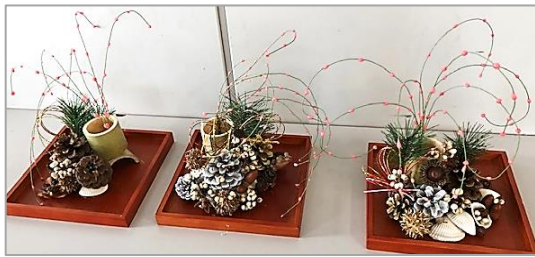


「お正月飾り」教室を開催しました！



12月17日(木) 富洲原地区市民センターにて、四日市公舎と環境未来館の職員の指導のもと、木の実等の自然素材で作るお正月飾りを作りました。



ちょっとおしゃれなお正月飾りで、10名の参加者たちは素敵な新年を迎えられたことでしょう♪



四日市市立博物館 企画展「昭和のくらし 昭和の風景」

博物館では1月2日(土)から2月28日(日)まで、市制123周年記念 企画展「昭和のくらし 昭和の風景」を開催中です。

令和の時代となり、昭和の時代がまた一步遠くなりました。私たちのくらしを大きく変え、現代に通じる多くのものを残した昭和という時代。くらしの道具を視点にしなが、昭和の四日市の発展を振り返ります。

昭和の道具を見直すことで「心の豊かさやくらしの便利さとは何か」を問い直し、「いまのくらし」を見つめ直してみませんか。



展示風景 (イメージ)



- 【会 期】 1月2日(土)～2月28日(日)
- 【開館時間】 9時30分～17時(展覧会の入場は16時30分まで)
- 【休 館 日】 月曜日(祝休日の場合は翌平日)
- 【観 覧 料】 一般400円、高・大生300円、中学生以下無料
- 【会 場】 そらんぼ四日市(市立博物館) 4階特別展示室



【問合せ】 市立博物館・プラネタリウム 〒510-0075 安島一丁目3番16号
 【TEL】 355-2700 (代)
 【メール】 hakubutsukan@city.yokkaichi.mie.jp

～冬こそ気を付けよう 高血圧～



けつあつかんり
血圧管理の
ポイント

せいかつしゅうかん
生活習慣に
き
気をつけましょう

こうけつあつ
高血圧は
 じゅうしゅうか
重症化するまで
 じかくしょうじょう
自覚症状がないため
気が付きにくい

こうけつあつ ほお
高血圧を放っておくと
 けっかん かた
血管が硬くなったり
 ちろ
脆くなったりするなど
 じゅうだい びょうき ひ お
重大な病気を引き起こす
 かろうせい
可能性があります！

- 自宅でも血圧測定をして、
- 適度な運動
- 自分の血圧の変動を把握
- アルコールは適量
- 急な温度変化に注意
- 禁煙
- 冬でもこまめな水分補給
- しっかりと睡眠をとる
- 塩分の摂りすぎに注意
- 野菜をしっかり食べる