



消防出初式

1月12日(日)、県立ゆめドームついで消防出初式を行い、消防職員・消防団員の姿勢・服装の点検や、優良消防団員の表彰を行いました。
また、幼年消防クラブが、ダンスを披露し、「守ります。火の用心」と声をそろえて防火の誓いをしました。
イベントブースでは、はしご車や救助工作車などの展示、子どもの防火衣着装体験、女性消防団員によるバルーンアートの配布などを行いました。



【問い合わせ】

消防本部消防救急課

☎ 24・9115 FAX 24・9111

✉ shoubou@city.iga.lg.jp

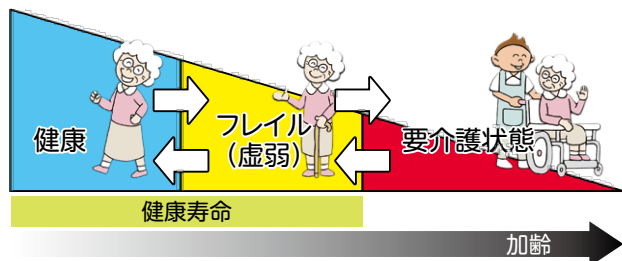
◆ 医療や健康に関する情報をお伝えします

応急診療所だより

【問い合わせ】 医療福祉政策課 ☎ 22-9705 FAX 22-9673 ✉ iryoufukushi@city.iga.lg.jp

◆フレイル予防でいつまでも元気に

フレイルとは、加齢により心身の機能が低下し、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階のことをいいます。いったん要介護状態になってしまうと、健康な状態に戻ることが難しくなりますが、フレイルの段階であれば健康な状態を取り戻すことができます。健康寿命をのばすために、フレイルの予防・改善に取り組みましょう。



◆フレイルを予防・改善するために

○栄養と口腔の健康

- 1日3食バランスよく食べ、低栄養を防ぎましょう。
- 肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質を毎日とりましょう。
- 定期的に歯科検診を受けて、しっかりと噛める状態を維持しましょう。

口腔機能の衰え(食べこぼし、むせ、滑舌の低下など)の兆候がみられたら、口腔のフレイルです。

○運動(身体活動)

誰でも加齢とともに体力の衰えを感じますが、日頃から体を動かす習慣が身についていると、筋力や体のバランスを保つことができ、要介護の原因となる転倒を防止することができます。

無理しないことが継続できるポイントです。

○社会参加

外出の機会が減り、家に閉じこもるようになることがフレイルの入り口です。

外に出かけることで、からだを動かし、人と交流する機会を増やしましょう。

応急診療所 皆さんの命と健康を守るために、休日・夜間に急な病気やけがをしたときに応急医療が受けられる診療所を開設しています。

【診療科目】 内科・小児科

【診療時間】 ※受付は診療終了時間の30分前まで

	月～土曜日	日曜日・祝日
午前9時～正午	—	○
午後2時～5時	—	○
午後8時～11時	○	○

【所在地】 上野桑町 1615 番地 ☎ 22-9990

◆ 予約をする際はご注意ください

生涯学習施設の使用料を改定します

【問い合わせ】生涯学習課 ☎ 22-9679 FAX 22-9692 ✉ gakashuu@city.iga.lg.jp

昨年10月の消費税率引き上げに伴い、4月1日受付分から次の施設の使用料を改定します。また、一部の公民館については、貸室の追加や貸室区分を変更します。

- ハイトピア伊賀 4階・5階（生涯学習センター）
 - ハイトピア伊賀 多目的広場
 - いがまち・阿山・大山田・青山公民館
 - 初瀬街道交流の館たわらや
- 詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

【問い合わせ】

- ハイトピア伊賀4階について
健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 22-9666
- ハイトピア伊賀5階について
上野公民館 ☎ 22-9637 FAX 22-9692
- ハイトピア伊賀多目的広場について
中心市街地推進課 ☎ 22-9825 FAX 22-9628

- いがまち公民館 ☎ 45-9122 FAX 45-9160
- 阿山公民館 ☎ 43-0154 FAX 43-9019
- 大山田公民館 ☎ 46-0130 FAX 46-0131
- 青山公民館 ☎ 52-1110 FAX 52-1211
- 初瀬街道交流の館たわらや
☎ 52-1110 FAX 52-1211

◆ 柘植公民館・柘植歴史民俗資料館は閉館します

3月31日(火)をもちまして閉館します。長らくのご利用ありがとうございました。

【問い合わせ】

- 柘植公民館について
いがまち公民館 ☎ 45-9122 FAX 45-9160
- 柘植歴史民俗資料館について
文化財課 ☎ 22-9678 FAX 22-9667

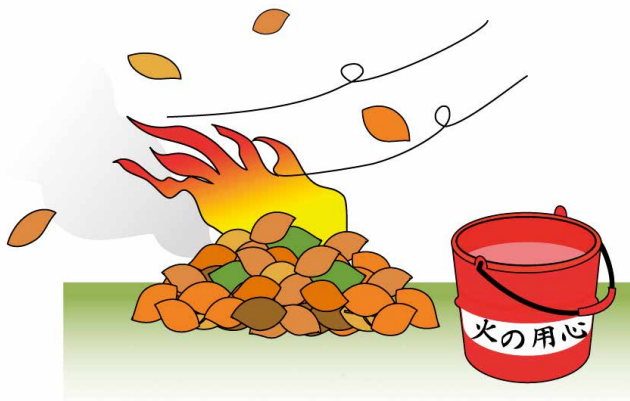
◆ 枯れ草は小さな火でも簡単に燃え広がります

枯れ草火災を防止しましょう

【問い合わせ】消防本部予防課 ☎ 24-9105 FAX 24-9111 ✉ yobou@city.iga.lg.jp

市内で野焼きなどが原因の枯れ草火災が、昨年24件発生しました。

野外での焼却行為は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で、原則禁止されています。例外的に農業上必要なもの、風俗習慣上または宗教行事に関わるものなど一部の焼却が認められていますが、火災とまぎらわしい煙などが出ることが想定されるときは、あらかじめ、消防署に届け出が必要です。



また、焼却行為には火災の危険が伴いますので、次の事項に十分注意して行ってください。

- 監視人を必ず置きましょう。
- 消火に必要な器具などを必ず準備しましょう。
- 風の強い日や空気の乾燥している時の火入れはやめましょう。
- 火入れをするときは、延焼しないよう周囲の可燃物を除去しましょう。
- 火から離れるときは、完全に消火しましょう。
- 日の出から日没までに行いましょう。
- 火災に備えて消防への連絡体制を確保しておきましょう。

