



# かわげだより

60号

令和6年6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

卒業式は、中学校で3月13日、各小学校で3月19日に行われました。

卒業生はそれぞれの思い出と希望を胸に、学び舎を巣立って行きました。



朝陽中 193名



豊津小 21名



上野小 36名



黒田小 18名



千里ヶ丘小 79名

入学式は、中学校で4月9日、各小学校で4月8日に行われました。

新入生は温かい拍手に迎えられ、新しい学校生活をスタートしました。



朝陽中 144名



豊津小 21名



上野小 33名



黒田小 31名



千里ヶ丘小 88名

## ご卒業・ご入学





# シルバーエミカをお持ちの皆さんへ



4月25日(木)から、令和6年度分のシルバーエミカ乗車ポイントをチャージしていますので、お近くの受付場所へ持参してください。また、臨時窓口(千里ヶ丘出張所)を下記のとおり開設しますのでご利用ください。

**受付場所・時間** ※ポイントは、お住まいの地域に関係なく、どの受付場所でもチャージできます

◎市本庁舎1階高齢福祉課、  
各総合支所市民福祉課(福祉課)  
8:30~17:15(土・日曜日、祝・休日除く)

◎臨時窓口(千里ヶ丘出張所)  
受付日時 6月6日(木)  
13:00~15:00



## 持ち物

本人の氏名が記入されたシルバーエミカ、  
マイナンバーカード(電子証明書の更新手続きをした人のみ)

※マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が過ぎている場合はチャージができませんので、有効期限通知書が届いたら更新手続きを行ってください。チャージは更新手続きの翌日以降に可能となります。

## チャージについて

お手持ちのシルバーエミカに、2,000ポイント(1ポイント1円相当)を上限に毎年度チャージします。  
チャージするポイントは、前年度に使用した乗車ポイント分です。

※令和6年度に限り、上記のポイントに加え物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金分の500ポイントを付与します。

## 津市コミュニティバスの広告掲出事業者を募集しています

【車 両】 河芸1号車(車外) 週6回運行 【規 格】 A判2号(縦420mm、横594mm)

【料 金】 年額3万6千円(税込) ※申込月による

【掲出期間】 翌4月末日まで(以降、1年を単位とし、4回まで更新可能)

【申し込み】 毎月1日から10日(更新の場合は、毎年3月10日まで ※休日の場合は直前の開庁日まで)

詳細は、津市ホームページをご覧ください。市内の他の地域のコミュニティバス(車内外)に広告を掲出することもできます。【問い合わせ】 交通政策課 ☎229-3289

## 新人7名が入団しました!

4月7日(日)、河芸庁舎で津市消防団河芸方面団辞令交付式が行われ、新任団員7名に辞令が交付されました。

河芸方面団長から「新任団員の皆さんにおかれましては、1日も早く消防団活動に慣れ親しんでいただき、地域住民から、河芸町に住みたい、これからも住み続けたいと思っただけのような町づくりの一助となっただきたい。」と激励を受け、新任団員は緊張した面持ちで話を聞いていました。式典終了後、「訓練礼式」という消防の号令に伴う動き方や、消防用ホースの延ばし方などを訓練しました。

令和6年4月1日現在、河芸地域には169人の消防団員が在籍しています。皆さまの安全・安心を担う消防団として、地域に密着した活動を展開してまいりますので、一層のご理解ご協力をお願いいたします。

【消防団加入等に関する問い合わせ】 北消防署河芸分署 ☎245-0119





## 三重県警察音楽隊 「安全・安心コンサート」



三重県警察音楽隊は、昭和30年の発足以降、交通安全・地域安全運動での演奏など各種行事を通じ、県民の皆さんと警察を結ぶ「音のかけ橋」として、県内各地で広報啓発活動を行っています。県民に親しまれ来年70周年を迎える県警音楽隊の皆さんに河芸公民館大ホールで演奏していただきますので、是非ご来場ください。

〈主催〉河芸町文化協会  
 〈日時〉8月24日(土)13時30分～14時45分  
 〈場所〉河芸公民館大ホール  
 〈料金〉無料 ※7月22日(月)から河芸公民館・千里ヶ丘公民館で整理券を配布します

【問い合わせ】河芸町文化協会(西川)  
 ☎090-4162-7149

## 一緒に演奏してみませんか?

中別保老人クラブでは、タンバリンや太鼓などとともに鍋やヤカン、フライパンなどを使った演奏活動を行う「オールドクレーゼス」を結成し、幼稚園、保育園や老人施設などへの訪問、敬老会や文化祭などのイベントに出演しています。

河芸地域の老人クラブの会員の方なら誰でも加入していただけます。是非この機会にご参加ください。

〈活動日〉毎月第2日曜日 午後1時30分から 〈場所〉中別保公民館

【問い合わせ】中別保老人クラブ会長(稲垣) ☎245-0037



## 道の駅津かわげ からのお知らせ 駅長からのひとこと



道の駅「津かわげ」をご愛顧いただき誠にありがとうございます。ございます。

おかげさまで4月24日に開駅8周年を迎えることができました。これもひとえに地元のお客様のおかげと感謝しております。スタッフ一同、力をあわせお客様に喜んでいただけるようなイベントを開催してまいりますので、ぜひお立ち寄りください。

最新情報は、ホームページ・ブログから!

【問合せ】道の駅津かわげ ☎244-2755



## 季節の イベント

6月30日(日)10時～ セタイイベント

祈りをこめて短冊に願い事を書きましょう  
 (対象:小学6年生まで)

7月20日・21日(土・日)10時～ 旬のお野菜詰め放題 (なくなり次第終了)

## 定番 イベント

毎週土日 津ぎょうざテイクアウト 200円

10日 とんかつの日 とんかつ定食 通常1000円→800円

24日 津市の日 ポイント2倍

25日 ベイクの日 オリジナルパン新商品販売



※駐車場が混雑している時は、中勢バイパス沿いの第2駐車場(未舗装)もご利用ください!





江姫ゆかりの  
円光寺

円光寺は、室町時代初期の延文3年(1358年)に開創されたお寺で、本城山青少年公園の北側にあります。

境内には一年を通して四季折々の花が咲き、特に毎年6月に椿に似た白い花をつけるナツツバキ(別名 沙羅双樹)と、秋の紅葉が有名です。11月になると境内の木々が順に色付き始め、訪れるたびに表情の違う紅葉を長い期間楽しむことができます。近所の名所に、是非お出かけください。



河芸保健センター  
からのおしらせ

## お口の健康とフレイル予防

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

歯と口は「かむ」「飲み込む」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」など重要な役割があり、歯の健康は全身に影響します。お口の機能の衰えは、フレイルへの入り口ともいわれています。

まずは自分のお口や身体の状態を知ることが健康維持への第一歩です。

フレイルとは、加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態をいいます。

### 最近、こんなことはありませんか？

- 滑舌が悪くなった
- 食べこぼしが増えた
- お茶や汁物でむせる
- かめない食品が増えた
- 口の中が乾燥する

あてはまる人は、  
できることから始めてみましょう!



### 今日から始める! お口の機能を守るトレーニング

ぶくぶく・がらがらうがい いつもより時間や回数を増やしてみましょう。

<ポイント>

- ◎頬をしっかりふくらませ、ぶくぶくして吐き出す。
- ◎のどの奥でがらがらして吐き出す。



唾液腺マッサージ

唾液が出ると食べ物をまとめやすくなり、  
飲み込みやすくなります。

<ポイント>

- ◎指の腹で唾液腺(耳下、顎下)に触れ、円を描くようにやさしくマッサージする。

お口の体操

舌や口を動かし、嚙んだり飲み込んだり  
する筋肉を鍛えます。

<ポイント>

- ◎舌を「べー」と出したり、舌先で上唇や口角に触れます。
- ◎「パ」「タ」「カ」「ラ」とはっきりと繰り返し発音しましょう。

(参考資料)通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル  
～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて～(2020年度版)

ウミガメネットワーク  
三重からのお願い



毎年5月中旬から8月中旬までがアカウミガメの上陸産卵シーズンです。もし浜で、こんな跡を見たら是非ご連絡ください。写真はウミガメの足跡です。



昨年は弱ったウミガメが動けない状態で河芸地域に漂着したので保護しました。ウミガメを見た時は生死に関わらず、

当会にご連絡ください。

☎090-5600-0221(米川)  
umigamenetmie@gmail.com

【問い合わせ】 河芸保健センター ☎245-1212

■かわげだよりは、年4回発行しています。