



かわげだより

45号

令和2年9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

津北消防署河芸分署よりお知らせ

熱中症の予防と対策

熱中症を予防するには、暑さに負けない体作りが大切です。日常的に適度な運動を行い、適切な食事と十分な睡眠を取るようにしましょう。

熱中症の症状

めまいや立ちくらみ、顔のほてりが出たら熱中症のサインです。体がぐったりして力が入らない、吐き気や嘔吐、頭痛などを伴い、汗が出たり、体温が高く皮膚が乾くなどの症状が出てきます。

熱中症の対策

喉が渇いてなくても、こまめに水分を取りましょう。

毎日の食事で、ほどよく塩分を取り、大量に汗をかく時は特に塩分を補給してください。エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている時の熱中症を防ぎましょう。



台風や大雨時の避難について

避難行動のポイントは、まず「避難とは難を避け安全確保すること、また、安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はないこと」と「警戒レベル4避難勧告で、危険な場所から避難する」ことです。「自らの命は自らが守る」意識を持ち、緊急時に取るべき行動を理解しておくことが重要です。

避難するタイミングの心得

台風や大雨により水害の恐れがある場合、避難するタイミングの心得として「念のため避難」という考え方があります。「明るいうちに」や「水が来る前に」といった意味が込められています。

自宅の近くに河川がある場合や、河川から離れていても低地の場所に住んでいる方は、早い段階で避難を心がけてください。濁流は、水位20cmぐらいあれば勢いが激しくて渡るのが難しくなります。また、夜間に避難情報が出た場合は特に注意が必要です。手段としては、避難所へ移動する方法と、自宅の2階などその場に留まる方法がありますが、夜間の屋外への移動は非常に危険です。単独行動や狭い道路の利用、冠水した道路の車での通行は絶対に避けてください。



ローリングストックで災害に備えを!

ローリングストックのイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、日常生活で消費



災害時に特に必要なもの



災害が起こると食料の確保が最優先されます。保存食を備蓄しておくことも大切ですが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。

普段から少し多めに買って置き、使った分だけ新しく買い足していくことで常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

ローリングストックには2つのポイントがあり、一つ目は古いものから使うこと、二つ目は使った分は必ず補充することです。また、災害時はガス電気・水道が止まり、食材を調理できないことが想定されます。そんな時に、役に立つのが「カセットコンロ」です。備蓄する食材と合わせて、日常で使いながら、常にガスボンベは一定量確保しておきましょう。

住宅用火災警報器の設置について

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。火の不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購入できます。

※悪質な訪問販売などにはご注意ください。

女性消防団員募集中!



あなたの地域の
守り人に
なりませんか。

【対象】

- ◆市内在住または在勤の18歳以上65歳以下
- ◆健康な人

問い合わせ

北消防署河芸分署
☎059-245-0119

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・売却を希望する所有者からいただいた物件情報を登録し、その情報を賃借・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、すでに登録いただいた空き家を公開しておりますので、賃借・購入を希望する人もぜひご活用ください。 問い合わせ 都市政策課 ☎229-3290



河芸保健センターでがん検診を受けませんか？

がん検診は、症状が出る前の早期がんを発見する目的で実施しています。
自覚症状がない今こそ「がん検診」を受けましょう。
河芸保健センターでは、次の日程でがん検診等を行います。

検(健)診の種類	胃がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診		肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	胸部レントゲン(※1)		特定健診(※2)	後期高齢者健診	申込開始日
				マンモ	エコー			肺がん検診	結核健診			
日程	申し込み			必要						不要	必要	
10月5日 月	9:00~11:00	●	●				●	●	●	●	●	8/7(金)より受付
	13:30~15:00			●	●	●						
11月18日 水	9:00~11:00	●	●		●				●	●		10/19(月)より受付
	13:30~15:00			●	●	●						

対象者や検(健)診内容、受診料等の詳細については、受診券に同封されているお知らせ、または広報津7月1日・16日合併号同時配布の「令和2年度 保存版 がん検診と健康診査のご案内」をご覧ください。

【申し込み先】 ☎221-5115 (三重県健康管理事業センター)

インターネットによる申し込み(仮予約)も可能です。

* 申し込みには受診券(※3) が必要です。

津市 サンテ



津市ピンクリボン

発熱や風邪症状のない時に
検(健)診を受診しましょう。
また、感染予防のために
マスクを着用して
受診しましょう。



大雨、台風等の悪天候時や新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日時が変更または中止となる場合があります。
結核健診の申し込みは不要ですが、受診を検討されている人は、受診前に河芸保健センターへ実施状況についてご確認ください。

(※1) 65歳以上の人は肺がん検診か結核健診のどちらかの選択となります。

(※2) 特定健診とは、津市国民健康保険に加入中の40~74歳の人を受けられる健康診査のことです。

(※3) 送付対象者には、6月下旬に受診券を発送しました。受診券が届いていない人は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ	がん検診等	健康づくり課 河芸保健センター	☎245-1212
	津市国保特定健診	保険医療助成課 保険担当	☎229-3317
	後期高齢者健診	保険医療助成課 後期高齢者医療担当	☎229-3285

人権意識を高めるため、人権標語を募集します!

市民一人ひとりの人権が尊重され豊かで明るい社会を実現するため、人権標語を募集します。

昨年度入選作品 「人思う 気持ちが きずなの礎に」

【応募方法】 はがき・ファックス・Eメールに住所・氏名・電話番号・人権標語を記入し応募先までお送りいただくか、次の施設で応募用紙に記入し応募箱に投函してください。

〔河芸総合支所地域振興課(河芸庁舎3階)、千里ヶ丘出張所、河芸ほほえみセンター、河芸公民館、千里ヶ丘公民館、上野公民館、河芸図書館、津北商工会〕

【応募締め切り】 令和2年9月28日(月)

【問い合わせ・応募先】 津人教河芸支部行政企業部会
事務局 〒510-0392 津市河芸町浜田808番地
津市河芸総合支所 地域振興課
(電話:244-1701、FAX:245-0004、Eメール:244-1700@city.tsu.lg.jp)



駅長からの一言

道の駅津かわげからのお知らせ

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。

当駅では、9月に「秋の大収穫祭」を開催し、抽選で黒田米の新米や採れたて野菜をプレゼントしています。また10月には「ハロウィン かぼちゃ重さあてクイズ」を行っており、地元農家さんが育てたBIGカボチャの重さを当てた方に、素敵なプレゼントを差し上げます。

旬の野菜や魚貝類などいい物を豊富に取りそろえて皆様のご来駅をお待ちしています。ぜひお立ち寄りください。



花壇に花を植えました

6月18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、マリーゴールドや日々草を植えていただきました。

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ようと、毎年取り組まれている活動の一つです。



■かわげだよりは、年4回発行しています。