

振興局だよりだよ！



四郷まつり
マスコットキャラクター
「みくもちゃん」

みくも

第45号



【2013. 9. 1発行】

「“ほっと” ギャラリー」9月展示作品のご案内

★「夏の碧川とハマボウ」写真展

9月5日（木）まで

8時30分～17時15分

碧川に咲くハマボウを撮影した写真を展示するとともに、7月14日（日）に開催された「夏の碧川周辺地域の写真撮影会」のようすを写真で紹介します。

★「三雲の夏祭り」写真展

9月9日（月）～27日（金）まで

8時30分～17時15分

三雲地域で開催された伝統行事や夏祭りなど、さまざまな夏の思い出を写真で振り返ります。

※ 都合により、展示内容などを変更する場合があります。ご了承ください。

【問い合わせ 三雲振興局 地域振興課 電話56-7905】

人権研修会

「高齢者を地域で支えるために学ぶこと」 ～高齢者の認知症とうつ病について～

お年寄りの皆さんが住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくためには、それぞれが抱える問題を地域で考えていく必要があります。

今回は「高齢者の心の理解・認知症を理解する」をテーマに三重県立こころの医療センター看護師長としての豊富な臨床経験をお持ちの先生にお話いただきます。

と き 9月19日（木）19時～20時30分（予定）

ところ 三雲公民館2階研修室

講 師 村田たまみさん（三重県こころの医療センター看護師長）

主 催 三雲地域人権教育推進協議会

【問い合わせ 三雲教育事務所 電話56-7916】

第47回三重県人権・同和教育研究大会に参加しませんか？

と き 10月19日（土） 12時30分～16時30分

10月20日（日） 10時～16時30分

※ 両日とも、移動時間は除きます。

ところ 鈴鹿市・亀山市ほか ※ 乗り合わせでの参加となります。

募集人数 各日 6人

応募資格 三雲管内在住および在勤のかた

募集期間 9月9日（月）～27日（金）まで

【申込・問い合わせ 三雲地域人権教育推進協議会事務局（三雲教育事務所内）電話56-7916】



プラス・テン +10

今より10分多く体を動かして、 健康なからだをつくりましょう！



心だんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム（ロコモ ※）、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※ ロコモとは？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

身体活動時間の目標（厚生労働省が発表した「健康づくりのための身体活動基準2013」より）

65歳以上の皆さん！じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう！

18～64歳の皆さん！1日60分 元気にからだを動かしましょう！

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です！



◆身体活動ってなあに？

「身体活動」は、「生活活動」と「運動」に分けられます。

「生活活動」とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動を指します。

「運動」とは、スポーツなどの、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動を指します。

◆+10（プラス・テン）を実践！

≪「生活活動」で+10!≫

歩幅を広くして、速く歩く。歩いたり、自転車で移動する。職場等の休憩中に軽い体操をしたり、散歩、食事に出かける。自転車通勤をする。遠くのトイレを使う。階段を使う。歩いて買い物、子どもや孫の送り迎えをする。ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かす。休日には、家族や友人と外出を楽しむ。

キビキビと掃除・洗濯や庭の手入れなどこまめに動く。テレビを見ながら筋トレやストレッチ。



≪「運動」で+10!≫

ウォーキング、運動施設に通う、散歩、ジョギング、ラジオ体操など家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。



◆安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

☑ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。

☑ 体調が悪い時は無理をしない。

☑ 病気や痛みのある場合は、かかりつけ医や健康運動指導士などの専門家に相談を。

【問い合わせ ハートフルみくも保健福祉センター 電話56-7211】

夏祭りが開催されました

7月上旬から8月上旬にかけて、三雲地域で夏祭りや市指定無形民俗文化財のかんこ踊(笠松・曾原)などが開催されました。

どのお祭りもお子さんからお年寄りまで多くのかたがたが参加され、大変にぎわっていました。ここでは、主な行事を写真で紹介します。



小野江まちづくり協議会 セタまつり



天白夏祭り



米ノ庄地区ふれあい夏祭り



鵺セタまつり



曾原かんこ踊



笠松かんこ踊

追突事故を防ぎましょう!!

～追突は よそ見しなけりゃ 防げます～

三重県内で平成24年中に発生した人身事故件数10,155件のうち、その4割を超える4,162件が追突事故でした。

追突事故の要因として、「前方不注意(脇見運転)」が最も多く、次いで「動静不注視※」となっています。つまり、漫然と「前をよく見ていなかった」ことが事故につながっているのです。ちょっとした油断や気の緩みが、事故に結びついてしまいます。

運転の際は、前方への「目配り」と「気配り」を怠らず、また、適正な車間距離を保つなど常に危険を予測し、安全運転を心がけましょう。

※ 動静不注視とは、相手の存在を発見していたが、危険はないと判断し、その動静の注視を怠ったことをいいます。

～ 危ないよ その不注意が 追突に! ～



秋の全国交通安全運動 9月21日～30日



松阪マスコットキャラクター
「ちゅちゅも」

9月11日（水）に、防災行政無線を使った 全国一斉緊急情報伝達訓練を実施します!!

松阪市では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム（Jアラート）から送られてくる国からの緊急情報を、さまざまな手段を用いて確実に皆様へお伝えするため、情報伝達訓練を行いますので、皆様のご理解をお願いいたします。

三雲管内26か所の防災行政無線屋外スピーカーと、屋内戸別受信機から一斉に放送されます。

9月11日（水） 午前11時00分ごろ と

午前11時30分ごろ の2回実施します。

※それぞれ1分程度です。

※この放送に伴い、午前11時30分の時報（メロディ）は休止します。

【伝達手段と放送内容】

情報伝達手段	放送内容
防災行政無線 （屋外スピーカーと 屋内戸別受信機）	「これは、試験放送です。」×3回繰り返し +「こちらは、こうほうまつさかです。」 +チャイム

※松阪市以外の地域でも全国的にさまざまな手段で情報伝達訓練が実施されます。

【問い合わせ 三雲振興局 地域振興課 電話56-7905】

9月20日は「バスの日」です！

9月20日は、明治36年9月20日に日本で初めてバスが京都市で運行されたことにちなんで「バスの日」とされています。

三雲地域においても、平成24年10月1日より、通院や買い物のための交通手段として、福祉的な要素を中心とする三雲地域コミュニティバス「たけちゃんハートバス」が、五主町から近鉄中川駅東口を經由して、中川駅北側までを片道約40分間で運行しています。



コミュニティバスは皆さんの利用で支えられています。自家用車の過度の利用を減らし、地域の公共交通を利用することは、地域交通の利便性向上や環境負荷の軽減にもつながり、交通総量のスリム化を通じた交通渋滞の緩和、交通事故の減少が期待できます。

地域のバスとしてより多くの皆様のご利用をお願いいたします。

ぜひご利用ください！
三雲地域コミュニティバス「たけちゃんハートバス」



【問い合わせ 三雲地域公共交通運行協議会事務局

（三雲振興局 地域振興課） 電話56-7905】