



回覧
します！

防災に関するお知らせ

回覧板

昨年から、全国各地で大きな被害が発生しております。
昨年の元日には能登半島地震が発生し、また、8月には日向灘を震源とする最大震度6弱の地震があり、南海トラフ地震の臨時情報（巨大地震注意）が初めて発令されるなど、その後も不安定な日々が続いています。

そのため、災害時に四日市市から避難指示等があった場合には、指定緊急避難場所やその他の安全な場所への避難をお願いします。

なお、今号のセンターだよりと併せ、別紙（**ピンク色の用紙**）にて下記の3点を回覧させていただきます。地震、津波や洪水などの防災情報としてご活用ください。



- ・「四日市市における基本的な避難の流れ」
- ・【富洲原地区】指定緊急避難場所一覧（四日市市地域防災計画 抜粋）
- ・【富洲原地区】津波避難ビル一覧（四日市市地域防災計画 抜粋）

「震災パネル展～気づきを行動に変える～」開催します！

東日本大震災から十数年が経過した今、あらためてこの未曾有の災害の記憶を呼び覚まし、近い将来、発生が懸念される南海トラフ地震への警戒心や防災意識の高揚を図るため震災パネル展を以下のとおり開催します。

- 【期間】 3月1日（土）～3月11日（火）
- 【時間】 9:00～17:00（最終入館16:30）
- 【会場】 四日市市北消防署 2階防災センター
四日市市富田二丁目4-15
- 【問合せ】 消防本部消防救急課地域安全係 ☎ 356-2005



3月1日～3月7日 春の火災予防運動を実施します

守りたい 未来があるから 火の用心



●火災原因はたばこが1位

令和6年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は78件です。
火災原因のうち最も件数が多かったのはたばこです。

●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

＜4つの習慣＞

- ① 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④ コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



●住宅用火災警報器点検方法

- ① 本体の「ひも」を引っ張るまたは「ボタン」を押します。
- ② 警報音が正常に鳴れば異常ありません。
※異常が認められた際には、本体を交換しましょう。

＜6つの対策＞

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



消防本部
公式ホームページ



消防本部公式ホームページ <https://yokkaichisyoubou.jp/>

【問合せ】 消防本部予防保安課 ☎ 356-2008 FAX 356-2041

「四日市の近代化の礎を築いた 渋沢栄一と伊藤伝七」

【日時・場所・内容】

3月15日(土)

午前の部(9:00~11:30) 旧四郷村役場(四郷郷土資料館)

『ふっかちゃん』と『こにゅうどうくん』がやってくる

こにゅうどうくんは「1日村長」、ふっかちゃんは「1日館長」となり、来館者を迎え、「村民票&入館証」を発行する役場事務を行います。

午後の部(13:00~16:00) 四日市市文化会館 第2ホール

・講演会 伊藤伝七と渋沢栄一~四日市の近代化を支えた人々~

《講師》四日市市立博物館 副館長 廣瀬 毅さん

・シンポジウム 歴史を活かしたまちづくり

埼玉県深谷市 小島 進 市長

四日市市 森 智広 市長

廣瀬 毅 市立博物館副館長

・クイズの答え合わせやプレゼント抽選

クイズ全問正解者にプレミアムシールのプレゼントや

ゆかりの地の詰め合わせセットを抽選でプレゼント。

ふっかちゃんやこにゅうどうくんが一緒に盛り上げます。



【入場料】 無料

【事前申込】 不要

【その他】 旧四郷村役場は駐車場が使いません。

四日市あすなろう鉄道や三交バスで来館してください。

文化会館へはできる限り公共交通機関をご利用ください。

四日市の文化財ホームページ(右上QRコード)をご参照ください。

【問合せ】 文化課 ☎ 354-8238 FAX 354-4873

低栄養を予防しよう!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事量が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

低栄養予防するには

なかでも

肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切

○1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる

○主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから



たんぱく質をしっかり取るために

便利なものを活用 /

調理にひと工夫 /

○冷凍食品、レトルト食品、缶詰(ツナ缶、焼鳥缶など)を常備

○納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用

○下処理済みの食材(下味をつけた魚や、しゅうまい、肉団子など)を購入



○いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス

○時間がある時に作り置きする

○食べやすい食材、調理法を選ぶ



日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪

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

イキイキ教室

介護予防ボランティアヘルスリーダーの会による教室 ～ストレッチ・筋トレ・脳トレ～

- 【日時】 3月5日(水) 13:30～15:00
【場所】 富洲原地区市民センター 2階 大会議室
【対象】 おおむね65歳以上の市民の方
【持ち物】 タオル、飲み物、必要に応じマスク
(動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください)

【問合せ】 高齢福祉課 ☎ 354-8170

※体調の悪い方は参加をお控えください。

※参加される方は、感染症予防にご協力ください。

※各種感染症の流行状況や、天候・災害などにより警報が発令された場合には中止または日程を変更することがありますので、ご了承ください。



はつらつ健康塾

介護予防について再確認しよう! &

【日時】 3月12日(水) 14:00～15:00 **ヘルスリーダーさんの体操**

【場所】 富洲原地区市民センター 2階 大会議室

【対象】 65歳以上の方

【講師】 天力須賀在宅介護支援センター 看護師 山下あゆみ、ヘルスリーダーさん

【参加費】 無料

【持ち物】 マスク・動きやすい服装・タオル・飲み物

【定員】 30名(予約制とさせていただきます)

【受付開始】 2月20日から

【予約・問合せ】 富洲原在宅介護支援センター(安田)

☎ 366-2600

- 受付時、住所等のご連絡先をお伺いさせていただきます。
- 当日、検温と手指消毒のご協力をお願いします。
- 体調の優れない方はご参加をお控え下さい。



ようちえんあそびかい

3/4 1～3月生まれのおたんじょう会

3/11 おわかれ会

(ささやかなプレゼントもあります)

【時間】 10:00～11:30 (いずれも火曜日)

【持ち物】 着替え、タオル、帽子、水分補給のお茶など

【問合せ】 富洲原幼稚園 ☎ 365-0653

富洲原幼稚園でのあそびかいは、これでおしまいです。

長い間ありがとうございました。

4月からは、富洲原こども園のあそぼう会でお待ちしています。



富洲原こども園

●園庭開放(金曜日)

3/7・14

●あそぼう会(火曜日・水曜日)

3/4・5・11・12

【時間】 10:00～12:00

【持ち物】 着替え、タオル、帽子、水分補給のお茶など

【問合せ】 富洲原こども園 ☎ 365-0994



日の本保育園子育て支援センター

●子育て交流相談お受けします!(当日予約9:00より)

【開所日】 月～金曜日(第2木曜日は11:30まで)

【時間】 9:30～14:30(ランチタイム11:30～12:30 お弁当ご持参ください)

【持ち物】 着替え、タオル、帽子、水分補給のお茶など

【問合せ】 日の本保育園子育て支援センター ☎ 340-0841



3月4日
(火)

自動車文庫

松原町八風公園 10:10～10:40

富田一色公会堂 13:40～14:10

富洲原地区市民センター 14:20～15:00

