



(富洲原地区ポータルサイトから最新のセンターだよりや、バックナンバーもカラーで読むことができます。)

3/16
(月)

おいしい

「かぶせ茶の淹れ方講座」

を開催します！



かぶせ茶は、茶摘みの約2週間前に黒い覆いをかぶせて育てます。日光を遮ることで、渋みがおさえられ、ほのかに甘い、飲みやすいお茶になります。三重県はお茶の生産量全国3位。かぶせ茶はなんと全国1位です。中でも、四日市市・水沢地区は三重県を代表するかぶせ茶の産地です。

地元の方が大切に育てたお茶をおいしく淹れて楽しみませんか？

【日時】 3月16日(月) 10:00~11:30

【場所】 富洲原地区市民センター 2階 調理室

【講師】 清水加奈さん(有限会社マルシゲ清水製茶、かぶせ茶カフェ)

【内容】 ・かぶせ茶の特徴について
・おいしくお茶を淹れる方法について

【対象者】 富洲原地区にお住まいの方

【定員】 15名(先着順 定員になり次第締め切ります)

【材料費】 500円(かぶせ茶のお菓子付き)

【申込み】 2月24日(火) 8:30より受付開始

(電話または窓口、QRコードからも申込みできます)

【問合せ】 富洲原地区市民センター ☎ 365-1136



QRコード



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



食事で骨粗しょう症予防！！

骨がスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の1割が骨粗しょう症です。

骨粗しょう症を予防するためのポイント

- **栄養バランス**・・・「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本。
- **カルシウム**・・・しっかり摂取
牛乳・ヨーグルト・チーズ・ししゃも・小松菜
- **ビタミンD・ビタミンK**・・・合わせて摂りたい
魚類・きのこ類・たまご・納豆・ほうれん草



吸収を阻害する成分

インスタント食品・食塩・アルコールはカルシウムの吸収を阻害する



その他

- **日光浴**・・・紫外線を浴びることで体内に『ビタミンD』が生成可能に(1日15分程度)
- **適度な運動**・・・骨は負荷がかかると強化される。筋トレやウォーキング等で骨に刺激を！

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

【問合せ】 健康づくり課 ☎ 354-8291





～富洲原地区生涯学習講座 (おとな版 歴史教室)～

「富洲原の近世・近現代史 地域隆盛の謎を探れ！」



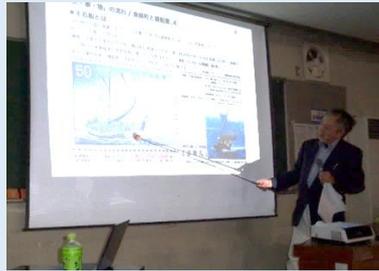
講座を開催しました

去る1月31日(土)に、市民センター主催のおとな版歴史教室を開催し、たくさんの方々にご参加いただきました。

地域在住の6名の方々に、昔の文献や絵図・写真を通じて「産業・流通・人物の繋がりが、どのように富洲原の発展に結びついたのか」というテーマで考察していただきました。

参加者の皆様からは「とても詳しい内容を、わかりやすく聞かせてもらった」「この地域が昔、漁業や紡績業へ発展した過程がよくわかった」などの声が聞かれました。

地域への理解が深まり、より一層、関心や愛着をもっていただく機会となりました。



2/9
(月)

やさしいスマホ教室

～声でラクラク文字入力～が開催されました



特定非営利活動法人 愛ママズIT倶楽部より4名の講師に来ていただきました。



文字を入力しなくても、スマホに向かって話すだけで入力できる方法を使い、色々なアプリに挑戦しました。初心者の方も楽しく学べたと好評でした。

今後も気軽に参加できる講座を開催します。

民生(たみお)のつぶやき



民生委員児童委員は任期は3年で、3年に1度、12月に改選するんだけど…。
どうして12月なんだろう？



年度替わりの4月の改選だと自治体職員等の異動と重なり、支援の空白が生じる心配があるからだよ。

3月1日～3月7日 春の火災予防運動を実施します

急ぐ日も 足止め 火を止め 準備よし

3月1日～3月7日までの7日間にわたり春の火災予防運動が全国一斉に実施されることに伴い、火災の発生を未然に防止するために当消防本部においても同運動を行います。

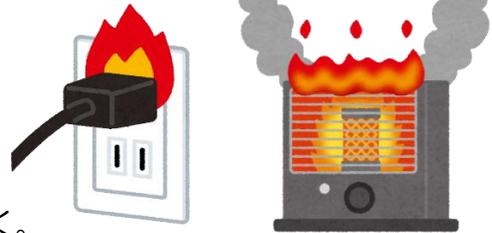
●火災原因はたき火が1位

令和7年中に管内で発生した火災は114件で昨年に比べ36件の増加となりました。このうち建物火災が49件で枯草火災が増加傾向にあります。春は空気が乾燥し火災が発生しやすい季節となります。火の取扱いには十分注意しましょう。

●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ストーブ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コンセントのほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



≪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。

●林野火災・枯草火災防止の5つのポイント

- ①強風時は、たき火や野焼きをしない。
- ②不意な延焼に備えて、必ず消火の準備を
- ③完全に火が消えたことを確認する。
- ④たばこのポイ捨ては厳禁
- ⑤火遊びをしない。



【問合せ】四日市市消防本部予防保安課 ☎ 356-2008 FAX 356-2041

四日市市消防本部公式ホームページ <https://yokkaichisyoubou.jp/>

注意!!

逮捕状が 郵送されてきたら... それは詐欺



追跡番号付きの封書（例：レターパック等）に逮捕状を入れて個人宅に送りつける特殊詐欺の手口が確認されています。

被害に遭わないためのポイント!!

- 警察が逮捕状を郵送することはありません。
- 逮捕状が届いても慌てずに最寄りの警察か警察相談専用電話（#9110）に相談してください。

三重県警察本部生活安全企画課 安心安全ニュース



「四日市の小中学生のための こどもの居場所」

～イベント開催のお知らせ～

小中学生対象
参加 無料

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか？
四日市市では7月から、あさけプラザにて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを始めました。

毎月第1水曜日と第3土曜日に居場所を開催しています。ぜひ、遊びに来てください！

【開催日時・内容】

3月4日 (水)	14:30～ 16:30	常設コーナー 宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、e-スポーツができます。おやつもありますよ。	定員/なし 予約/不要
3月14日 (土)	13:30～ 16:00	体験クッキング 「飾り巻き寿司」 写真映えする飾り巻き寿司を作ります。常設コーナーもあります。	定員/15人（応募多数の場合は抽選） 持ち物/マスク、エプロン、三角巾、ふきん、ラップ、タッパー 予約/3月4日までに専用フォームから申込み <専用フォーム> 

【会場】四日市地域総合会館 あさけプラザ（下之宮町296-1）2階

【問合せ】企画内容に関すること：アクティオ株式会社 ☎ 359-5560

事業内容に関すること：こども未来課 ☎ 354-8038



こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。



【開館時間】9:00～19:00

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17:00までです。（5月～8月は17:30まで）

※中高生の利用は19:00まで可能です。

※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。

ご了承ください。

【主なイベント日時・内容】

3月7日(土)	10:00～ 12:00 14:00～ 16:00	クラフトラボ プラザで使った様々な工作の材料で、好きなものを自由に作ってみよう。	対象/どなたでも 定員/材料がなくなり次第終了 その他/家からの材料の持ち込みも可能です。制作物・持ち込んだ材料は持ち帰りとなります。
3月10日(火)	9:30～ 11:00	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。	対象/0歳～18か月、 出産予定の人 定員/先着10組 (受付9:00～10:30) 持ち物/母子手帳、バスタオル
3月28日(土)	10:30～ 11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも

※行事の内容等を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくはホームページをご覧ください。

【料金】無料

【問合せ】こども子育て交流プラザ（東新町26-32 橋北交流会館4階）

☎ 330-5020 FAX 334-0606 HP <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>