

# ふれあい中部5月上旬号

第559号／2017年(平成29年) 5月5日発行

中部地区市民センター／西浦一丁目8番3号

☎354-0336



## おめでとうございます



四日市市北町の真弓ゑい様が百歳を迎えられました。  
先日、中部地区市民センター館長と地域マネージャーがお祝いにお伺いいたしました。これからも末永くお元気でお過ごしください。

平成 29 年度子育て応援事業

## 中部すくすく&マタニティ広場

### 日 時：5月19日（金）

### 午前10時30分～11時30分

場 所：中部地区市民センター 4階 音楽室

講 師：助産師 宇佐美 和代さん

対 象：市内の乳幼児と保護者及び妊婦さん

内 容：助産師 宇佐美さんによるベビーマッサージ

★親子体操・手遊び・育児相談

★主任児童委員さんも参加されます。

★体重測定も出来ます。(母子手帳をお持ちください)

持ち物：バスタオル ※申込みは不要、参加は無料です。

今後の予定：6月16日(金)・7月14日(金)



<問合せ> 中部地区市民センター TEL 354-0336 月～金 9時～17時(祝日を除く)

回																			
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

# グリーンカーテン講座



日 時：5月24日（水）  
午前10時30分～11時30分

場 所：中部地区市民センター 3階 会議室

講 師：三重県地球温暖化防止活動推進員

内 容：地球温暖化の現状と対策の説明、グリーンカーテンの説明

協 力：環境保全課

対 象：中部地区に在住・在勤・在学の方

定 員：30名（先着順・事前申し込みが必要です）

★無料で受講できます★

★ゴーヤの苗を一人につき2苗配布します

**5月9日（火）午前9時より受付開始！**

<講座に関する問合せ・申込み> 中部地区市民センター  
TEL 354-0336 月～金 9時～17時（祝日を除く）

## ダンボールコンポスト講座

日 時：①6月 8日（木）10時～11時  
②6月22日（木）10時～11時

場 所：中部地区市民センター 3階 会議室

講 師：四日市ダンボールコンポストの会

内 容：ダンボールコンポストを使った生ゴミの堆肥化

対 象：2回シリーズのため、両日とも参加できる方

定 員：15名（先着順）

持ち物：筆記用具

材料費：基材300円・箱200円・キャップ200円

（ダンボール箱・基材をお持ち帰りいただきます）

\*箱サイズ：32×32×32cm程度

マンションなど  
室内にも置ける！



**5月23日（火）午前9時より受付開始**

<問合せ・申込み> 中部地区市民センター TEL 354-0336 月～金 9時～17時（祝日を除く）

※ふれあい中部の用紙は、再生紙を含む紙でできています。紙は大切な資源です。再利用に努めてください。

※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

民生委員制度創設 100 周年記念



## 第3回よりそう三泗まつり

民生委員制度は今年 5 月で創設 100 周年を迎えました。そこで、三泗地域(四日市市・朝日町・川越町・菰野町)の民生委員児童委員協議会が合同で、活動の PR を兼ねてチャリティイベントを開催します。是非ご参加ください！！

日時：5月28日(日) 10:00~15:00

場所：ばんこの里会館(四日市市陶栄町4-8)

内容：①チャリティコンサート

②震災被災地(東北・熊本)と三泗地域の特産品の販売

収益金は被災地支援活動に寄付します。



お問い合わせ：四日市市社会福祉協議会 地域福祉課

電話：354-8144



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

### ☆見直そう！野菜のちから！！(高血圧編)

食事編2

#### 高血圧予防とカリウムの関係

野菜に多く含まれるカリウムは、高血圧の原因であるナトリウムを体外に排出する働きがあります。カリウムを上手に摂って高血圧を予防しましょう。

#### カリウムの特徴

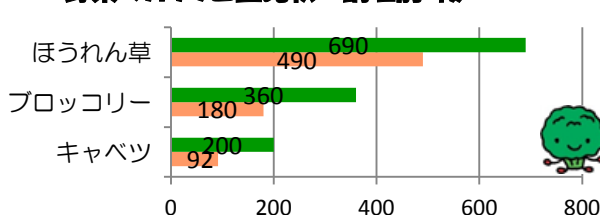
- ①熱に弱い。
- ②水に流れやすい。



#### ～野菜のカリウムを上手に摂る方法～

- ※生か炒め物、またはさっと茹でるか蒸するのがコツ。
- ※煮て食べる場合は煮汁も一緒に食べる料理(みそ汁、スープ、野菜の煮込み料理)がおすすめ。

#### <野菜のカリウム量比較～調理前・後～>



調理前

調理後

カリウムをしっかり摂るためにも野菜を  
1日350g以上食べましょう！！

(日本食品成分表 2015年)



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ(中央下)よく利用される情報(健康・医療)→成人の健康づくり→必見！健康情報へ

四日市市 健康づくり課  
電話 354-8291

## 民生委員制度は今年で創設 100 周年を迎えます

健康福祉課 (Tel354-8109 Fax359-0288)

本市では約 600 人の民生委員・児童委員が活動しています。

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱され、児童委員を兼ねます。また児童福祉問題を専門に担当する主任児童委員もいます。

民生委員・児童委員は、皆さんの身近な福祉に関するボランティアであり、住民の立場に立って、高齢者や障害のある人などの悩みや生活・健康への不安に関することなどの相談に応じ、行政や福祉事業者との橋渡し役として、さまざまな活動に取り組んでいます。

民生委員・児童委員には守秘義務が課せられていますので、安心してご相談ください。

## 熱中症予防



熱中症は、暑く湿った環境で過ごした時などに発生します。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

1. 室温が 28 度を超えないよう、上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
2. 喉が渴いた、と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
3. 日頃から体力づくりやバランスのとれた食事、十分な睡眠をとった体調管理を行いましょう。

四日市市 健康づくり課 TEL : 059-354-8291

## ごみ出しルールを守りましょう

### ▲ ごみ出しは指定された日に

ごみは、決められた日の朝 8 時 30 分までに、決められたものを、決められた場所に。ガラスの破片など危険なものは、収集時に分かるように表示をお願いします。



問合せ先：生活環境課 (☎ 354-8192 FAX 354-4412)