責任保険等への加入が義務化！	1
和田Dr.の健康一口メモ	2
栄養パトロールからのお知らせ	2
津薬剤師会からの健康情報	2
10月30日(土)、美杉中学校文化祭開催！	3
ぶつちの美杉ええとこぶらり旅。#5	4
森林セラピーイベントで10月の美杉を満喫♪	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
都会になく美杉にあるもの	5
美杉の石造物～多気にもあった？十三重層塔～	5
美杉小学校の遠足	6
12月下之川健康相談	7
美杉高齢者生活福祉センター利用のご案内	7
文化施設(ホール・展示施設)をご利用のみなさんへ	7
白山消防署美杉分署からのお知らせ	8
行政相談	8
美杉幹部交番の免許更新の手続き	8
第48回 美杉木材まつり開催	8





和田Dr.の

こつぞしょうしょう

健康一口メモ No.32 ～骨粗鬆症～

皆さん、おかわりないでしょうか。前回に引き続き、骨粗鬆症の診断についてお話します。前回、骨折しやすい場所として、背骨(椎体)、太ももの付け根の骨(大腿骨近位部)をあげましたが、その骨折があれば、それだけで骨粗鬆症と診断できます。骨折の確認のためにはレントゲン検査が必要になります。骨折がない場合は、骨密度を測定します。骨密度検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。骨密度は若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何%であるかで表されます。ぜいじゃく性骨折(転倒やそれ以下のわずかなで生じた骨折)がない場合、若い人の骨密度の平均値と比べて骨密度が70%以下であれば、骨粗鬆症と診断できます。骨密度検査は、当院でも実施できます。閉経後の女性の方は、骨粗鬆症になりやすいので、骨密度検査を受けることをお勧めします。気になる方は、気軽にご相談ください。

※12月28日から1月4日は年末年始の為、休診させていただきます。

※令和4年3月までの間、一志病院の診療の為、毎週火曜日を休診させていただきます。

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

※金・土・日・祝日は休診

伊勢地診療所巡回時は
☎090-9025-6632

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

新型コロナウイルスの感染者が各地で減少し、みなさん、ホッとひと安心?!
いえいえ! 年末年始、油断は禁物です!

年末年始は、人が集まりマスクを外して会食する機会が多くなり、クラスター発生のリスクが高まります!

でもフレイル(虚弱)予防のためにも繋がりは大切!
感染対策をしながら会食を楽しむ工夫を!!

- ・集まりは、少人数・短時間で
- ・箸やコップは使い回さず、1人ひとりで
- ・座る配置は正面や真横は避け、斜め向かいに
- ・会話をするときにはマスクを着用
- ・大声を出さず、会話は出来るだけ静かに
- ・換気を十分に
- ・感染症対策を遵守したお店で
- ・体調が悪い人は参加しない



**感染リスクを下げながら
元気に年末年始を過ごしましょう!**

問い合わせ: 美杉保健センター ☎272-808

津薬剤師会からの健康情報

～吸入薬のお話～

喘息などの肺の病気には、飲み薬だけでなく「吸入薬」を使用します。使用する上で最も大切なのは、正しい吸入方法をマスターする事です。

《繰り返し吸入指導を受けよう!》

- ・高齢になると視力や握力の低下により、指先を使う細かい作業が困難になりがち...
- ・操作手順の理解が難しい...

などの理由から自分では正しく吸入しているつもりでも、薬が十分に肺の奥まで入っていない、ということが起こっていることがあります。

「上手に吸入できない」「操作が難しい」という場合は、医師や看護師、薬剤師等による吸入指導を繰り返し受けましょう。

また家族や介護してくれる周りの人達のサポートが得られる場合は協力を求めるようにしましょう。

問い合わせ: 津薬剤師会 ☎255-4387

10月30日(土)、美杉中学校文化祭開催！

今年は「Be Together as One～みんなで作る最高の思い出～」をテーマに、生徒会が中心となり充実した秋の1日を過ごしました。9月末までは緊急事態宣言が発令されていたため、本格的に準備や練習できたのは10月に入ってからでしたが、素晴らしい文化祭を行うことができました。皆さんにもその様子をお伝えいたします。



【オープニングセレモニー】

生徒会役員4人が、著名人に扮してダンスを披露しました。



【プラスアンサンプル部】

「天体観測」「Megalobania」「アトラクトライト」「夜に駆ける」の4曲を披露しました。ソロ演奏も迫力満点でした。



【有志発表 チョコチップ】

ボーカロイドの曲「ヴィラン」「ヒバナ」「エイリアンエイリアン」の3曲を踊りました。昨年に引き続きの発表でした。



【太鼓演奏】

1年「未来の翼」、2年「威風」、3年「紅蓮の証」。体育館に力強く響く太鼓の音が、とても感動的でした。指導いただいた美杉連山のろし太鼓の方々に感謝いたします。



【学年&全校合唱】 1年「この星に生まれて」、2年「COSMOS」、3年「あなたへー旅立ちに寄せるメッセージ」、全校合唱「時の旅人」。感染予防を徹底して練習してきました。生徒みんなが一生涯懸命歌う姿に感動しました。



【作品展示】

ぶっちの



美杉ええとこぶらり旅。#5 ~たろっと(太郎生人)三国屋~

今回は、俱留尊山に登る前に、太郎生にある「たろっと(太郎生人)三国屋」さんにお邪魔し、昼食をいただきつつ、たろっとを運営する太郎生地域づくり協議会、会長小林一正さんやスタッフの方にお話をうかがいました。

お品書きから日替わり定食とかつ丼をチョイス。定食のマコモタケの天ぷらと白ズイキの甘酢漬けが特に美味しかったです。かつ丼もボリューム満点、登山前のエネルギー補給もばっちりです。

お部屋の中を見ていると壁に絵手紙を見つけました。これは「己書」というもので、自分の世界観を自由に表現する書のこと。見学自由で毎月第一金曜にたろっとで教室があるそうです(初回体験1,100円)。

スタッフの方は「現在の形でたろっとの運営が始まって10年。良かったことは、地域の方とふれ合う機会が増えたこと。これから仲間が増えていくともっと嬉しい。」と笑って話す。

「美杉での暮らしは不便かもしれないけど、不自由ではないです。四季折々の景色と味覚など都会にないものがたくさんあって、まちの人だけでなく地元の人にも美杉の良さを知ってもらいたい。今後も地域の活動拠点として、また来訪者に美杉ならではの体験の場を提供していきたい。」とのことでした。たろっとでの宿泊は、田舎暮らし体験の方だけでなく、帰省した御家族の利用などもあるそうです。

たろっとを出た後は、俱留尊山頂を経て三ツ岩で一休み。三ツ岩で飲む暖かいコーヒーは格別でした。

皆さんも三国屋を拠点に地域の味を楽しんだり、自然やいろいろな体験をしてみたいはかがでしょう。

※予約や会場利用を除き、土日のみ10時～15時営業
宿泊(素泊まり)4,000円～、お弁当600円～

問い合わせ:たろっと(太郎生人)三国屋 ☎273-0001



森林セラピーイベントで10月の美杉を満喫♪

森林セラピストによるおまかせ！セラピーメニューで心も体もリラックスできました！

①10月23日(土)

楽しい草木染と竹原散策
(竹原地内)

サクラを使ってステキな草木染ができました！



②10月26日(火)

Autumn sky あなたも森でひと休み
(大洞山石畳コース)

青空ブックカフェでリラックス！
大好評でした！



③10月31日(日)

手作りピザで満腹、秋の里山風景で心もいっぱい
(塚原ヒストリーコース)

毎年大好評の手作りピザに舌鼓！秋空の下エアソファで気持ちよく過ごせました！



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

～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

★健康を守るためのお酒との付き合い方

新型コロナウイルス感染症対策により、外出をして飲む機会が少なくなっている一方で、自宅でいつもより飲む時間が長くなったり、濃いお酒を好んで飲むようになっていたりしていませんか。

また、年末年始は会食をする機会が増えます。自分の健康を守るため、上手にお酒と付き合いましょう。

①適量を知ろう※いずれか1種類

1日の適正飲酒量(純アルコール約20gを含む量)

ビール (5%) 中瓶1本 (500ml)	日本酒 (15%) 1合 (180ml)	ワイン (12%) 1.5杯 (200ml)	缶チューハイ (7%) 1缶 (350ml)
--------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

※女性、高齢者は半分量が目安
※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

- ②飲むときは食事と一緒にゆっくりと
- ③飲む頻度が少なくても一度に大酒しない
- ④入浴・運動前は飲酒を控える
- ⑤寝酒は控える
- ⑥週2回の休肝日をつくる

問い合わせ、申し込み:美杉保健センター ☎272-8089

都会になく美杉にあるもの

～ 光害(ひかりがい)の影響が少ない
美杉の夜空を満喫しよう～

今月は、日没直前から西の空にひと際明るく輝く星を紹介したいと思います。まだまだ薄明るい日没直後でもはっきり分かる程明るく輝く星の正体は、『金星』です。金星は、太陽系惑星の一つで、太陽の近くにあるため、夕方の西の空で見える時期と夜明け前の東の空で見えるかのどちらかでしか見ることが出来ない星です。「明けの明星」「宵の明星」というのはそんな金星の特徴を表現したもののなのです。ちなみに4日は-4.7等級の最大光度となりますので、その輝きを確かめてみてください。

※今月は、ふたご座流星群(14～15日)、こぐま座流星群(23～24日)がありますが、いずれも月明かりの影響で観測条件は良くありません。

新月・・・12月4日 満月・・・12月19日

＝スカイランドおおぼら天体観測施設より＝



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: 12月24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: 母子手帳・バスタオル

♡事前にお電話でご予約ください♡

問い合わせ:美杉保健センター ☎272-8089

美杉の石造物～多気にもあった?十三重層塔～

太郎生にある国津神社には、国の重要文化財に指定されている十三重層塔(鎌倉時代)があります。高さ3mを超える大きな塔で、もとは太郎生の日神不動院にあったと伝えられています。

上多気にある「毘沙門堂」というお堂の前にいくつかの石塔が集められています。その中に大洞石(凝灰岩)で作られた小型の屋根があります。一見、五輪塔の火輪のようにも見えますが、よく見ると上のほうにわずかに段差があります。これは国津神社にあるような層塔に見られるものです。時期を絞り込むのは難しいですが、多気に北畠氏がいた、室町時代から戦国時代のものと思われます。近くには発掘調査で堂跡が見つかった大蓮寺跡もあり、戦国時代には、多気にも立派な層塔があったのでしよう。(津市石造物調査会)



国津神社の層塔



毘沙門堂にある石造物

美杉小学校秋の遠足

10月15日（金）、遠足を実施しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、密を避け、低学年と高学年で目的地を変えて出かけました。

低学年（1～3年生）は「君ヶ野ダム水神公園」に行きました。湖畔を吹く秋の風がとても気持ちよく感じられました。公園ではゲームを楽しみました。広い公園を元気に走ったり、秋の様子を発見したりする子もいました。

高学年（4～6年生）は「フットパーク美杉」に行きました。行きは、歩いて行きました。坂道が続きましたが、みんないいペースで歩いていくことができ、予定よりも早く到着することができました。フットパーク美杉では、芝すべりや山登りを楽しみました。学年対抗でドッジボールもしました。

秋晴れの空の下で、お家で用意していただいたおいしいお弁当を食べることができました。

【君ヶ野ダム水神公園】(1～3年生)



この階段、どこまでつづくの？



お友だちのお弁当って気になるよね。

【フットパーク美杉】(4～6年生)



フットパークに到着！



芝すべりで ヒャッホー！！

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。血圧測定や尿検査、栄養指導も受けられますので、是非ご利用ください。

日時 9日(木)・23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)

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(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(市民福祉課)

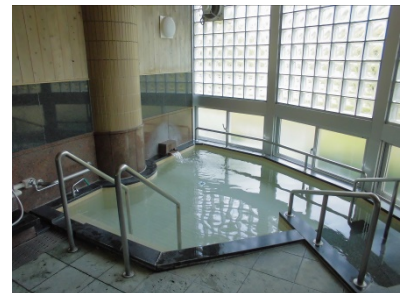
美杉高齢者生活福祉センター利用のご案内

津市美杉高齢者生活福祉センターは、おおむね65歳以上の方やボランティア団体の方などが自由にご利用いただける施設です。

施設内には健康増進や体力向上のための健康器具等を設置しています。また、健康マッサージチェアも設置していますのでご利用いただけます。

なお、センター内のお風呂を下記のとおり開放していますのでぜひご利用ください。

※健康器具等、マッサージチェア、お風呂は無料です。



利用できる曜日	利用時間
月・水・木	午前9時30分～午後4時
火・金	午後0時～午後4時



問い合わせ:市民福祉課☎272-8083 美杉高齢者生活福祉センター☎274-0022

津市の文化施設(ホール・展示施設)を利用のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う催し物の開催に係る負担を軽減するため、津市の文化施設(※)において催し物(観客等を招く本番)を開催する個人や団体への支援を行います。

支援策①

観客等を招き本番を行う催し物1回開催ごとにマスクや消毒薬などの感染拡大予防品の購入支援として**1万円**を交付。

支援策②

感染拡大防止策として大きなホールを使用するもしくは多くの諸室を楽屋等で使用する場合、催し物1回開催ごとに支援策①に加えて**2万円**を交付。(減免団体は対象外)

- ◆支援対象者
 - ・本市の区域内に主たる活動拠点等を有する団体(事業者を含む)
 - ・本市の区域内に居住する者。
- ◆対象事業 令和3年4月1日(木)～令和4年3月27日(日)の間に津市の文化施設(※)で開催される催し物(予定額に達した時点で終了となります。)
- ◆申請期限 令和4年1月31日(月)まで

※美杉地域では美杉総合文化センターが対象です。そのほかの対象となる文化施設及び詳細は、右記までお問い合わせください。

問い合わせ:文化振興課 ☎229-3250

白山消防署美杉分署からお知らせ

令和2年(1～12月)における火災の状況(確定値)について

令和2年の火災について確定値がでました。全火災の出火原因をみると、

全国では	1位たばこ	2位たき火	3位こんろ
三重県では	1位たき火	2位火入れ	3位放火の疑い
津市では	1位放火の疑い	2位たき火	3位火入れ

となっています。

冬の訪れとともに火の使用が多くなり、空気が乾燥して火災が多発する季節です。

火気の取り扱いには十分注意してください。

また、住宅火災での逃げ遅れによる死傷者を無くすために、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。まだ設置されていない方は、設置をお願いします。

設置から10年が経過している方は、本体の交換をお願いします。

かまど・ストーブで煙突を使用されている方は、煙突と壁や屋根の接合部分の確認と定期的な煙突内の清掃をお願いします。



2021年度 全国統一防火標語 「おうち時間 家族で点検 火の始末」

問い合わせ:美杉分署 ☎274-0200

行政相談

行政相談をお気軽にご利用ください！無料で相談でき、秘密は固く守られます。

日時: **12月2日(木)**

午後1時30分～午後3時

場所:グリーンハウス美杉

問い合わせ:地域振興課 ☎272-8082

美杉幹部交番の免許更新の手続き

【手続き日時】12月7日(火)8:30～12:00

※美杉居住の方限定です。

【次回手続き】1月4日(火)

詳しくは下記までお問合せください。

問い合わせ:美杉幹部交番 ☎272-0210

第48回 美杉木材まつり開催

10月21日(木)、美杉木材協同組合の主催による「第48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、有限会社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奈良・岐阜県等の遠方からもみえられ、会場は活気に包まれていました。



【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 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