

ダンボールコンポストで 堆肥づくりに挑戦!



1月28日(水)、ダンボールコンポストの会の平出恒志さんを迎えて、「第3回ダンボールコンポスト講座」を開催しました。受講者の方からたくさんの質問があり、先生が熱心に説明していました。生ごみを投入するときは潰して入れ、生魚の頭をそのまま入れてしまうとおいが臭くなると話していました。廃油を入れると湯気があがり、白カビがたくさん出るそうです。ピートモスの基材は最初は茶色ですが、生ごみなどを投入していくと、こげ茶色に変化していきます。臭いもあまりせず、簡単に出来ますのでチャレンジしてみませんか?

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

あなたの適量はどれくらい?

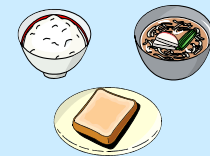


どれくらい食べるのが適量なのかは
自分の手を使って覚えておくとう便利です。

食事編②

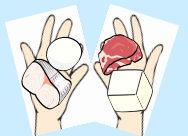
主食 1食あたりのめやす量

ご飯なら 茶わん 1杯程度
食パンなら 1~1.5枚
めん類なら 1玉程度



主菜 1日のめやす量

両手のひらに並べて乗る量
厚さは手の厚さ程度



副菜 1日のめやす量(野菜 350g)

げんこつ 3~4個分の量
きのこ、海藻なども取り入れて



朝・昼・夜

詳しくは四日市市公式サイトにて
トップページ(中央下)→よく利用される情報(健康・医療)
→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

問合せ 健康づくり課 ☎354-8291

平成26年度 難聴者・中途失聴者教室 ひとりで悩まないで! ひろげよう コミュニケーションのわ

普段の生活の中で聞こえにくさやコミュニケーションに困っていませんか。聞こえは補聴器ですべて解決できるものではありません。

耳や補聴器のこと、聞こえにくさを補う方法を知り、自分らしく生きるための一歩を踏み出しませんか。

「補聴器はどこで相談したらいい?」

-どこで買っても同じじゃないよ-

日時 3月8日(日) 13:30~15:30

場所 総合会館7階 第1研修室

講師 認定補聴器技能者 山田 幸氏

参加費 無料

「自分の聴こえやコミュニケーションを 上手に説明しましょう!」

-便利な筆談グッズ・筆談アプリも紹介-

日時 3月21日(土) 13:30~15:30

場所 総合会館3階 社会適応訓練室

講師 (一社)全日本難聴者・中途失聴者
団体連合会 要約筆記部副部長
三重県難聴・中途失聴者協会
副会長 藤谷 弘晃氏

参加費 無料



※いずれも定員は30名です。

※市内在住の難聴者・中途失聴者の方及び
家族、難聴・中途失聴について関心のある
方が対象です。

※下記申込先に2月26日(木)までに電話、
FAX、メールにて申込をお願いします。
※要約筆記(筆記通訳)など聞こえを補う準備を
しておりますので、安心してお越しください。

問合せ/申込

四日市市社会福祉協議会

四日市市障害者福祉センター 担当: 木村・岩崎

四日市市諏訪町2番2号(総合会館3階)

☎354-8275 FAX354-8426

E-mail y-with@m3.cty-net.ne.jp

第64回 四日市市民芸術文化祭行事

伝統文化や子どもたちの音楽演奏など、
市民による文化活動の成果発表です。
ぜひ、ご来場ください。

日本邦楽まつり



日時 2月21日(土) 13:00~16:00

22日(日) 10:00~16:00

場所 四日市市文化会館 第2ホール

内容 日本で生まれ育った伝統の音楽、
邦楽の世界をお楽しみください。

料金 無料

キッズ・ドリーム・コンサート ~第25回記念 年にいちどのこんさーと~

日時 2月22日(日) 14:00~

場所 四日市市文化会館 第1ホール

内容 第1部
子どもの奏でる楽しいアンサンブル
「アナと雪の女王」など、子ども
たちが元気いっぱい演奏します。
第2部
子どもミュージカル「緑の風の中で」
東日本大震災で亡くなった方に思い
を伝える「風の電話」をモチーフに
創作された作品です。

料金 前売り指定席 900円(当日指定席
1000円)、文化会館にて販売中

問合せ 文化振興課 ☎354-8239

第4回 郷土が誇る芸能大会 のようがケーブルテレビで放送されます

歌あり、踊りあり、伝統芸能あり。各地区
を代表して出演された団体の熱演を、ぜひ、
ご覧ください。

放送日時 2月16日~28日(水)と(金)

10:00~ 第I部の放送

13:00~ 第II部の放送

※放送日が変更となる場合があります。

放送チャンネル 地上デジタル 11CH

※11CHの視聴・録画にはチャンネル

再スキャンが必要です。

※視聴するには、チャンネルを地上デジタル
11CHに合わせ、リモコンの選局ボタン
「上」を押してください。

問合せ 文化振興課 ☎354-8239

3月1日(日)~7日(土) 春の火災予防運動

【もういいかい 火を消すまでは まあだだよ】

■火災を防止するためには

放火

- ①家の周りには、燃えやすいものを置かない。
- ②ゴミは収集日の朝に出す。

たき火

- ①落ち葉や草などは燃やさず「もやすごみ」としてごみ収集日に出す。
- ②たき火は乾燥注意報などが出ているときや、風の強いときはしない。
- ③たき火をするときは水バケツ、消火器などによる消火の準備をし、最後は完全に火が消えたことを確認する。

こんろ

- ①こんろのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ②こんろやその周囲はキレイに清掃する。

たばこ

- ①寝たばこは絶対にしない。
- ②たばこのポイ捨てはしない。
- ③灰皿はこまめに清掃し、吸殻をためない。

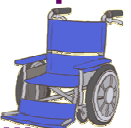


問合せ 消防本部予防保安課 ☎356-2010

富洲原地区市民センターでは 車いすの貸出をしています

障害やケガなどで、一時的に利用される方、
介護や旅行などで短期間必要な方はぜひご利用
ください。貸出期間は約1ヵ月です。1ヵ月を
超えての利用をされる場合は、更新の手続きが
必要です。

車いすが貸出中の場合もありますので、
富洲原地区市民センター(☎365-1136)へ
お問合せのうえ、お越しください。



エディオン四日市北店の大規模小売店舗の 届出書類を縦覧中

縦覧・意見書提出期間 3月11日(水)まで
富洲原地区市民センター1階 事務所内にて