



# 謹んで新春の お慶びを申し上げます

本年もどうぞよろしく願いいたします

富田地区市民センター職員一同



## 子育てサロン

## みどりの芝生からのお知らせ

「子育てサロン みどりの芝生」を第4金曜日に開きます。  
歌、リズム体操、絵本の読みきかせなど、楽しく交流いたしましょう。

●日 時：1月23日（金）10：00～11：30

●場 所：第4学童保育所（旧富田幼稚園）

※センターではありませんのでご注意ください。

●参 加：自由・無料

♥問合せ：稲垣克子 ☎365-4487

スタッフ募集中！



## ふれあい料理教室

## （今年も栄養しっかり そして活動へ）

★日 時：1月16日（金）9：30～

★場 所：富田地区市民センター 2階 調理室

★持ち物：材料費600円、エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク

★申込み：富田地区市民センター ☎365-1141

★締 切：1月14日（水）

★主 催：食生活改善推進協議会



市民税・県民税・  
森林環境税（第4期）

納期限は  
2月2日（月）です



## 1月の人権標語

「助け合い 笑顔の花を 咲かせよう」 富田小学校 風間 陽斗 さん

富田地区人権教育推進協議会で募集した人権標語です。



## ワンデイあそびば vol.4

小学生のための遊び場「ワンデイあそびば」第4弾！

前々回に好評だった「かみひこうきを飛ばそう」コーナーでは大会を開催します。

また、毎回リクエストの多い「かみであそぼ」や、「工作コーナー」ではヒンメリ風のモビールを作ります。小学生のみなさん、ぜひ遊びに来てください！

子どもたちの主体性を大切にするため、未就学児・保護者の方の入場はご遠慮ください。

日 時：2月1日（日）10：00～16：00

会 場：10：00～11：30 富田小学校 体育館  
13：00～16：00 富田地区市民センター

**参加費 無料**  
**事前申し込みなし**

富田小学校  
体育館

10：00「紙ひこうきを飛ばそう」オープン

自由に作って飛ばして遊びます

大会エントリー開始

大会に参加する人は10：45までにエントリーしてください。

10：45 紙ひこうき大会開始

11：30「紙ひこうきを飛ばそう」コーナー終了



\*今回、こども食堂はありません。

地区市民センター

12：00～13：00 お昼休み（お昼ごはんを持ってきて参加する人は、

センター2階調理室で食べることができます。）

13：00～16：00 「かみであそぼ」「工作コーナー」オープン

各コーナーで自由に遊べます。

問合せ：企画・運営団体 子育て広場・ドロップ in

住 所：四日市市富田1丁目8-11 ☎・FAX：363-3728

メール：smile\_dropin@yahoo.co.jp

### まっちゃんの子育て無料相談



**まっちゃんに話してみてもいい！ 気持ちが楽になりますよ。**

◆日 時 1月24日（土） 9：00～12：00

◆場 所 富田地区市民センター 1階 和室

◆相談員 松永高弘（まっちゃん）

＜クペリ代表、あおい幼稚園・桜あおい幼稚園園長、元中学校・高校教員＞

◆申込み 事前予約、1月19日（月）までに申し込みください。

☎090-9184-7088（小崎）、E-mail:info@cperi.net

◆主 催 一般社団法人子ども子育て・教育研究所（CPERI：クペリ）

※みなさまの寄付で運用しています。ご協力をお願いします。

どこに相談してもだめ？？ どこに相談したらいいの？？  
だれにもはなせない… こんなこと相談してもいいの？？

＜個人情報・守秘義務厳守します＞



クペリ HP  
QR コード

## あさけプラザの事業に、ぜひご参加ください。

問合せ：あさけプラザ 則竹・木村・陣田・伊藤 ☎363-0123 住所：下之宮町 296 番地 1

### 地産地消料理教室

#### ～バレンタインに作りたくなるメニュー～

日 時：2月6日（金） 10:00～13:00

場 所：あさけプラザ 2階 料理室

講 師：季節ごはん教室 niwacoya（ニワコヤ）主宰・管理栄養士 柵山 咲子さん  
豆腐料理教室 Hapi Aina（ハピ アイナ）

主宰・食育豆腐インストラクター 松山 千奈美さん

対 象：四日市市または三重郡に在住・通勤・通学する人

定 員：24人（応募多数の場合は抽選）

参加費：2,500円（材料費ほか）

持ち物：エプロン、ふきん数枚（食器拭き用・台拭き用）、筆記用具

その他：託児ありく四日市市シルバー人材センター＞（無料）

申込み：1月23日（金）（必着）までに、申込フォームから、または往復はがきで、  
講座名・住所・名前・年齢・電話番号、託児を希望する場合は子どもの  
名前（ふりがな）・月齢を記入して、あさけプラザ まで送ってください。

地産地消料理教室  
～バレンタインに  
作りたくなる  
メニュー～

お申込みはこちら



### 2月キッズのはつらつエクササイズ

日 時：2月11日（水・祝） 10:30～11:15

場 所：あさけプラザ 体育館

内 容：ストレッチやかっこ、バランス運動など

講 師：スポーツインストラクター 藤原 ルミさんと補助員2名

対 象：四日市市または三重郡に在住する2～4歳の幼児と保護者  
（こどもと保護者で1組）

定 員：40組（先着順） 参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、体育館用上靴、バスタオル1枚、  
フェイスタオル2枚、水分補給用飲み物

申込み：2月9日（月）までに、申込フォームから



2月キッズの  
はつらつ  
エクササイズ  
お申込みはこちら



## <文化財を火災から守ろう>

毎年1月26日は、「文化財防火デー」です。

昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、貴重な壁画が焼損しました。

このような被害から文化財を守るとともに、国民の文化財愛護に関する意識高揚を図るために、1月26日を「文化財防火デー」と定めて、全国で消防訓練や点検をはじめとした防火運動が展開されています。

近年ではフランスのノートルダム大聖堂や沖縄県那覇市の首里城跡で火災が発生しています。

また、去年は国の重要文化財である奈良県の中家住宅も火災による被害がありました。文化財は、火災等によりいったん滅失毀損すると再び回復することができない、かけがえのない国民共有の財産です。

文化財を火災や震災などから守るためには、文化財の関係者、消防機関、地域の皆さんが一体となって、火災予防の環境づくりや防災体制の整備に努めることが大切です。文化財に対する防火・防災へ関心を高め、みんなで文化財を守りましょう。

【問合せ先】シティプロモーション部 文化課 ☎354-8238

消防本部 予防保安課

☎356-2008





## 使ってみよう デジタルマップ

# 「四郷ふるさとの道ウォーキング」

文化財デジタルマップを使いながら、四郷ふるさとの道に点在する文化財等をめぐります。希望者は「懐石 白梅」での食事を楽しむことができます。

日程 2月14日(土) 雨天順延2月15日(日)

ウォーキングコース 四郷ふるさとの道

内容 ・健脚コース(約5km) 2コース

顕正寺・日野神社・旧四郷村役場・十世伊藤伝七墓誌・神楽酒造  
吉田神社・懐石白梅

・のんびりコース(約3km) 3コース

東日野公民館(神明神社獅子頭)・顕正寺・日野神社・旧四郷村役場  
十世伊藤伝七墓誌・懐石白梅

(コースの詳細、集合時刻・集合場所などは二次元コード参照)

定員 A～Eの各コース20人程度(応募多数の場合は抽選)

料金 無料(但し運賃、「懐石 白梅」での飲食費は参加者負担)

申込み 1月30日(金)までに、希望するウォーキングコース(第1希望、第2希望)、代表者の住所と連絡先、参加者全員の名前、「懐石 白梅」での昼食の有無を明記して、往復はがき(必着)か四日市の文化財ホームページ(二次元コード)から申し込んで下さい。申込み人数は4名まで。〒510-8601 文化課「四郷ふるさとの道ウォーキング」係。

その他 ・小学生以下は保護者同伴。ウォーキング用の駐車場はありません。

・スマートフォンやタブレットをご持参ください。機器の貸し出しはできません。

文化課 ☎354-8238 Email:bunka@city.yokkaichi.mie.jp



めざすは元気で長生き!

## こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

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

健康づくり課  
☎354-8291



※災害・感染症等により、内容の変更や中止をする場合がありますので、ご了承ください。

富田地区市民センター ☎365-1141  
富田地区公式ホームページ <https://tomida.org/>

