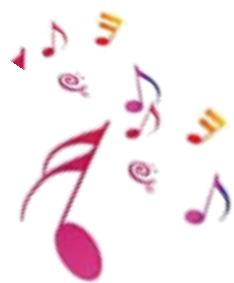


2月24日(金) 第二回 みんなで楽しく歌って元気

場 所: 橋北地区市民センター 2F会議室

時 間: 13:30~15:00

※ 申込みは不要です。



自動車文庫



2月24日(金)

橋北地区市民センター

滝川公園

10:00~10:40

10:50~11:20



『みんなで元気プロジェクト講演会』のご案内

イキイキとしたシニアライフを過ごすための工夫について、3回シリーズでお伝えします。

1回目 3月3日(金) 9時30分から12時	■講演Ⅰ・実技■ 笑いで元気！いきいき☆輝きライフのススメ <講師>鈴鹿医療科学大学 特任教授 橋元 慶男 さん ■講演Ⅱ■ ころもからだも健やかに♪元気を引き出す食事のヒミツ <講師>とみ子お料理教室主宰 関 富子さん
2回目 3月10日(金) 10時から12時	■講演・運動実技■ キーワードは『筋肉』！ セカンドライフを楽しむためのステキなカラダ作り <講師>東海学園大学 教授 梶岡 多恵子さん
3回目 3月17日(金) 10時から12時	■講演・実技■ みんなで笑って楽しもう！うきうき♪レクリエーション <講師>日本福祉大学准教授(招聘教員) 荒深 裕規さん

開催場所: 三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)2階 軽運動室

定 員: 70人(応募多数の場合は抽選。その場合は、全日出席予定の人を優先とします。結果は応募者全員にご連絡します)

持 ち 物: 動きやすい服装、上履き運動靴。

申込方法: 平成29年2月23日(木)必着で、①お名前、②性別、③生年月日・年齢、④住所、⑤電話番号、⑥欠席予定の有無、
「みんなで元気プロジェクト講演会」参加希望の旨を、はがき、電話(354-8291)、FAX(353-6385)または直接健康づくり課まで。

市政ごいけんばん インターネットアンケートモニター募集！



市政
ごいけんばん
公式サイト



市では、インターネットおよび電子メールを活用した市民アンケート「市政ごいけんばん」を行っています。

アンケートにお答えいただけるモニターを、随時、募集しています。モニターの皆さんには、インターネットを通じてアンケートに回答していただきます。アンケートは年に3回程度行い、回答実績に応じて謝礼(図書カード)を進呈しています。

詳しくは、「市政ごいけんばん」ホームページ(<https://y.goikendan.com/>)をご覧くださいの上、ぜひ、ご登録ください。

多くの皆さんのモニター登録、お待ちしております。

問い合わせ

四日市市役所

広報広聴課(☎354-8244 FAX354-3974)

特別企画展「昭和の暮らし 昭和のこども」記念講演

『 写真で語る四日市の昭和と今 』



懐かしい昭和の四日市を写真や映像と共に振り返ってみませんか。
「伊勢湾台風」や「近鉄百貨店屋上遊園地」などの貴重な映像もご覧いただけます。

日時 2月19日(日) 13:30~15:30
場所 博物館1階講座室
参加費 無料
定員 70人(当日先着順)
お話し 門脇 篤 氏 (四日市ビデオクラブ会長)



(当初1月15日の予定でしたが、大雪のため延期しました)

平成28年度 分団・市民防災隊三隊 合同放水訓練のお知らせ

春の火災予防週間の活動として、橋北消防分団と市民防災隊三隊との合同で放水訓練を行います。地域住民による消火活動訓練を見学いただける機会ですので、お時間に都合とれる方は、声援よろしく願いいたします。

日時 平成29年3月5日(日) 午前10時より20分程度

場所 海蔵川陶栄町 河川敷

内容 分団と市民防三隊との連携放水訓練



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

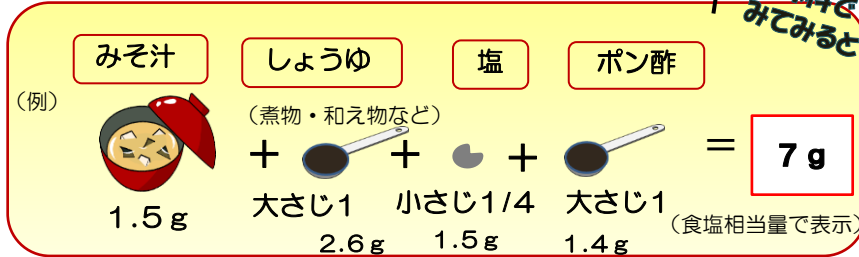
食事編1



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?～



～やってみよう～
まずはここから減塩!!

1. 麺類の汁は残す
(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

その他にも様々な食品に食塩は含まれています。
例えば・・・



普通の食事でも結構食塩を摂っているかも?



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2



☆見直そう! 野菜のちから!! (高血圧編)

野菜に多く含まれるカリウムは、高血圧の原因であるナトリウムを体外に排出する働きがあります。カリウムを上手に摂って高血圧を予防しましょう。

高血圧予防とカリウムの関係

カリウムの特徴

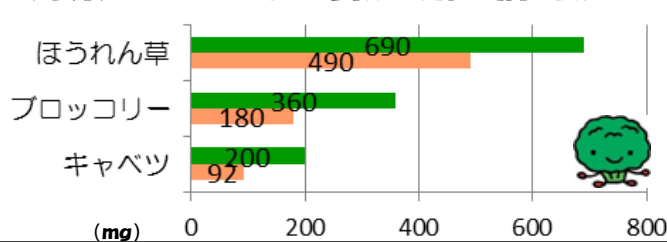
- ①熱に弱い。
- ②水に流れやすい。



～野菜のカリウムを上手に摂る方法～

- ※生か炒め物、またはさっと茹でるか蒸すのがコツ。
- ※煮て食べる場合は煮汁も一緒に食べる料理(みそ汁、スープ、野菜の煮込み料理)がおすすめ。

<野菜のカリウム量比較～調理前・後～>



調理前

調理後

カリウムをしっかり摂るためにも野菜を1日350g以上食べましょう!!

(日本食品成分表 2015年)



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

四日市市 健康づくり課

電話354-8291