



夏休み 親子料理教室



☆夏休みの思い出に親子で「できた!!」を楽しもう☆

- 日 時 8月17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 親子1組1,000円(大人1人・こども1人)
- 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10日(金)[受付開始9:00~]
8月14日(金)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

🌻 メニュー 🌻

- ・おにぎらず
(ハム・レタス・ツナ・いんげん)
- ・鶏肉のトマトクリーム煮
- ・ごぼうのゴマ風味サラダ
- ・フルーツボンボン

親子で協力しながら夏のランチメニューを作ります。

みんなで楽しく作って、おいしく食べて夏休みのひとときを過ごしましょう。

たみお

民生のつばやき



民生(たみお)もヤキブタにならないように気をつけよ…

7月に入り、いよいよ夏本番。今年の夏も極暑になりそう★熱中症対策をしていますか?
熱中症は屋内でもなるって言われるよね?のどが渴いていなくても、こまめな水分補給が
大切!外出は、暑さが厳しい時間は避け、帽子や日傘で直射日光を遮断することが大事。
ペットボトルなどを持ち歩くのも安心だね。



火あそび・花火による火災を 防ぎましょう！



夏の風物詩といえば花火です。

ご家族や友人と楽しむ機会も増える季節ですが、
使い方を誤ると火災や火傷などの事故につながる
おそれがあります。

令和7年中の火あそびによる火災は全国で386件発生しています。

また、花火による火あそびが原因の火災は令和7年中に18件発生しています。

花火を安全に楽しむポイント	火あそびによる火災を防ぐポイント
<ul style="list-style-type: none">✓風の強いときは花火をしない✓燃えやすい物がなく、広くて安全な場所を選ぶ✓子どもだけでなく大人と一緒に遊ぶ✓説明書をよく読み、注意事項を必ず守る✓水バケツを用意し、使った花火は必ず水につける	<ul style="list-style-type: none">✓子どもだけを残して外出しない✓ライターやマッチを 子どもの手の届くところに置かない✓子どもだけで火を取り扱わせない✓火あそびをしているのを見かけたら注意する✓火災の恐ろしさ・火の取り扱いについて教育する

花火を購入するときは「SFマーク」を確認しましょう！



SF マーク (Safety Fireworks)

SF マークは安全性や品質について検査に合格したおもちゃ花火に表示されるマークです。花火を購入する際は、SF マークの付いた製品を選び安全に楽しみましょう。

夏の楽しい思い出を火災や事故で台無しにしないためにもルールを守って安全に花火を楽しみましょう。

問合せ先：四日市市 中消防署中央分署 TEL：059-325-4717 FAX：059-326-5392

自治会に加入しましょう！自治会活動に参加しましょう！

◆コンビニ交付サービスの一時停止について

四日市市 市民課 TEL：059-354-8152 FAX：059-359-0282

メンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービス業務を停止します。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日時

8月28日（金）19時から
8月29日（土）終日まで
停止するサービス：すべての証明書

「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

- ・みえ中央社会福祉協議会（三重小校区青少年育成補導委員会）
- ・三重西連合自治社会福祉協議会（防犯・青少年育成指導部会）
- ・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

熱中症に気をつけましょう！ ～熱中症予防策～

- ・暑さを避ける（涼しい服装、帽子や日傘の利用、日陰の利用）
- ・こまめな水分補給（1日1.2Lを目安に）
- ・エアコンを上手く利用
- ・日頃から暑さに備えた体力づくりと体調管理を
- ・熱中症警戒アラート発表時は、外出を控える、外での運動は、原則中止/延期する

