



令和3年12月25日発行

はたっこ通信♡あい

1月号

発行者／地縁法人美旗まちづくり協議会 総務部
住所／〒518-0616 名張市美旗町南西原 229-3
TEL／FAX0595-65-3007 (美旗市民センター内)
E-mail mihata@emachi-nabari.jp HP <https://www.emachi-nabari.jp/mihata/>
Facebook・Instagram・line (フェイスブック・インスタグラム・ライン→美旗まちづくり協議会) で検索してください。



地縁法人美旗まちづくり協議会 会長 茅野 真司



今年も宜しくお願い申し上げます

【地域文化振興部】 どんど

<どんど立て> 1月15日(土) 9:00~12:00

<どんど点火> 1月16日(日) 9:00点火~11:00

場所：美旗市民センター前の田んぼ

*お餅とぜんざいの振る舞いはありません

*正月飾りなどは、金具を外してから、1月15日(土) 9時~11時の間にお持ちください



1月・2月の予定

*予定は急遽変更になる場合があります



日 時	内 容	担 当
1月15日(土) 9:00~12:00	どんど立て	地域文化振興部
16日(日) 9:00~11:00	どんど焼き	地域文化振興部
19日(水) 10:00~11:30	みはたっこ(子育てサロン)	福祉部
24日(月) 10:00~12:00	美旗ふれあい・いきいきサロン 「書道」	福祉部
26日(水) 9:00~12:00	みはたすくすく(託児支援)	福祉部
27日(木) 9:00 (スクエアステップは10:00)	美旗ふれあい・いきいきサロン	福祉部
2月 5日(土) 19:00~20:00	理事会	理事会
16日(水) 10:00~11:30	みはたっこ(子育てサロン)	福祉部
24日(木) 9:00 (スクエアステップは10:00)	美旗ふれあい・いきいきサロン	福祉部
28日(月) 10:00~12:00	美旗ふれあい・いきいきサロン 「書道」	福祉部

【福祉部】 美旗ふれあい・いきいきサロン

1月27日(木)のサロンは「新春お茶会」の予定でしたが、コロナ禍により今年度も中止になりました。楽しみにして下さっていた皆さん、大変申し訳ございません。なお、この日は通常のサロンを行いますので、ご参加ください。

(ういずさんのパン販売はありません)

お待たせしました!

サロン「カラオケ教室」再開します

1月27日(木)より、サロンの「カラオケ教室」を再開します。再開にあたり下記の注意事項を守り、感染防止対策にご協力をお願いします。

*時間は10時~12時の2時間です。

*マイクには、必ずマイクカバーかご自身のハンカチをかけてください。

*1時間に1回(5分程度)は、換気をしてください。

*歌わない時は、必ずマスクを着用してください。



換気しよう



【福祉部】 みはたっこ「クリスマス会」

12月9日（木）多目的ホールにて、みはたっこの「クリスマス会」を開催しました。13組の美旗在住の親子が参加してくれました。民生児童委員さんが準備をした紙のリースに、シールをペタペタ貼り付け、オリジナルのリースを作っていただきました。シール遊びを初めてするという楽しそうな親子の姿を見て、見守るスタッフも嬉しくなりました。



みはた虹の丘こども園年長組さんの歌と楽器の演奏の映像を、園から提供していただき、ホールのスクリーンに映しみんなで観ました。力強くも優しい年長組さんの歌声と演奏に、子どもたちも食い入るように観ていたのが印象的でした。

最後に、お待ちかねのサンタクロースが登場！一人ひとりにプレゼントを手渡し、頭を撫でてくれました。



いつも福祉部の活動にご協力頂きましてありがとうございます。
昨年度に続き、新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者サロン・子育てサロンもお休みが多くなりましたが、初めての試みで、みはたっこでみはた虹の丘こども園さんの歌と演奏の映像を見させて頂いたり、サロンの全体行事で映画「浅田家」を上映することができ、とても嬉しかったです。今後も感染予防対策をしっかりと施し、行事をすすめて参りたいと思います。



中森かよ子福祉部長

【健康部】 みはた元気隊

「はじまりは“気づき”から～オーラルフレイルを吹き飛ばそう～」



12月3日（金）島岡育代さん（名張市健康子育て支援室 歯科衛生士）を講師にお招きし、コロナ禍でのお口の中の困りごとを中心に、その対策を教えて頂きました。

＜マスクは飛沫防止に重要ですが、お口の中は・・・＞

- ①お口の乾燥注意報！…水分補給や歯磨きの回数が減り、乾燥しやすくなったり、虫歯や歯周病のリスクが高くなる
- ②ほうれい線ができやすい！…表情筋の動きが乏しくなり、無表情になりやすい
- ③口呼吸になりやすい！…口呼吸になると、風邪をひきやすくなったり、舌の位置が下がり舌や口元の筋力が低下しやすい

そうなる前に・・・

- ☆まずは、かかりつけ医をもち定期的に受診をしましょう☆
- 水分補給をこまめに行いましょう ○鼻呼吸を心がけましょう
- 唾液を出すことはお口には重要です。唾液腺マッサージ・ガム（キシリトール）を活用するのも効果的
- 「パタカラ体操」や「あいうべ体操」も日頃から取り入れましょう



＊次回みはた元気隊の活動は、3月4日（金）「みんなで筋トレ」です

【地域文化振興部】 「美旗歴史クラブ」 ～薦原散策～

12月18日（土）9：30～12：30

雪が降るかも！という予報の日でしたが、寒いながらも晴天に恵まれ15名の参加で薦原地区を散策しました。

教育センターの谷戸先生と地元の松並さん（薦原市民センター職員）に案内していただきました。今年に発掘調査された「薦生遺跡」からは大型掘立柱建物が発見されたそうです。それは奈良時代の官衙（かんが）という古代の役所であると推測されるそうです。その後はこの日メインの源有綱（みなもとのありつな）城址へ向かいました。源有綱とは源義経の娘婿と伝わる人で、頼朝方に攻められ、この地で自刃されたとされています。この有綱城址は大変急な山でしたが、登頂すると大和と伊賀を結ぶ要衝であったことが実感されました。また、明王院（みょうおういん）では谷戸先生ご専門の石仏の説明を受け、普段何気なく見ている石仏も蓮のつぼみを持っている物など見つけたりして、新しい発見がありました。地元の松並さんには伊勢湾台風の時の様子や、薦生の河原のお話など、地元ならではのお話もお聞きし、盛りだくさんの内容となりました。



▲講師の谷戸さんと松並さん



▲急な坂を登り源有綱城跡に登頂！！ぜえはあ



地域の行事を取
材して月一回の
情報誌を発行し
ています。
名張の人は温か
いです。

▲地域おこし協力
隊で東京から移
住された長谷川
未紗さんも参加
されました。



▲明王院鎌倉末期の
石仏



▲薦原遺跡に実際に立ってみると古代の役所の建物の大きさが実感できました。後方に見えるのが有綱城址

