

ひなが

No. 22

2026年(令和8年)2月20日

日永地区市民センター

☎ 059-345-3197 FAX 059-349-0043

日永地区地域団体事務局 ☎ 059-345-5175

<http://www6.cty-net.ne.jp/~hinaga-m/>



春休みこども講座 お菓子づくり教室

クレープ生地を重ねて、クリームたっぷりのミルクレープを作りましょう。

日時 3月27日(金) 午前10時～正午頃

場所 日永地区市民センター 2階 調理室

講師 料理教室 Kitchen Ciao! 川口かな江さん

対象 日永地区在住・在学の小学校4～6年生

定員 12名(先着順)

参加費 800円(当日集金します)

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、マスク、持ち帰り用の容器(お弁当箱サイズ)

申し込み 日永地区市民センター ☎ 059-345-3197

3月5日(木) 午前8時30分～



3月の自動車文庫



3月3日(火)	日永地区市民センター 六呂見町観音寺駐車場	午前10時 ～ 11時 午後 2時40分 ～ 3時10分
3月12日(木)	人権プラザ天白 寿楽陽光苑 登城山市営住宅	午前10時 ～ 10時30分 午後 1時30分 ～ 2時10分 午後 2時20分 ～ 3時
3月25日(水)	前田町市営住宅広場内	午後 1時30分 ～ 2時10分



回 覧														

《乗ろうよ。四日市あすなろう鉄道 内部・八王子線!!》



第28回「日永梅林」 “梅まつり”開催のご案内

今年の梅の見頃：2月14日（土）～3月15日（日）

入場無料

日にち 3月8日（日）（雨天中止）

場 所 南部丘陵公園北ゾーン 《日永梅林》（泊山小学校西側）
内 容 ▽オープニングセレモニー

*午前9時45分～ 開園太鼓<日永学童保育園>

*午前10時 ～ 開会式典

*先着100名にぜんざい振る舞いあり！

▽アトラクション

▽出店 焼きそば・焼き鳥・肉まん・フランクフルト・各種ドリンク他

▽フリーマーケット 手作り品・おもちゃ・洋品他

駐車場 県立総合医療センター職員駐車場（泊山小学校北側）

交通 できるだけ『あすなろう鉄道』（西日野駅・泊駅より徒歩約10分）でお越しください！

問い合わせ 日永梅林「梅まつり」担当 清宮 事務局長



☆「日永梅林」より地球温暖化に警鐘を！

◇天候・災害などによる警報発令などの場合、開催内容の変更や中止する場合があります。

主 催「日永梅林・登城山」を復活させる会



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

食事で骨粗しょう症予防！！



骨がスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の1割が骨粗しょう症です。

骨粗しょう症を予防するためのポイント

- 栄養バランス・・・「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本。
- カルシウム・・・しっかり摂取
牛乳・ヨーグルト・チーズ・ししゃも・小松菜
- ビタミンD・ビタミンK・・・合わせて摂りたい
魚類・きのこ類・たまご・納豆・ほうれん草



吸収を阻害する成分

インスタント食品・食塩・アルコールはカルシウムの吸収を阻害する



その他

- 日光浴・・・紫外線を浴びることで体内に『ビタミンD』が生成可能に（1日15分程度）
- 適度な運動・・・骨は負荷がかかると強化される。筋トレやウォーキング等で骨に刺激を！



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・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

四日市市 健康づくり課
電話 059-354-8291

★3月8日(日)掲示訓練を実施します★

午前中に家の外の目立つ場所に「無事です」を掲示してください。日永地区全域です。

この「無事です」は、地震（震度6弱以上）の時、家族が無事なら「無事です」を家の外の目立つ場所に掲示してください。「我が家は大丈夫！」を知らせる目印になります。

※令和5、6年度敬老祝い品として贈呈された黄色い「無事です」タオルをクリアファイルのかわりに家の外の目立つところにかけてもOKです。

※ファイルがない方は、日永地区市民センターでお渡しします。

ご協力よろしくお願ひします

日永地区自主防災協議会



3月のあそび会・あそぼう会

幼稚園・保育園に入園していないお子さんと保護者の方に、遊び場を提供しています。

泊山幼稚園 ☎ 059-345-0509	3月4日、11日、18日 水曜日 ※3歳児のみ 3月3日、10日、17日 火曜日	午前9時30分～11時30分 お好きな時間に
日永中央保育園 ☎ 059-346-8416	3月5日、12日、19日 木曜日	午前9時30分～11時30分 お好きな時間に

たみお

民生のつぶやき



民生委員児童委員は任期は3年で、3年に1度、12月に改選するんだけど…。どうして12月なんだろう？

年度替わりの4月の改選だと自治体職員等の異動と重なり、支援の空白が生じる心配があるからだよ。



四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！

【開館時間】 午前9時～午後7時 小学生以下は午後5時までです。中高生は午後7時まで利用可能です。
 ※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。
 ご了承ください。

【主なイベント日時・内容】

※料金 無料

3月7日(土)	午前10時～正午 午後2時～4時	クラフトラボ プラザで使った様々な工作の材料で、好きなものを自由に作ってみよう。	対象/どなたでも 定員/材料がなくなり次第終了 その他/家からの材料の持ち込みも可能です。制作物・持ち込んだ材料は持ち帰りとなります。
3月10日(火)	午前9時30分～11時	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。	対象/0歳～18か月、出産予定の人 定員/先着10組 (受付午前9時～10時30分) 持ち物/母子手帳、バスタオル
3月28日(土)	午前10時30分～11時	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも

※ 行事の内容などを変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。

◇ 問い合わせ 橋北交流会館4階(四日市市東新町26番32号) ☎ 059-330-5020
 FAX 059-334-0606 ホームページ <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>



「四日市の小中学生のための こどもの居場所」 ～イベント開催のお知らせ～

**小中学生対象
参加 無料**

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか？
 四日市市では7月から、あさけプラザにて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを始めました。毎月第1水曜日と第3土曜日に居場所を開催しています。ぜひ、遊びに来てください！

3月4日(水)	午後2時30分～4時30分	常設コーナー 宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、e-スポーツができます。おやつもありますよ。	定員/なし 予約/不要
3月14日(土)	午後1時30分～4時	体験クッキング 「飾り巻き寿司」 写真映えする飾り巻き寿司を作ります。常設コーナーもあります。	定員/15人(応募多数の場合は抽選) 持ち物/マスク、エプロン、三角巾、ふきん、ラップ、タッパー 予約/3月4日までに専用フォームから申込み



<専用フォーム>

【会 場】 四日市地域総合会館 あさけプラザ(四日市市下之宮町296-1)2階
 【問い合わせ】 企画内容に関すること：アクティオ株式会社 ☎ 059-359-5560
 事業内容に関すること：四日市市こども未来課 ☎ 059-354-8038