



振興局だより
マスコットキャラクター
「だけちゃん」

みくも

第40号



【2013. 4. 1発行】

「“ほっと” ギャラリー」4月展示作品のご案内

★「三雲の桜」写真展

4月1日(月)～18日(木)まで 8時30分～17時15分
寒い冬から暖かい春を迎えた喜びを感じていただこうと、三雲に咲く桜の写真を展示します。



(市場庄町 忘れ井の桜)

★「なんじゃもんじゃ」展

4月22日(月)～5月9日(木)まで 8時30分～17時15分
小野江小学校近くに植樹されている希少な「ヒトツバタゴ(別名:なんじゃもんじゃの木)」を4月下旬から5月上旬の開花時期に合わせて、写真などで紹介します。

※ 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】

狂犬病の予防注射と犬の新規登録を行います

平成25年度の狂犬病予防集合注射を次のとおり実施します。都合のよい日時・場所で受けてください。また、会場で犬の新規登録も受け付けます。新たに犬を飼われたかたでまだ登録をされていないかたは、注射とあわせて手続きをお願いします。

料 金： ◎予防注射 3,200円 ◎新規登録 3,000円

※お釣りのいらぬようお願いいたします。

持ち物： 料金・通知はがき

※すでに登録されているかたには通知はがきを郵送しています。はがきの内容を確認し、問診票欄を記入して必ずご持参ください。

通知はがきを忘れると手続きに時間がかかる場合があります。



	実施場所	時間
4月17日(水)	三雲公民館駐車場	9時00分～9時40分
	鵜公民館駐車場	10時00分～10時40分
	五主水田利用生産組合倉庫前	11時00分～11時30分
	小野江新町公会所前	13時10分～13時30分
	松浦武四郎記念館駐車場	13時50分～14時30分
4月18日(木)	米ノ庄公民館駐車場	9時00分～9時40分
	JA一志東部旧米ノ庄支店倉庫前	10時00分～10時30分
	中林集会所駐車場	11時00分～11時30分
	JA一志東部三雲営農センター駐車場	13時15分～13時50分
	ハートフルみくも東側駐車場	14時15分～14時35分

【問い合わせ 三雲振興局 地域住民課 生活環境担当 電話56-7909】

第18回武四郎まつりを開催しました！

2月24日（日）、松浦武四郎記念館で「第18回武四郎まつり」が、約3,600人の来場者の皆さんを迎え盛大に開催されました。

18回目を迎えた今年は、北海道からお招きした「アンコラチ メノコ ウタラ」の皆さんによる、ユネスコ無形文化遺産に登録されたアイヌ古式舞踊や、ムックリをはじめとする民族楽器の演奏を披露していただいたほか、「武四郎守り隊（小野江小学校児童）」による“松浦武四郎”の功績をたたえた学習発表などが行われました。

また、会場では東日本大震災復興支援グッズの販売や、まつりマスコットの「たけちゃん」とのじゃんけん大会、「武四郎鍋」限定200杯が無料でふるまわれるなど、盛りだくさんの催しで会場は大いににぎわいました。



「アンコラチ メノコ ウタラ」の皆さんによる
アイヌ古式舞踊



「武四郎守り隊」による学習発表

【松浦武四郎記念館で】

イベント「アイヌ文化体験交流会」を開催しました！

2月23日（土）、ハートフルみくもでアイヌの人々の歴史や伝統文化を市内の小学生に知ってもらおうと、武四郎まつり実行委員会の主催で「アイヌ文化体験交流会」が開催され、小学生や保護者など約60人が参加しました。

講師には今年の武四郎まつりにご出演いただいた「アンコラチ メノコ ウタラ」の皆さんを迎え、アイヌ民族楽器“ムックリ”の演奏体験やアイヌ古式舞踊の踊り体験、アイヌ語クイズなどが行われ、参加した皆さんは楽しみながらアイヌ文化に親しんでいました。



ムックリ演奏体験 【スポーツ文化センターで】 アイヌ古式舞踊体験



【問い合わせ 武四郎まつり実行委員会事務局（三雲振興局 地域振興課） 電話 56-7927】

春の全国交通安全運動 4月6日～15日

ゆずりあう 心が三重る 道が好き
～安全は あなた自身の 心がけ～

自分の血圧をご存知ですか？



4月7日は世界保健デーです。WHO（世界保健機関）は、毎年健康に関するテーマを定めて世界的な取り組みを呼びかけており、2013年は「高血圧」がテーマです。

皆さんは、自分の血圧値をご存知ですか？ 世界では成人の3人に1人が高血圧を発症し、日本では、40～74歳の約半数が高血圧症予備軍・有病者と推定されています。

高血圧の状態が長く続くと、高い圧力に耐えるため血管壁が厚くなり、弾力を失います。弾力を失った血管は傷つきやすくなり、この傷にコレステロールがたまると、血管はますます狭くなって動脈硬化を引き起こします。

しかしながら、そのほとんどが気づかれない状態にあります。なぜなら、高血圧は発症したとしても、かならずしも症状が出るわけではないからです。

症状に気づかず適切な治療を行わなかった結果、心臓疾患や脳卒中などの病気を起こし、命にかかわってきます。

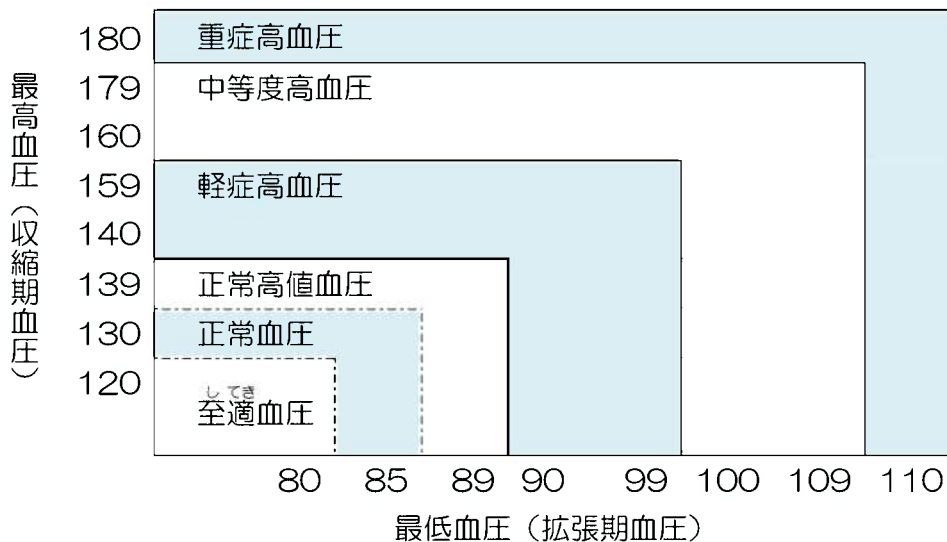


高血圧を予防する生活のポイントは、減塩をはじめとした食生活の改善、体重管理、運動をする、睡眠をしっかりとる、禁煙、アルコールを控えめにするなどです。また、定期的に血圧の測定をおすすめします。

ハートフルみくも保健福祉センターでは、毎月第2金曜日13時～15時に成人健康相談（血圧測定など）を実施しています。ぜひお気軽にご利用ください。

血圧の分類（日本高血圧学会）

ミリメートルエイチジー
単位：mmHg



【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】

ご入学おめでとうございます



4月となりました。いよいよ新学期のスタートです。

ご入学・ご進級を迎える皆さん、おめでとうございます。

三雲管内各小学校の入学式は4月8日（月）午前、三雲中学校の入学式は同日午後から執り行われます。

今年度新一年生となるのは、米ノ庄小学校17人・天白小学校82人・鵜小学校21人・小野江小学校56人・三雲中学校145人の皆さんです。



津波警報が変わりました！

気象庁は、津波警報を見直し、3月7日から運用を開始しました。

これまで8段階で発表していた予想される津波の高さについて、被害との関係や、予想される高さが高いほど誤差が大きくなることを踏まえ、5段階に改善しました。

ただし、地震の規模（マグニチュード）が8を超えるような巨大地震に対しては、精度のよい地震の規模をすぐに求めることができないため、その海域における最大の津波想定などをもとに津波警報・注意報を発表します。

その場合、最初に発表する大津波警報や津波警報では、予想される津波の高さを1m以上から「高い」3m以上から「巨大」という言葉で発表して、非常事態であることを伝えます。

このような情報が発表された場合は、東日本大震災のような巨大な津波が襲うおそれがあります。直ちに避難行動を開始してください。

また、津波が観測されたときには観測情報を発表します。高い津波が来る前は、津波の高さを数値ではなく「観測中」と発表します。「観測中」と発表された場合はこれから高い津波が来ると考えて警戒を続けましょう。



	予報用語		とるべき行動	想定される被害
	数値での発表 (高さの区分)	巨大地震の 場合の表現		
大津波警報	10m超 (10m～)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。 津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。	木造家屋が全壊・流出し、人は津波による流れに巻き込まれる。
	10m (5m～10m)			
	5m (3m～5m)			
津波警報	3m (1m～3m)	高い	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ここなら安全と思わず、 より高い場所を目指して 避難しましょう！ </div>	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。人は津波による流れに巻き込まれる。
津波注意報	1m (20cm～1m)	(表記しない)	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしないでください。	海の中では人は速い流れに巻き込まれる。養殖いかだが流出し、小型船舶が転覆する。

- 震源が陸地に近いと津波警報が津波の襲来に間に合わないことがあります。「揺れたら避難」を徹底しましょう。
- 津波は沿岸の地形などの影響により局所的に予想より高くなる場合があります。より高い場所を目指して避難しましょう。
- 地震発生後、予想される津波の高さが20cm未満で被害の心配がない場合、または津波注意報の解除後も海面変動が継続する場合には、「津波予報（若干の海面変動）」を発表します。

松阪市では、現在までに沿岸部を中心に民間施設など16か所を「津波一時避難ビル」として指定を行いました。現在も協議を進めており、今後も指定数の増加を図っていく予定です。

また、2月に小・中学校などの公共施設の安全な建物についても「津波一時避難ビル」看板を設置しました。三雲地域は平成24年8月29日に内閣府が発表した南海トラフの想定で3mの津波が130分で到達すると発表されていますが、津波到達までに避難可能な時間を有することから、沿岸部より遠ざかる避難を基本とし、「津波一時避難ビル」は、逃げ遅れたかたが、やむをえず避難する緊急的・一時的な避難場所です。

今後も三雲地域について避難所などの追加、変更などがあった場合は、皆さんにお知らせする予定です。

【問い合わせ 三雲振興局 地域振興課 電話56-7905】