

避難する準備はできていますか？

令和6年1月1日に石川県で最大震度7を観測した「能登半島地震」が発生し、多くの被災者が避難生活を余儀なくされました。三重県においても大きな地震がいつ起きてもおかしくないと言われております。今回は、地震に対する備えとして『非常持出品』を確認してみましょう。



＜非常持出品とは＞

避難所へ避難する際に必要になる、最小限のものです。避難する際には両手が空くように、リュックサックなどに入れるようにしましょう。中身の重さの目安は成人男性で約15kg、成人女性で約10kgが良いとされています。例として以下のようなものが挙げられます。

- ◎ 一次非常持出品…さっと持ち出して避難できるコンパクトで必要最低限のもの。
1日目をしのぐための防災グッズ。

・飲料水（1.5L程度） ・非常食（そのまま食べられるもの） ・ヘルメット
・手袋 ・靴 ・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・予備電池 ・雨具 ・メモ
・身分証明書（もしくはコピー） ・現金（公衆電話用に10円や100円）
・救急用品セット（消毒薬、絆創膏、ガーゼ、包帯など） など。

- ◎ 二次非常持出品…3日間から数日間を過ごすための防災グッズ。

・飲料水 ・非常食、保存食 ・簡易トイレ ・ウェットティッシュ
・ビニールシート ・衣類 ・毛布 ・歯磨きセット ・カセットコンロ
・ビニール袋 ・食器類 ・ラップ ・工具類 など。

＊＊ 自分と家族の命を守るために事前に備えましょう！ ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
【問合せ先】四日市市 中消防署中央分署 TEL 059-325-4717

四日市市子ども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

《4月の主なイベント》

13日（日）10：00～11：15 よかパパひろば
16日（水）9：30～11：00 赤ちゃん広場
20日（日）10：30～11：30・15：30～16：30
マスキングウォールアート
26日（土）10：30～11：00 えほんのひろば



所在地：四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階
TEL：059-330-5020 FAX：059-334-0606
HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

※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。電話にてお問合せください。



赤ちゃん・ちびっこ集まれ

- ❖日 時：4月9日（水）10:00～11:30 ごろ
- ❖対 象：0歳児から5歳児のお子さんと保護者
- ❖場 所：三重地区市民センター 別館 大ホール

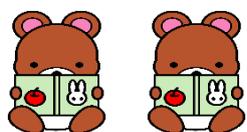
申込不要
参加費無料

親子でリズムに合わせて体を動かして、スキンシップをしましょう！

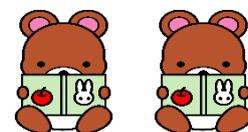
● 服部 恵子 ● 服部 玲子 ● 田中 佳子 ● 永井 康子

※駐車場に限りがありますので、徒歩や送迎などにご協力をお願いします。

主催：三重地区民生委員児童委員協議会



4月の絵本のひろば



毎月第3金曜日に、お子さんはもちろん、保護者の方も楽しめる絵本を選んで読み聞かせを行っています。絵本や紙芝居をたくさん準備してお待ちしています。

日 時：4月18日（金）10:30～11:30

場 所：三重地区市民センター2階 和室

問合せ先：ぶらんこの会 代表 藤澤 TEL 059-331-1468

● わたしのワンピース
● おべんとうバス
● だっだあー

4月の自動車文庫巡回日



17日（木）	坂部が丘三丁目	10:00～10:40
	大 沢 台	10:50～11:20
	大 谷 台3号公園	14:10～14:50
18日（金）	小 杉 町	10:40～11:20
23日（水）	三重地区市民センター	10:00～10:30
25日（金）	生 桑 町	10:00～10:30
	三重団地第2集会所	13:20～13:50
	三重四丁目市営住宅	14:00～14:30

書道サークル「三墨会」

～初心者から経験者まで「毛筆・ペン習字」～

開催日：第1・3月曜日 9:00～12:00

場 所：三重地区市民センター 別館大ホール

対 象：18歳以上 会 費：お問合せください。

連絡先：坂口（会員代表） TEL090-8735-6909

一緒に書道を
楽しみましょう
随時入会可

三重地区の各幼稚園・保育園では、在宅のお子さんを対象に『なかよし会』を開催しています。
参加費は無料です。お気軽にお出かけください。
参加される際は、手指の消毒・外出前の検温などご協力をお願いします。
なお、マスクの着用につきましては、各園の方針に従ってください。

幼稚園

三重幼稚園 TEL 059-331-0489

10:00~11:30

10日(木) 親子で遊ぼう

17日(木) こいのぼりを作ろう

24日(木) 誕生会

0歳児から未就園児のお友達が対象です!

保育園

坂部保育園 TEL 059-332-0739

9:30~11:30

毎週水曜日(2日を除く)

戸外遊び・室内遊び・大型絵本等

フジ保育園 TEL 059-331-4128

10:00~11:00

毎週金曜日(4日は除く)

保育園で遊ぼう

大谷台保育園 TEL 059-332-5150

9:30~14:30

16日より 毎週水・木・金曜日

みんなであそぼう

23日(水) こいのぼり制作

※25日(金) 園行事のため休み

こども園

いずみこども園 TEL 059-332-6123

9:30~11:30

13:00~14:30

9日より毎週 月・水・金曜日

23日(水) 絵本ボランティアによる
読みきかせ

※28日(月) はお休みです

三重こども園 TEL 059-332-3361

9:30~11:00

22日(火)・23日(水)

24日(木)・30日(水)

親子で遊ぼう 園庭、室内遊び

愛育こども園 TEL 059-331-6401

10:00~11:30 (予約必要)

23日(水) 誕生会・身体測定
園庭解放

