



## 9/15(日)「富洲原地区敬老会」が開催されました！



地区社協（福祉部）主催の敬老会が開催されました。

昨年は台風のため中止となりましたが、今回は230人もの参加を得て、会場となった小学校体育館が狭く感じられるほどの大賑わいでした。

参加者には、小学2年生から4年生の児童が書いた心のこもった葉書が手渡され、アトラクションの部では、園児たちの歌やダンス、中学生による合唱をはじめ、白子高校吹奏楽部による見事なパフォーマンスと、あっという間の楽しいひとときでした。



恒例となった大抽選会では、昨年からの持ち越し分も加わり、例年以上の賞品の数に会場は大いに盛り上がりました。来年の敬老会もお楽しみに！



地区社協会長の挨拶



市長の挨拶



大勢の方にご参加いただきました



小学校生から「お祝いの言葉」を記した葉書が贈られました。



白子高校吹奏楽部によるパフォーマンス



中学生による合唱



保育園児・幼稚園児による歌と踊り



北部児童館ソーランクラブによるパフォーマンス

## 伊坂ダムサイクルパークの通行止めについて 【通行止め区間の延長】

9月下旬号でお知らせした、伊坂ダムサイクルパークのダム周回道路の通行止め区間が延長されました。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

**通行止め期間** 復旧工事完了まで  
(復旧工事完了は未定です。)

**通行止め箇所** 右図の●から●まで

**問合せ** 観光交流課 ☎354-8176



## 9/26(木)『伊勢湾台風殉難者慰霊献花式』が行われました

60年前の昭和34年9月26日、「伊勢湾台風」で百十余名の市民が犠牲になりました。

富田一色海浜緑地の慰霊碑前で献花式が行われ、ご遺族をはじめ、市長、市議会議長および自治会長などの参列者が、犠牲者のご冥福をお祈りしました。

式では、市長が『今年は特に風水害の多い年で、本市では9月4日から5日にかけて集中豪雨に見舞われ、各地で床上浸水が発生し、今も懸命な復旧作業が続いている。皆さんに、より安全・安心な生活を送ってもらえるよう「災害に強いまち 四日市」の実現に向け最善をつくしていく』と追悼の言葉を述べました。



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

### ご存知ですか？『乳和食』

健康的といわれる「和食」ですが、意識しないと塩分のとりすぎやカルシウム不足につながってしまいます。その和食の弱点を補ってくれる「乳和食」についてご紹介します。

#### 「乳和食」とは？

味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」をもつ牛乳を組み合わせることで、使用する食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩を減らし、美味しい和食が食べられる調理法のことをいいます。

#### 「乳和食」にチャレンジ！

##### さばのミルクみそ煮

【材料4人分】

- さば・・・50g×4切
- みそ・・・大さじ2
- A 酒・・・大さじ4
- 砂糖・・・大さじ2



牛乳のコクと旨味で  
少ない味噌でもおいしい♪

#### 《作り方》

- ①厚手の鍋にAとさばを入れ、牛乳を入れる。
- ②火にかけてフツフツとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で約10分煮る(煮立たせないように)。

#### ☆乳和食のメリット☆

- ① 減塩になる
- ② カルシウムの摂取量が増える



普段の食事に乳和食を取り入れて、  
美味しく減塩・カルシウムアップしましょう☆

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