



## 地区防災講座『防災脱出ゲーム』 終わらない避難所の危機からの脱出

参加  
無料

**日時** 3月15日(土) <午前の部> 10:30~11:50 <午後の部> 13:30~14:50

**場所** <午前の部> おばたコミュニティセンター 2階ホール

<午後の部> 河原田地区市民センター 2階ホール

**対象** 河原田地区在住で小学5年生以上の方

**内容** 山奥にある公民館に避難! 助けが来るまでの3日間。謎を解いて生き延びろ!

**講師** 県地区女性防災クローバー

**定員** 各回30名(先着順。定員になり次第締め切り)

**申込み** 2月10日(月)~28日(金)に、河原田地区市民センター(☎345-5020)へ

**主催** 河原田地区自主防災協議会



## 梅林ウォーキング大会 みんなで楽しく健康ウォーキング

参加  
無料

詳しくは、別途回覧される  
チラシをご覧ください。

**日時** 3月2日(日) 8:45受付開始

※準備運動後、9:15ごろに河原田地区市民センターを出発。

※12:00すぎに河原田地区市民センター帰着予定。(昼食はありません)

※小学生以下は、保護者同伴でご参加ください。

※動きやすい服装でご参加ください。

※当日、天候が霧雨程度であれば決行しますが、悪天候で開催できない場合は、河原田地区市民センターで健康・ストレッチなどに変更します。翌週への延期はありません。

**場所** 河原田地区市民センター前に集合(受け付けをしてください)

**コース** 【往路】河原田地区市民センター → 小古曾 → 采女・杖衝坂 → 菅原神社(国分天神)

【復路】菅原神社 → 高岡台 → 河原田地区市民センター(全行程およそ10km)

**持ち物** 水筒、タオル、防寒着、雨具、マスクなど必要に応じて各自で準備

**申込み** 2月21日(金)までに、河原田地区市民センター(☎345-5020)へ

**問合せ** 河原田地区まちづくり推進協議会 ☎345-0058

**主催** 河原田地区社会福祉協議会 健康体育部



## 「令和7年度 ごみ収集日程表」の配布について

4月から翌年3月までの『ごみ日程表』が「広報よっかいち3月上旬号」と同時配布されます。令和7年度のごみ収集日の確認にご活用いただき、ごみの分別にご協力をお願いします。

**問合せ** 環境事業課 ☎340-3308



固定資産税・都市計画税  
(第4期)

納期限は  
2月28日(金)です



裏面もご覧ください



3月1日(土)  
～7日(金)

## 春の火災予防運動を実施します

～守りたい 未来があるから 火の用心～



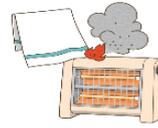
### ●火災原因は「たばこ」が1位

令和6年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は78件です。火災原因のうち最も件数が多かったのは「たばこ」です。

### ●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

【4つの習慣】

- ① 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ コンロを使うときは火のそばを離れない。
- ④ コンセントのほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く。



【6つの対策】

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは防災品を使用する。
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

問合せ 消防本部予防保安課 ☎356-2008 FAX356-2041

ホームページ <https://yokkaichisyoubou.jp/>

## 低栄養を予防しよう!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事量が減ったり、偏った食事が続いたりして、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

低栄養予防するには

- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから



### なかでも、肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切



【便利なものを活用】

- 冷凍食品、レトルト食品、缶詰（ツナ缶、焼鳥缶など）を常備
- 納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用
- 下処理済みの食材（下味をつけた魚や、しゅうまい、肉団子など）を購入



たんぱく質をしっかりとるために

【調理にひと工夫】

- いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス
- 時間がある時に作り置きする
- 食べやすい食材、調理法を選ぶ



日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪

■詳しくは、四日市市ホームページをご覧ください

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



問合せ 健康づくり課 ☎354-8291