

三重のそよかせ

令和7年7月5日号 かいらん その2

TEL 059-331-3276 FAX 059-330-2000

三重地区のホームページは各自治会のイベント情報やお知らせが満載です。

みなさんご覧になってご活用ください。 URL : <https://mie-ru.org/>



夏休み親子料理教室

夏休みの思い出に、親子で一緒にキッチンに立ってみませんか？
お料理は頭も手もフル回転。知らないうちに食育もできちゃう！

- 日 時 8月18日(月) 10:00~13:00
- 場 所 三重地区市民センター 1階 調理室・小会議室
- 対 象 親子ペア
- 定 員 8組16人(先着順、定員になり次第締め切ります)
- 参加費 800円
- 持ち物 エプロン・三角巾・マスク・ふきん・台ふき
手ふき・筆記用具
- 講 師 四日市市食生活改善推進協議会
- 申込み 7月11日(金) [受付開始9:00~]
8月13日(水) までに電話または三重地区市民センター
地域社会づくり窓口でお申し込みください。
- 主 催 三重地区市民センター TEL:059-331-3276



- ★夏野菜とじゃこを使った
焼きそば(しょうゆ味)
- ★ドレッシングも手作り
ひじきと枝豆のサラダ
- ★ジュースで作る
野菜ミルクゼリー



3品を親子で協力しながら作ります。
お料理を通して自然と会話も生まれ、
いつもと違う親子の時間になるはず。
夏休みだからこそできる貴重な体験、
ぜひご参加ください。

「こどもをまもるいえ」についてのお願い

四日市市では、各地域でPTAや青少年育成関係団体等の推進団体が「こどもをまもるいえ」の設置を推進しています。これは、こどもの登下校時や放課後において「痴漢」、「連れ去り」、「付きまとい」などの行為による被害を未然に防ぎ、こどもを一時的に保護し、警察や学校などへ通報していただくことを目的としています。また、ステッカーを家の前に貼っていただくことで、地域の犯罪を未然に防ぐという抑止効果も考えられます。

地域ぐるみでこどもを見守り、こどもが安心安全に過ごせるよう、「こどもをまもるいえ」の設置にご協力をお願いします。

三重地区の設置推進団体

- ・みえ中央社協三重小校区青少年育成補導委員会
- ・三重西連合自治会青少年育成補導部(三重西連合自治会)
- ・三重北小学校PTA
- ・大谷台小学校PTA



四日市市PTA連絡協議会・四日市市・四日市市教育委員会

【問合せ先】四日市市 こども未来課青少年育成室 TEL:059-354-8247





四日市公害と環境未来館開館10周年記念企画展

「四日市公害からわたしたちが学ぶこと～歴史は未来のみちしるべ～」

今年、四日市公害と環境未来館は開館から10年を迎えました。この企画展では、戦後の公害の歴史や四日市公害の改善に取り組んだ人びとの『ことば』を紹介します。歴史を未来へのみちしるべとして、未来の環境を考える機会にしませんか。ご来場お待ちしております。

期 間／6月13日(金)～8月31日(日)

会 場／そらんぼ四日市(四日市市立博物館)4階 特別展示室

観 覧 料／無料

開館時間／9:30～17:00

休 館 日／月曜日

(祝休日の場合は翌平日、ただし8月12日(火)は開館)



イベント情報
応募フォーム



<当館 HP>



<企画展関連行事>

開館10周年記念

「戦後の公害・環境行政の歴史とそこから学ぶこと 宮本憲一×岡田知弘」

四日市公害裁判の原告側最初の証人となり、「戦後日本公害史論」(岩波書店)で日本学士院賞を受賞された宮本憲一さんと、四日市市史第19巻を執筆された岡田知弘さんに、当時のお話や戦後の公害・環境行政の歴史、そこから私たちが学ぶことについてお話しいただきます。

日時：8月9日(土)14:00～15:40(予定)

講師：宮本憲一氏(経済学博士、大阪市立大学名誉教授、滋賀大学名誉教授、滋賀大学元学長)

岡田知弘氏(経済学博士、京都大学名誉教授、京都橘大学学長)

場所：じばさん6階ホール 定員：130名程度

聴講料：無料 申込：要 締切：7月24日(木)(必着)「環境歴史」係



<イベント情報・応募フォームは
こちらから>

申込方法

応募フォームもしくは、以下①、②、③を明記の上、ハガキ・FAX・E-MAIL、1階図書コーナーでお申し込みください。

① 行事名 ②代表者の連絡先(名前(ふりがな)/郵便番号/住所/電話番号) ③参加者全員の名前/年齢
当日は、手話通訳・要約筆記がございます。応募多数の場合は抽選となります。締切後、当選者にのみ通知を送ります。開催5日前をめどに通知が届かなければ落選です。

最新の情報は当館ホームページにてご確認ください。

四日市公害と環境未来館 〒510-0075 四日市市安島1丁目3番16号

TEL: 059-354-8065(代) FAX: 059-329-5792

E-MAIL: kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp



<当館 HP>



里山・竹林の保全活動を支援します



里山や竹林の保全活動に継続的に取り組む市内の団体を支援します。



- 対象：規約などを有し、代表者および経理について定められている団体
- 補助額：里山の保全活動や竹林整備などの費用の4分の3（上限50万円）
- 申請方法：補助申請書を、農水振興課（市役所7階）へ提出して下さい。
- その他：申請書を提出する前に、同課へ相談してください。

【問合せ先】四日市市 農水振興課農水畜産係 TEL：059-354-8181



適正体重を維持しよう！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。太りすぎは、生活習慣病の原因になります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適性体重を把握し維持するようにしましょう。

あなたの体型は？

自分の体型が適正であるかはBMI（Body Mass Index：体格指数）で判断できます。

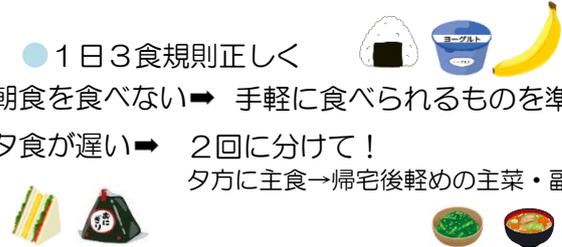
$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

	BMI
やせ	18.5 未満
ふつう	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

適正体重を維持するための食事のポイント

- バランスの良い食事
主食・主菜・副菜をそろえる
1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。

- 1日3食規則正しく
朝食を食べない⇒ 手軽に食べられるものを準備
夕食が遅い⇒ 2回に分けて！
夕方に主食⇒ 帰宅後軽めの主菜・副菜



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

読書に関するエッセーを募集

あなたが今まで読んだ本の中で感じたこと、印象に残ったことをエッセー(随筆)にしてください。

【対象】市内に在住、または通勤・通学する小学生以上の人

【テーマ】「今、いちばん読んでほしい本！」または、読書法や読書論について

【規定】400字詰め原稿用紙またはワード等(1列20文字×20列)を使用し、本文3枚と表紙1枚で未発表のもの(1人1編)に限る

【申込み】10月1日(水)(必着)

作品表紙に所定の応募票を添えて、郵送、メールでお申し込み下さい。

メール: tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp

宛先: 〒510-0821 久保田一丁目2-42 市立図書館「エッセーコンクール係」宛
※直接、市立図書館へ持ち込んでいただく事もできます。

【その他】募集要項は、同館で配布するほか、同館ホームページから入手できます。

【問合せ】四日市市立図書館 TEL: 059-352-5108、FAX: 059-352-9897

【HP】<https://www.yokkaichi-lib.jp/>

【休館日】月曜日、第2・4火曜日



オオキンケイギクは駆除してください!



オオキンケイギクは、「特定外来生物」に指定されており、栽培・運搬等は法律で禁止されています。

※自宅等で見かけた際は、下の手順で駆除・処分して頂くよう、ご協力をお願いします。

- ①花が咲く5月~7月頃に、根から抜き取る。スコップ等を用いると駆除しやすいです。
- ②種子が飛散しないように、ビニール袋に入れた状態で天日にさらし、枯死させる。
- ③燃えるごみに出す。



【問合せ先】 四日市市 環境政策課 TEL: 059-354-8188

↑詳細はこちら↑

熱中症を予防しましょう

熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。

暑くなり始めたばかりの時期や急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

1. 喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
3. エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。



※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は原則、中止/延期とする等とし、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

より詳しい情報は [こちら](#)⇒

検索



四日市市 健康づくり課
TEL: 059-354-8291