



おしらせ 豊かでさわやかな町

しおほま

H29. 2. 20号

塩浜地区市民センター 塩浜団体事務局
TEL 345-2403 TEL・FAX 347-0681

「第13回 鈴鹿川クリーン作戦」 鈴鹿川清掃に参加しよう!

塩浜地区を流れる鈴鹿川をきれいにしたいとの思いを込めて、塩浜地区住民と関係企業が協力して、鈴鹿川清掃を行います。

家族のふれあいや、子ども達の地域奉仕活動参加のいいチャンスです。
みんなでいい汗を流して地域の環境を守りましょう。



◇日 時 3月11日(土) 9時~11時

※ 小雨決行・荒天の場合は、翌日12日(日)に延期します

◇集合場所 塩浜小学校 校庭

*車でお越しの方は、小学校東側の昭和四日市石油(株)駐車場をご利用ください

ニュー塩浜音頭のお披露目会を開催します!

3月25日(土)、26日(日)に三浜文化会館(旧三浜小学校)で文化のお祭りイベント「カルチュラル三浜 こどもとおとなのアートまつり」が開催されます。

この中で、新しい塩浜音頭のお披露目会を行います。

ふれあいサロン「ほっと」と佐藤慎也氏の絵画展も合わせて開催しますので、ぜひ、お越しください。

<ニュー塩浜音頭 お披露目会>

◇日 時 3月25日(土) 10時~11時40分(雨天決行)

◇場 所 三浜文化会館 多目的ホール(旧 体育館)

◇内 容 港中学吹奏楽部、四日市吹奏楽団の演奏

塩浜音頭愛好会、ヒデ・ダンス・ラボ(ダンススクール)の踊り ほか

<ふれあいサロン「ほっと」、佐藤慎也氏の絵画展>

◇日 時 3月25日(土) 26日(日) 10時~15時(雨天決行)

◇場 所 三浜文化会館 地域活動室(旧 職員室、校長室)

◇内 容 「ほっと」 抹茶とコーヒーのセット 100円

絵画展 塩浜の風景や鉄道等を描いた絵画約40点を展示 無料



問合せ 塩浜地区市民センター TEL 345-2403 FAX 349-0045

主催: 塩浜地区市民センター 塩浜まちづくり協議会

～塩浜地区「まち歩きツアー」を開催します～

- ◇日時 3月18日(土) 9時～12時(小雨決行)
- ◇集合 塩浜地区市民センター
- ◇対象 塩浜地区にお住まいのみなさま(定員30名程度)
- ◇内容 磯津町、大里町、馳出町などの名所旧跡と眺めの良い三田埋立地等を訪ねます。(移動は貸切バスを利用しますので長い距離は歩きません)
まち歩きの後、絶品の漁師汁と味噌ごはんをご用意しています。
- ◇参加料 無料
- ◇申込み 3月1日(水)までに塩浜地区市民センターへ
電話またはFAXで、住所、名前、連絡先をお伝えください。
*応募の方が多数の場合は抽選となります
TEL 345-2403 FAX 349-0045



主催：塩浜地区市民センター 塩浜まちづくり協議会



みなさまのご参加お待ちしております



～生ごみダンボールコンポスト～

毎日簡単に処理ができ有機肥料となります。でもちょっとしたコツが要ります。
お気軽にご参加ください。

- ◇日時 3月30日(木) 10時～
- ◇場所 塩浜地区市民センター 1階 会議室
- ◇定員 20名
- ◇材料費 無料(帰りにみかん箱くらいの荷物があります)
- ◇申込み 3月27日(月)までに塩浜地区市民センターへ TEL 345-2403
☆廃食用油の回収も行っています。ペットボトルに入れて持参ください



主催：四日市ダンボールコンポストの会

塩浜地区市民センター図書室に 新しい本が入りました



《一般書》

- ☆恋のゴンドラ ☆雪煙チェイス <東野圭吾>
- ☆i (アイ) <西加奈子>
- ☆静かな炎天 <若竹七海>
- ☆四月になれば彼女は <川村元気>
- ☆クローバーナイト <辻村深月>
- ☆十二人の死にたい子どもたち <冲方丁>
- ☆サーモン・キャッチャー the Novel <道尾秀介>
- ☆【第156回直木賞受賞作】蜜蜂と遠雷 <恩田陸>

- ☆セイレーンの懺悔 <中山七里>
- ☆白衣の嘘 <長岡弘樹>
- ☆夜行 <森見登美彦>
- ☆老乱 <久坂部羊>



《児童書》

- ☆ペンぎんたいそう <齋藤慎>
- ☆えんとつ町のプペル <にしのみきひろ>
- ☆なきごえバス <えがしらみちこ>
- ☆なつみはなんにでもなれる <ヨシタケシンスケ>

～卒業式・卒園式のご案内～



- | | |
|------------------|-------------------|
| 塩浜中学校・・・3月 7日(火) | 塩浜みどり園・・・3月22日(水) |
| 塩浜小学校・・・3月17日(金) | 海山道保育園・・・3月25日(土) |
| | 磯津保育園・・・3月27日(月) |

「許さないぞ落書き！」

人の心を傷つける落書きは重大な人権侵害です

最近、市内各所で悪質な落書きが発生しています。このような落書きによって心に計り知れない痛みをおぼえている人がいます。

心ない落書きを許さない、全ての人の人権が守られる明るい社会にしましょう

- | | | |
|-------|-------------|--------------|
| ＜問合せ＞ | 四日市市人権センター | 354-8609 |
| | 津地方法務局四日市支局 | 353-4365 |
| | みんなの人権110番 | 0570-003-110 |





こんにちは 塩浜子育て支援センター

「あっ ぷっ ぷ」 です

暦の上では、春ですが冬の寒い日が続いています。インフルエンザや感染性胃腸炎も流行しています。

手洗い、うがい、十分な睡眠、しっかり食べる等の予防対策をとりながら、元気に過ごしたいものです。

寒い時期は室内に閉じこもってしまいがちですが、「少々寒くても、あっぷっぷに来ると子どもと一緒に体を動かして遊ぶし、ママたちとも話が出来るから楽しいわ」と利用してもらっています。「あっぷっぷ」では、室内は暖かくいろいろなおもちゃや体を動かして遊ぶ遊具もあります。戸外では、砂場やボール遊び・かけっこ・三輪車など楽しいこともいっぱい待っています。気軽にあそびに来てくださいね。

毎月10日（とおか）は 父（とお）ちゃんの日です。

*保健師相談	3 / 6 (月)	10時30分～11時30分	} 予約はいりません
*絵本読み聞かせ	3 / 14 (火)	10時30分～11時30分	

問合せ 塩浜子育て支援センター TEL & FAX 345-7978



いっしょにあそぼ3月の園開放



塩浜地区の幼稚園や保育園では、みんな（0～5才くらいまで）と楽しく遊ぼうと園を開放しています。園のおともだちと楽しく遊びましょう！

◇塩浜みどり園 3 / 2・9・16 (木) 9時30分～11時30分
(塩浜西保育園・塩浜幼稚園)

◇磯津保育園 3 / 3・10・17 (金) 9時30分～11時30分

◇海山道保育園 3 / 9 (木) 9時30分～11時30分



自動車文庫
3月7日(火)

♪塩浜地区市民センター	10時10分～10時50分
♪曙 二丁目	11時00分～11時30分
♪磯津公会所	13時40分～14時10分
♪小 浜 町	14時20分～15時00分



気軽に楽しめる 新しいウォーキング! 「ノルディック・ウォーキングのご案内」

2本のポールで消費カロリー20%アップのウォーキング

運動が苦手、最近体型が気になるあなた！歩くならより健康的に！
歩いて伸ばそう健康寿命！是非このチャンスを逃さないで！

- ◇日 時 3月12日(日) 受付8時30分～9時 開始9時～12時
- ◇会 場 南部丘陵公園
- ◇集合場所 南部丘陵公園 南ゾーン駐車場(公園茶屋裏側)
- ◇持ち物 飲み物、タオル、リュックサック等(貴重品は各自で管理)
*雨天の場合は内部中学校武道館で講習会を実施しますので
体育館シューズをお持ちください。
- ◇講 師 渡辺 勝幸さん(全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)
- ◇内 容 ノルディックポールを使用した歩き方の講習を行います。
その後、南部丘陵公園内をノルディック・ウォーキングで散策します。
- ◇定 員 50名程度(初めての方大歓迎)
- ◇締 切 り 2月28日(火)
- ◇申 込 み 塩浜地区団体事務局 TEL347-0681

***みなさん是非参加してください。お待ちしております！**

共催：塩浜地区社会福祉協議会 保健体育部
四日市市スポーツ推進委員協議会
南部ブロック(内部・日永・楠・河原田・塩浜地区)



～男女平等教育指導者養成講座～

ジェンダーの視点を学び、子どもたちに「ありのままの自分」「ありのままの他者」を受容・表現すること、また、将来の可能性を広げ、多様な生き方を尊重できる力を育むためのお手伝いをしていただける方を養成する講座です。

- ◇日 時 3月13日(月)～15日(水)の3日間 9時30分～16時30分
- ◇内 容 市内の小学校向けの男女平等教育出前講座の指導者を養成します。
- ◇講 師 遠矢 家永子さん(NPO法人SEAN教育部門「G-Free」代表)ほか2名
- ◇場 所 本町プラザ3階 はもりあ四日市会議室
- ◇対 象 市内に在住、通勤、通学している人で、3日間とも受講でき、
来年度から出前講座の講師として活動していただける方
- ◇定 員 15人(先着順、定員になり次第×切)
- ◇参加費 無料
- ◇託児あり(無料。6カ月から未就学児程度。3月4日(土)までに申込みが必要)

【申込み・問合せ】はもりあ四日市(日・月・祝日休み)へ TEL 354-8331 FAX 354-8339
E-mail:kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



「春の火災予防運動」 3月1日（水）～7日（火） ～消しましょう その火その時 その場所で～

冬から春へ季節が移り変わるこの時期は、空気が非常に乾燥して火災が発生しやすく、また強い季節風により、大火になりやすい時期でもあります。ちょっとした不注意でも、思わぬ火災を引き起こすことがありますので、火の取扱いには十分注意しましょう。

～火災の原因～

平成28年中に四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は105件で、平成27年中の85件と比べ20件増加し、そのうち「建物」火災が70件で全体の約67%を占めています。

出火原因は、「放火」（放火の疑いを含む）が最も多く、次いで、「たばこ」、「こんろ」と続いています。

～住宅防火 いのちを守る7つのポイント～

《3つの習慣》

- ① 寝たばこは、絶対やめる。 ② ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



《4つの対策》

- ① 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ② 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ③ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- ④ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



～火災から身を守るために～

住宅用火災警報器が適切に作動するか点検ボタンを押すなどして確認し、定期的にほこりなどを拭き取りましょう。また、住宅用火災警報器本体の交換目安は10年です。

■ 問合せ 消防本部予防保安課 TEL 356-2010

めざすは元気で
長生き！




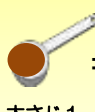
こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事編 1

1日の食塩摂取量は男性8g未満、女性7g未満に！

食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こしやすく脳卒中や心臓病などの原因になります。

～1日7gってどれくらい？～

みそ汁 (例)	しょうゆ (煮物・和え物など)	塩	ポン酢	
				= 7g
1.5g	大さじ1 2.6g	小さじ1/4 1.5g	大さじ1 1.4g	(食塩相当量で表示)

調味料で
みてみると！

その他にも様々な食品に食塩は含まれています。
例えば・・・



普段の食事で
結構食塩を摂って
いるかも？



～やってみよう～
まずはここから減塩！！

1. 種類の汁は残す
(汁を残せば約2～3gの減塩！)
2. 味がついている物にしょうゆや塩を使わない
3. しょうゆやソースは直接かけず
小皿に入れてつけて食べる



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ（中央下）よく利用される情報〔健康・医療〕→成人の健康づくり→必見！健康情報へ

健康づくり課 TEL354-8291