美作国建国1300年

みまさかのくに

Vol. 2 美作国建国以前の“みまさか”

問い合わせ先　美作国建国1300年記念事業実行委員会TEL35-3434

◆地域としての〝みまさか〟

わたしたちが〝みまさか〟と呼んでいる地域は、いつごろから地域としてのまとまりを持つようになったのでしょうか。

これまでの研究では、すでに弥生時代には地域的な特色を見いだすこともできます。そして、古墳時代になると吉備国（現在の岡山県全域と広島県東部地域）という名称とともに、より地域性を認めることができるようです。

◆古墳時代の〝みまさか〟

古墳時代のこの地域を特徴付けるものとして「陶棺」（土で焼かれた棺）と「鉄」があげられます。

陶棺は全国の出土数の大半が美作地域からのもので、地域の特徴的な出土品といえます。

また、鉄はこの地域では、古墳時代後期（6世紀後半頃）から生産されるようになり、奈良時代には米などとともに美作国の主要な産品のひとつとなっています。

▲陶棺　弥生の里文化財センター蔵

◆飛鳥時代の〝みまさか〟

飛鳥時代の後半（7世紀後半～8世紀初め頃）になると、この地域でも寺院が建立され始めます。これらの寺院の多くで使われていた瓦の様式は、吉備のほかの地域のものとは異なるため、これも地域の特色としてあげることができます。また、この頃、吉備国は備前・備中・備後の3国に分かれたとされています。

701（大宝元）年、大宝律令により、律令政治の仕組みが整います。そして、713（和銅6）年、備前国から6郡が分割されて「美作国」が誕生することになったのです。

飛鳥時代後半頃の国割り図

美作国建国1300年のホームページができました。みんな見てね
http://mimasaka1300.jp/

▲津山市マスコットキャラクター
活波鶴丸（かっぱつるまる）とさくら姫

けんこう広場

転倒を防いで老後を明るく

健康つやま21

平成22年度に行った高齢者保健福祉計画のアンケート＊結果から、高齢者の転倒の実態が分かってきました。

- ●４人に１人が１年以内に転んだことがある
- ●屋外は庭や道路、屋内は寝室や居間が転倒多発箇所
- ●ふらついて転んだ人が１番多い
- ●転倒した４人に１人は骨折を経験し、骨折経験は女性が多い
- ●昼から夕方の時間帯と夏場が転倒の注意時期

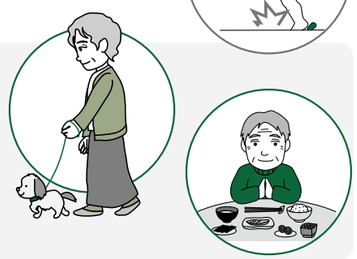
＊65歳以上で介護保険未利用者を対象にしたアンケート

《転倒を予防するために》

○ウォーキングや水中体操などの運動で筋力を高めましょう（骨量を高める効果もあります）

○家の中で足に引っかかりやすいコードや滑りやすい場所がないかなどをチェックしましょう

○カルシウムを多く含む食品などを摂って骨粗しょう症を防ぎましょう



問い合わせ先　健康増進課TEL32-2069

くらし

つやまっ子はぐくみQ&A

今月のポイント　－「家族」とは－

Q　子どもたちが家庭に１番望んでいることは何でしょうか？

A　市では、平成22年に市内の小学５年生～中学３年生を対象に意識アンケートを行いました。その中に「あなたの家庭にもっと望むことはありますか」という質問があり、その回答として１番多かったのが、どの学年の子どもたちも「家族のみんなが楽しく過ごすこと」でした。

これは、子どもたちに「今のわたしの家庭は楽しくない」と言われているようにも受け取れます。家族みんなが楽しく過ごすという当たり前と思われていることを子どもたちが「１番望むこと」として回答している現実を、親として真剣に受け止めなければならないと思います。

楽しい家庭は家族一人ひとりがお互いを思いやり、協力し合わなければ築くことはできません。例えば、笑顔で「おはよう」、「おやすみ」。言えていますか？家庭が子どもにとって心安らぐ居場所になっているか今一度、見つめ直してみましょう。

津山市青少年育成センター
市役所東庁舎3階（さあいざ、はろーごー）TEL31-8650

家族のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと、ご相談ください

おしえて エコろじー

生ごみの減量にご協力ください

市では、平成24～28年度を計画期間とする第２次ごみ減量行動計画を推進しています。家庭から出る可燃ごみのうち約３割が生ごみです。次のことを実践・利用して生ごみの減量にご協力ください。

《手軽にできる生ごみの減量！》

- ・食品を買い過ぎない
- ・調理くずを減らす
- ・食べ残しをしない
- ・水切りをしっかり行う

《生ごみ処理機器の購入補助》

電気式処理機
補助金額　購入金額の２分の１（上限２万円）
購入限度　１家庭につき１台限り

コンポスト容器
自己負担金　１個につき２１００円
購入限度　１世帯につき２個以内

ボカシ処理容器
自己負担金　１セット（２個）につき１６５０円
購入限度　１世帯につき２セット以内

※指定店での購入など、条件があります。詳しくは、お問い合わせください

《生ごみリサイクル教室》

町内会やグループで、家庭でもできる生ごみの堆肥化について学んでみませんか。専門の講師を派遣します。

問い合わせ先　環境事業所TEL22-8255

環境奉行「エコ呂爺（ろじい）」