



TEL059-331-3276 FAX 059-330-2000



# 謹賀新年



本年もよろしくお願いします  
三重地区市民センター職員一同



最新情報はコチラ☆

12/6 (土)  
星降る夜の  
物語り X



12/7(日)  
三重城山緑地  
クリーン作戦



URL : <https://mie-ru.org/>  
 キーワード検索も便利です◎

三重地区 ホームページ



納期限は

2月2日(月)です



覽回

早く回し  
ましょう

[illegible]

# 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「懷石 白梅」での食事を楽しむことができます。

日 時：2月14日（土） 雨天順延 2月15日（日）

場 所：四郷ふるさとの道

内 容：健脚コース（約5km）2コース

顯正寺・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・懷石白梅  
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）・顯正寺・日野神社・旧四郷村役場・十世伊藤伝七墓誌・懷石白梅

※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、「懷石 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、「懷石 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。



問合せ先：四日市市 文化課 TEL059-354-8238 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

四日市市 健康づくり課  
電話 059-354-8291

## 再掲

三重地区女性防災隊 MIE むすび隊がおくる

### 体験型 防災フェスタ Vol.2



スタンプラリーで  
賞品ゲット

日 時 1月25日(日) 9:00~12:00

場 所 三重平中学校 体育館など

内 容 防災クイズ・VR体験・毛布担架を作ろう・防災カフェ・起震車体験&撮影会

参加費 無料

主 催 三重地区まちづくり推進委員会/三重地区自主防災会

## <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。

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、昨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】

四日市市 シティプロモーション部 文化課 TEL: 059-354-8238  
消防本部 予防保安課 TEL: 059-356-2008



毘沙門天立像

市内には、千福寺の毘沙門天立像（生桑町）などの文化財があります。文化財を後世に継承していくためには、所有者、管理者、地域の皆様及び消防機関が一体となって文化財を火災から守り続けることが大切です。文化財防火デーを通じて文化財に対する火災予防の意識を高めていきましょう。

#### 【問合せ先】

四日市市 中消防署中央分署 TEL: 059-325-4717



## 全国瞬時警報システム（Ｊアラート）の 全国一斉情報伝達試験が実施されます。

Ｊアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内 121 箇所全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、ＣＴＹ－ＦＭラジオ放送、四日市市Ｓアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

### （１）実施日時

２月６日（金）１１：００ころから数分程度

### （２）試験放送内容

放送・吹鳴内容
【放送内容】 上りチャイム音（♪ピンポンパンポン♪） 「これは、Ｊアラートのテストです。」×３ 「こちらは、こうほうよっかいちです。」 下りチャイム音（♪ピンポンパンポン♪）



※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

- 059-351-4004（自動電話応答機能）に TEL していただくと放送内容が確認できます。
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。



### 【連携対象】

市内全域の防災行政無線  
テレビ（ＣＴＹ－Ｌ 字放送）  
緊急告知ラジオ（ＣＴＹ－ＦＭ）  
四日市市Ｓアラート  
四日市市安全安心防災メール  
四日市市ホームページ、Ｘ、ＬＩＮＥ

### 【問合せ先】

四日市市 危機管理課  
ＴＥＬ 059-354-8119  
メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

**自治会に加入しましょう！自治会活動に参加しましょう！**