



## 『富洲原の魅力「再発見マップ」』 増刷のお知らせ



昨年度作成した「再発見マップ」については、地区内各戸配布後の反響も大きく、これまで多数お問い合わせをいただきました。

長らく在庫切れ状態でしたが、このたび増刷し富洲原地区団体事務局にてお渡しできることとなりました。

ご希望の方お一人に対し、1部ずつお渡ししますので、当団体事務局へお申し出ください。

富洲原地区社会福祉協議会ホームページ委員会  
富洲原地区まちづくり推進協議会 歴史部会

問合せ 富洲原地区団体事務局  
☎ 365-1174



めざすは元気で長生き！

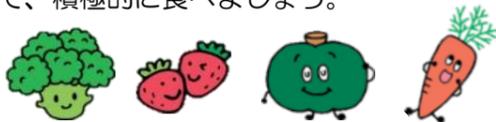
こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

## 認知症予防のための食事

65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”と言われています。日頃の食事や生活習慣を見直して、認知症予防に取り組みましょう。

### 認知症予防のための食事のポイント

★色の濃い野菜や果物を積極的に食べる  
色の濃い野菜や果物に含まれるビタミンなどの栄養素には抗酸化作用があり、認知症予防の効果が高いので、積極的に食べましょう。



★青魚を食べる…ぶり・さば・さんま・あじなど  
青魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流をよくする「不飽和脂肪酸（DHA・EPA）」が含まれており、認知症予防に効果的とされています。今よりも意識して食べましょう。



### ★よく噛んで食べる

よく噛むことは脳の血流を増やし、また脳への刺激となるので、脳細胞の活性化を促します。

噛みごたえのある食材（「まごわやさしい」と覚えよう）

<b>ま</b> 豆類 	<b>ご</b> ごまなどの種実類 	<b>わ</b> わかめなどの海藻類 
<b>や</b> 野菜 	<b>さ</b> 魚 	<b>し</b> 椎茸などのきのこ類 
		<b>い</b> 芋類 

～生活習慣を見直して、認知症を予防しましょう～

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・  
トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報へ

健康づくり課  
☎354-8291

## 大矢知興譲小学校 給食パートを募集！

- 募集職種** 小学校給食調理員補助（給食パート）1名
- 業務内容** 給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
- 勤務日** 給食実施日（春・夏・冬休みは勤務なし）
- 勤務時間** 午前8時30分～午後3時15分（労働時間6時間）
- 時間給** 950円  
（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）
- 申し込み** 応募を希望される方は、教育総務課（☎354-8236）に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。書類選考のうえ、面接を実施します。
- 応募期間** 8月5日（月）～8月16日（金）

9月上旬からの勤務です。



## 展示 朝明郡を知っていますか？

昔、羽津地区以北は朝明郡でした。四日市市や三重郡三町の明治時代の地図を見ながら、夏休みの宿題や昔の思い出話等に、いかがですか。



- 場所** あさけプラザ
- 期間** 8月31日まで  
（月曜・8/20 休館）
- 問合せ** あさけプラザ ☎363-0123

この地図は、国土地理院発行の2万分の1地形図（桑名・四日市）を使用しました。