



おしらせ



平成 30年 6月 5日



橋北地区市民センター
TEL 331-3787
FAX 330-0220
№ 5

敬老行事の実施にあたって

橋北地区では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も自治会ごとに敬老行事が行われることになっています。

敬老行事の実施に当たり、橋北地区社会福祉協議会が中心となって、市に対し70歳以上の方の名簿（住所、氏名、生年月日、性別を記載）の閲覧を依頼させていただき、各自治会からの案内が対象の方にもれることなく送付されるようにしたいと考えています。

つきましては、名簿の個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、私どもが開催します敬老行事が円滑に実施できますよう、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、6月29日（金）までに介護・高齢福祉課（電話354-8425）へご連絡をいただきますようお願いいたします。その場合、敬老行事のご案内や敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。



回 覧								

自動車文庫

6月29日（金） 橋北地区市民センター 10:00～10:40
滝川公園 10:50～11:20



熱中症・予防

熱中症は、暑く湿った環境で過ごした時などに発生します。
熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。



1. 室温が28度を超えないよう、上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
2. 喉が渴いた、と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
3. 日頃から体力づくりやバランスのとれた食事、十分な睡眠といった体調管理を行いましょ。

健康づくり課 TEL：354-8291

親子で学ぼう「夏のこども教室」（消費講座）

夏休みの自由研究に！
参加無料！！

ゲームでチャレンジ！

めざせ！おこづかいマスター！！



日時：7月22日（日）午前の部10:00～11:30／午後の部13:00～14:30
場所：橋北交流会館3階 橋北交流施設 第6会議室
内容：¥「おこづかいゲーム」を楽しみながら、お金の大切さや役割、かしこい使い方について学びます。

¥参加者には、おこづかい帳などの記念品をお渡しします。

¥ゲームと先生の話を通じて、おこづかいについて子どもと大人で一緒に考えます。

対象：市内在住の小学4～6年生とその保護者（2人1組）
定員：各回20組（応募者多数の場合は抽選。申込者全員に通知を発送します。）

申し込み：7月6日（金）（必着）までに、往復はがきにて、

①希望教室名 ②希望時間（午前・午後）③住所 ④こどもの名前（ふりがな）⑤学年
⑥電話番号 ⑦一緒に参加する保護者の氏名 を書いて、下記申し込み先まで。

お申込み・お問合せ先

〒510-8601 四日市市役所 市民生活課 市民・消費生活相談室
TEL：354-8147 FAX：354-8452



市民税・県民税
（第1期分）

納期限は 7月2日（月）です



第1回消費者講座

- 日 時： 6月15日（金） 14：00～16：00
- 場 所： 中部地区市民センター 4階 大会議室
- 講 師： 医療法人山中胃腸科病院理事長
日本笑い学会三重支部 医師 淵田 科（ふちた はかる）先生
- テーマ： 笑のちから
- 料 金： 無料
- 申 込： 予約不要。直接会場へお出かけください。
※ただし、駐車場の用意はありません。
- その他： 託児あり（無料、協会に事前予約が必要）



お問合せ先：四日市消費者協会 TEL 357-5069
市民・消費生活相談室 TEL 354-8147

■地域で開催される防災のイベントをご紹介します。是非、皆さんご参加ください！

地域の皆さん！
お気軽にご参加ください。

防災講演会 『津浪を学ぶ』

入場無料

6月16日（土） 午後1時受付開始 橋北中学校 体育館 開演：13時25分 ※スリッパをご持参ください

講師：名古屋大学大学院教授 工学博士 水谷 法美（みずたに のりみ）氏

ツナミと高潮っ
てどう違うの？

第一部 セミナー『津波を知る ～入門編～』

ツナミの速さって
どんな速度？

第二部 ワークショップ『避難経路を考えよう』

南海トラフ地震っ
て、いままでどれ
ほどあったの？



いつ・どこへ逃
げればいいのか？
道は大丈夫？

尾鷲市北浦西町

尾鷲市北浦西町の馬越墓地入口左脇にある「尾鷲市指定文化財 有形文化財馬越墓地の津波供養塔」と「三界萬霊塔」。宝永地震の際、大津波が起こり、千有余人が溺死したことが記されています。

『午起』町名の由来（一説）

現在の午起に一頭の白馬と仲睦まじく暮らす老人がいました。ある日、老人がまだ眠っていたころ、愛馬の白馬が、盛んにイナナキ、主人を起こします。白馬は海の異変にいち早く気づき、それを主人に知らせようとしたのです。

老人も白馬のイナナキに気づき、海の異変を見て、白馬に乗って村中に避難を勧めますが、だれ一人として逃げません。結果老人を含むほんの少しの村人以外は波に呑みこまれてしまった、という事です。

この事績を後世の人々に伝えるため、この辺りを『午起』と呼ぶようになったと伝えられています。時代で言うと江戸時代、1707年の宝永地震の時のエピソードではないかと考えられています。



茶モミ体験から美味しいお茶の淹れ方講座まで、 5月26日土曜日に「わちゃ、和茶」イベントを実施しました。 その様子をほんの少し報告します。

お茶の葉づくり

第1部は、茶業振興センターから、今年の新茶を蒸したものを冷凍して持ってきていただき、手もみでお茶を作る体験。小池所長の指導のもと、参加者はひたすらお茶を揉みました。



…、揉んだだけではいいのですが、何とか少しでもお茶葉ができました。それをみんなで少しずつ分けて、未完成のものは各自、お家で仕上げるように持ち帰り。皆さん、お家で出来たかな？

モミモミ…

モミモミ…

モミモミ…

モミモミ…

参加者の声(抜粋)

『結構手が痛いしんどいなあと感じました。お茶のいい香りが良かったです。』『なかなかできない事なので貴重な体験ができました。』『乾燥させるのがこんなに大変だとは思っていませんでした。』『時間をかけて作られているのに気が付きました。』『ずーっと揉んでたから疲れちゃったよ><』などなど…ありがとうございました。

美味しいお茶淹れ講座

第2部は、地域の方で萬古焼の急須と水沢のお茶の良さを広めている伊藤夫妻に、美味しいお茶の淹れ方を紹介していただきました。

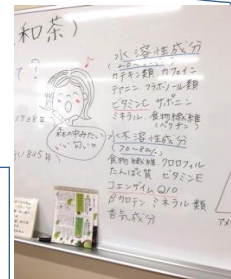


お勉強もしました。

まずは、水出しで。チョット高めのかぶせ茶を、泗水の水で3分。

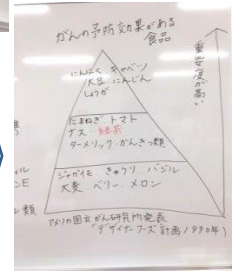
次の二煎目は、お湯を少し冷まして(60~70程度)。

三煎目は、ポットのお湯をそのまま入れて、すぐ淹れます。



お茶の成分。紅茶やウーロン茶との違いなどなど。

がんの予防効果がある食品。その中にも緑茶があります。



最後に3~4回出したお茶葉を食べました。ハイ。
(お茶を淹れた後の葉にはまだまだいろんな栄養素が入っています。捨てちゃうのはもったいない！)

ポン酢？それとも胡麻ドレッシング？

わたしは、断然、ポン酢派！！



参加者の声(抜粋)

『まわし注ぎ、家でもしたい。』『最後の一滴まで美味しく飲みたいと思いました。』『ポットから直接お湯を注いでいました。苦みが強い理由が分かりました。』『水出しで3分待つだけ！おいしい！ビックリ！！』

…ありがとうございました。m(.|.)m

