

2/14
(水)

今日から始める！『認知症予防』

多数、お申込みいただき、定員 50 名まであとわずか、受付終了間近となりました。今後は、申込みの時点で受付が終了している可能性もあるため、何卒ご了承ください。
(電話での問い合わせ・申し込み可です。)

問合せ 富洲原地区市民センター ☎365-1136



富洲原地区市民センター東側道路工事のお知らせ

センター日より 1 月 20 日号でお知らせした、センター東側道路の工事開始日が決定しました。



工事開始日 平成 30 年 2 月 5 日(月) ※工事期間は約 1 か月です。

工事期間中は、道路の片側通行や安全確保のための富洲原地区市民センター駐車場の一部使用制限、また東側駐車場進入路(北部児童館側)の利用が工事期間の一部で制限される予定です。

ご迷惑をおかけしますが、安全確保のため、ご協力いただきますようお願いいたします。



※工事期間中は、地区市民センター前の自主運行バスのバス停の位置が左図のとおり、変更となります

【問合せ先】四日市市役所 道路整備課 ☎354-8215 (担当 小倉)

四日市ボランティアキャンペーン



～ みんなでしよにボランティア ～

キャッチフレーズの「みんなでしよにボランティア」にちなみ、3月4日を四日市のボランティアの日とし、3月4日～31日の期間、「四日市ボランティアキャンペーン」を開催します。

- アルミ缶を使っての障害者施設利用者との交流 (3/15・3/17)、
- 障害者スポーツボランティア (3/11・3/28)、
- ユニバーサルデザインミニ講座 (3/7)、
- 花木の植樹 (3/8)、3 分間スピーチ (3/8)、
- 傾聴ミニ講座 (3/14) などなど、

期間中は、気軽にボランティアを体験できる活動メニューが盛りだくさん！ぜひこの機会に参加してみませんか！詳しくは、四日市市ボランティアセンターのホームページをご覧ください。

四日市市社会福祉協議会四日市市ボランティアセンター

☎ 354-8144 Fax 354-6486

Eメール y-vc@m3.cty-net.ne.jp

ホームページ <http://Yokkaichi-syakyo.or.jp/home/02/>



納税のおしらせ

第 4 期分 固定資産税・都市計画税 納期限は 2 月 28 日です

※ 納期限内は、コンビニエンスストアで納付していただくこともできます。



めざすは元気で長生き！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事編

油の適量はどれくらい？

油の摂り過ぎは肥満につながりやすく、様々な生活習慣病を招く要因ともなります。

1日の油のめやす量は？



料理別 油の使用量

1日のめやす量を超えるものもあるね！

- かさ揚げ (大さじ 2)
- 豚ロースカツ (大さじ 1)
- チャーハン (大さじ 1)
- 野菜炒め (大さじ 1)

油の摂り過ぎを防ぐポイント

- 1 食の油の量はひとりあたり小さじ 1 杯をめやすに！
- ドレッシングやマヨネーズの油を控える！
- 油を使う料理は 1 食 1 品まで！
- 揚げ物・炒め物など油を多く使う料理は 1 日 2 回まで！
- だしのおま味を活かした和食も取り入れる！

油の摂り過ぎを防ぐには、メニュー選びや調理の際に意識してみることが大切だね。

気になるコレステロール！！

コレステロールはからだをつくる材料にもなり重要な物質です。しかし基準値を超えた状態が続くと重大な病気を引き起こす原因となることがあります。

～脂質異常症の診断基準～

- LDL (悪玉) コレステロール 140mg/dl 以上
 - HDL (善玉) コレステロール 40mg/dl 未満
 - 中性脂肪(トリグリセライド) 150mg/dl 以上
- この診断基準は薬物療法を開始するための値ではありません (日本動脈硬化学会ガイドラインより)

あなたのコレステロール値は“基準値”を超えていますか？

コレステロール値が気になる人の食事のポイント！

- ① 魚を 1 日 1 回は食べよう！
- ② 肉は脂身の少ない部位を選ぼう！
「もも肉」「ひれ肉」「皮のない鶏肉」など。
- ③ 野菜をたっぷり食べよう！
野菜の量の目安は、1 食当たり自分のげんこつ大 1 個分です！
- ④ 大豆・大豆製品を 1 日 1 回は食べよう！

★簡単メニュー★

ゆで大豆のおろしあえ

- 【材料 2 人分】
- ゆで大豆 (市販品) 50g
- おろし大根 100g
- ポン酢 小さじ 2

《作り方》
器に、大豆とおろし大根を入れ、ポン酢をかける。

