



かわげだより

47号

令和3年3月1日
発行
河芸総合支所 地域振興課
TEL 059-244-1701

情報マガジン

春はすぐそこに! さくらの季節がやってきます!!

毎年、3月末から4月初旬にかけて、河芸地域の名所で淡いピンク色のさくらの花が咲き乱れ、見る人の目を楽しませてくれます。三重県下の新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえ、お花見に訪れる方には「感染しない、させない」ための行動を心がけ、感染拡大防止にご協力いただきますようお願いいたします。



千里ヶ丘自然公園



本城山青少年公園



新上野公園付近



円光寺

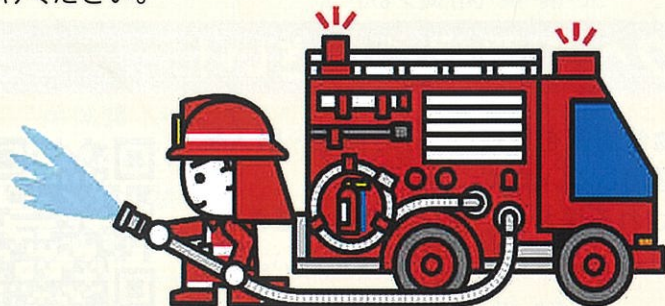
※昨年4月初旬の様子



鈴鹿大学前

春の火災予防運動週間が始まります

3月1日(月)から7日(日)は春の火災予防運動週間です。3月は空気の乾燥や風の強い日が多く火災の多発が危惧されていることから、消防団河芸方面団では、巡回広報を実施します。くれぐれも火の取り扱いには、十分お気を付けください。



女性消防団員募集中!



あなたも地域の守り人になりませんか。

対象

- 市内に在住または在勤で18歳以上65歳以下の人
- 健康な人

問い合わせ
北消防署河芸分署 ☎245-0119

住宅用火災警報器について

住宅火災の主な原因は、コンロ、たばこ、ストーブ、電気器具によるものです。火の始末やタコ足配線をしないなど適切に取り扱しましょう。

また、住宅火災での逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を寝室や階段の上部に設置をお願いします。

▶住宅用火災警報器の維持管理について

定期的に維持管理をしましょう！

点検方法は点検用のひもを引っ張ったり、ボタンを押したりするだけで簡単に実施できます。

点検の際に、警報や正常確認音が鳴ったら異常なしの証です。

多くの住宅用火災警報器の寿命は、電池・センサーともにおおむね10年です。もし、不具合があればすぐに取り換えましょう。

※ お近くのホームセンターや電気店などでお手軽に購入できます。

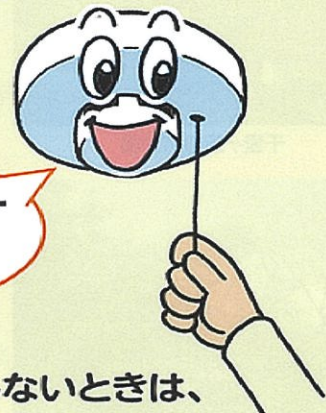
※ 悪質な訪問販売などにはお気を付けてください。

作動確認のしかた

正常なら以下のように鳴ります。



ピーピーピー
火事です ※



ピーピーピー
火事です ※

ボタンを押しても（ひもを引いても）作動しないときは、以下のことが考えられます。



▶電池は、きちんとセットされているかご確認ください。

▶それでも鳴らない場合は、「電池切れ」か「機器本体の故障」ですので、取扱説明書をご覧ください。

また、「電池切れ」や「機器本体の故障」の場合は、速やかに電池や機器本体の交換をお願いします。



空き家情報バンクへご登録ください！

津市では、空き家の賃貸・売却を希望する物件情報を登録し、その情報・購入を希望する人へ提供する「空き家情報バンク」を運用しています。

市内に空き家を持つ人で賃貸・売却を希望される場合は、ぜひご登録ください。また空き家を探している方には、物件情報を公開していますので、ご活用ください。

【問い合わせ先】 都市政策課 ☎ 229-3290



新型
コロナウイルス
感染症
予防



フレイル
予防

新型コロナウイルス感染症が流行しています。高齢者や基礎疾患（糖尿病や心疾患など）をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいため注意しましょう。

長引く自粛生活で、
こんなことが
続いていませんか？



ずっと家に閉じこもり、
一日中テレビを見て
いたり、ぼーっとして
いたり…

食事もたまに
抜いてしまう…
誰かと話すことも
少なくなった。

▶ フレイル予防が感染症対策にも重要！

生活が不活発になると身体や頭の働きが低下します。

歩きにくくなった、身の回りのことがしにくくなった、滑舌が悪くなった、食べこぼしが増えた、疲れやすいと感じているあなたは、フレイル（虚弱）が進んでいるかもしれません。フレイルが進むと抵抗力が下がり感染症にかかりやすくなります。

予備能力（いざというときの体力）



▶ フレイル予防 4つのポイント

運 動

- 「座る」よりも「立つ」「歩く」
- 自宅でできる運動を（ラジオ体操、スクワットなど）
- 人混みを避けて散歩を

栄 養

- 三食欠かさずバランスよく
- たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など）をしっかりと
- 減塩を心がけ、水分をしっかりと※持病があり水分制限をしている方は主治医の指示に従いましょう。

お口の健康

- 毎食後、寝る前に歯みがきを
- しっかり噛んで食事を
- お口の体操を
- 必要に応じて歯科受診を

交 流

- 感染症対策をしながら、ご近所や友人と交流を
- 電話も利用した交流を
- 感染症に関する正しい情報の共有を

【問い合わせ先】 河芸保健センター ☎ 245-1212

（参考資料）一般社団法人日本老年医学会
「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント

春の花を植えました

11月19日(木)本城山青少年公園で、観光ボランティアグループ『河芸「江」の会』の皆さんが花壇の手入れを行い、パンジーやナデシコ、ノースポールを植えました。

これは、地域の歴史資源である伊勢上野城跡をきれいにし、たくさんの方々に楽しんでもらおうと取り組まれている活動の一つです。



駅長からの一言

道の駅『津かわげ』でお待ちしています!!

いつも道の駅津かわげをご利用いただきましてありがとうございます。コロナ禍の中、皆様に安心して買い物をしていただけるよう、従業員一同、感染症対策をしっかりと行っています。

今月は卒業入学おめでとうセールとして、特別価格で販売します。

- **3月20日(土) 旬の野菜 特別詰合せ袋販売**
地元の生産者の旬の野菜を袋詰めにして300円で販売。大変お買い得です。
- **3月21日(日) いちごデニッシュパンを1個150円で販売**
地元のイチゴを使ったとっても甘いデニッシュです。
- **3月28日(日) かわげあんぱんを1個100円で販売**
当駅人気NO. 1のパンです。ホイップクリームとあんこのコラボが絶妙です。

それぞれ10時に販売開始し、なくなり次第終了です。

この他おすすめ商品として、サクサクとした食感のホエイクッキーなど人気商品を取り揃えていますので、ぜひお越しください。



※イメージ



河芸地域の行事(3・4・5月)

行事名	とき	ところ
中学校卒業式	令和3年3月12日(金)	中学校体育館
各小学校卒業式	令和3年3月18日(木)	各小学校体育館
各小学校入学式	令和3年4月6日(火)	各小学校体育館
中学校入学式	令和3年4月7日(水)	中学校体育館
各保育園卒園式・入園式	詳細については各園にお問い合わせください	各保育園
各幼稚園修了式・入園式	詳細については各園にお問い合わせください	各幼稚園



■ かわげだよりは、年4回発行しています。