



# おしらせ さくら

2017年2月20日 第22号

桜地区市民センター TEL 326-2051 FAX 325-2074 桜地区団体事務局 TEL・FAX 326-2888  
桜地区のホームページ『さくらコム』 <http://www.sakuracom.jp/>

おしらせ さくらは、『さくらコム』の市民センターのページでもご覧いただけます。

## 春のおもてなし料理



日時：3月15日(水) 10:00~13:00  
場所：桜地区市民センター 2階 調理室  
参加費：600円(材料費)  
定員：30名  
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・台ふき  
講師：桜ヘルスメイト  
申込み先：桜地区市民センター(☎326-2051)  
締切り：3月10日(金)まで  
(定員になり次第締め切りとなります。)  
主催：桜地区市民センター

### メニュー

- ◎カリカリ豚と梅ねぎご飯 ◎鮭のごましょうゆ焼き
- ◎きのこの蒸し物 ◎菜の花のピーナッツ和え ◎生姜プリン

裏面もご覧ください



回									
覧									



## 卒園式・卒業式のご案内



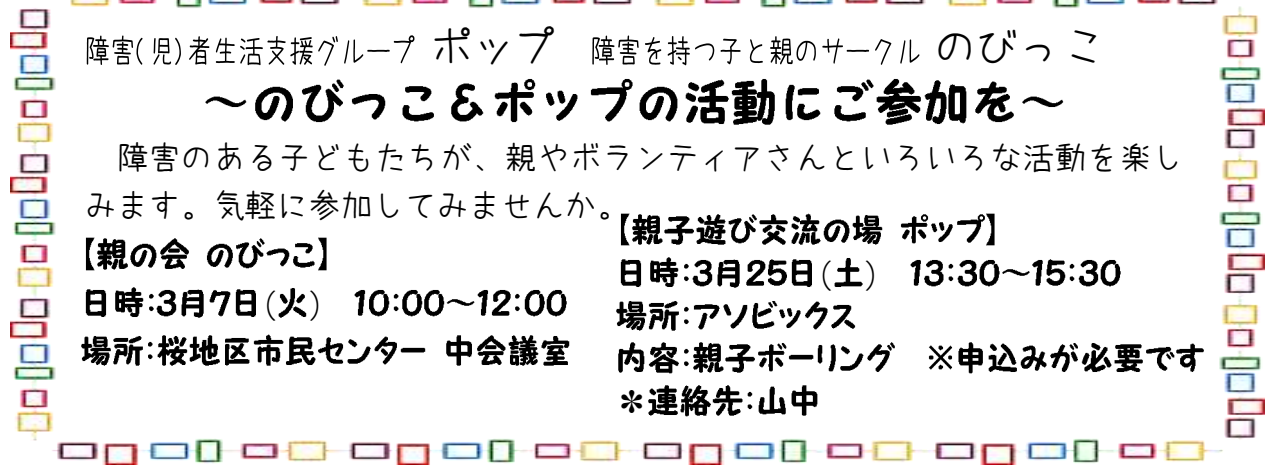
- 四日市西高等学校 3月1日(水)
- 桜中学校 3月7日(火)
- 桜小学校 3月17日(金)
- 桜台小学校 3月17日(金)
- 桜幼稚園 3月22日(水)
- 桜台保育園 3月27日(月)
- 桜あおい幼稚園 3月16日(木)
- ローズ幼児園 3月24日(金)



## 障害(児)者生活支援グループ ポップ 障害を持つ子と親のサークル のびっこ ~のびっことポップの活動にご参加を~

障害のある子どもたちが、親やボランティアさんといろいろな活動を楽しみます。気軽に参加してみませんか。

- 【親子遊び交流の場 ポップ】  
日時:3月25日(土) 13:30~15:30  
場所:アソビックス  
内容:親子ボーリング ※申込みが必要です  
\*連絡先:山中
- 【親の会 のびっこ】  
日時:3月7日(火) 10:00~12:00  
場所:桜地区市民センター 中会議室



### ☆チェリークラブ☆

- 3月 1日(水) } ふれあい遊び
- 8日(水) } 読み聞かせ
- 15日(水) } 年度末で
- 22日(水) } お休みです
- 29日(水)

### ☆あそぼう会☆

毎週木曜日

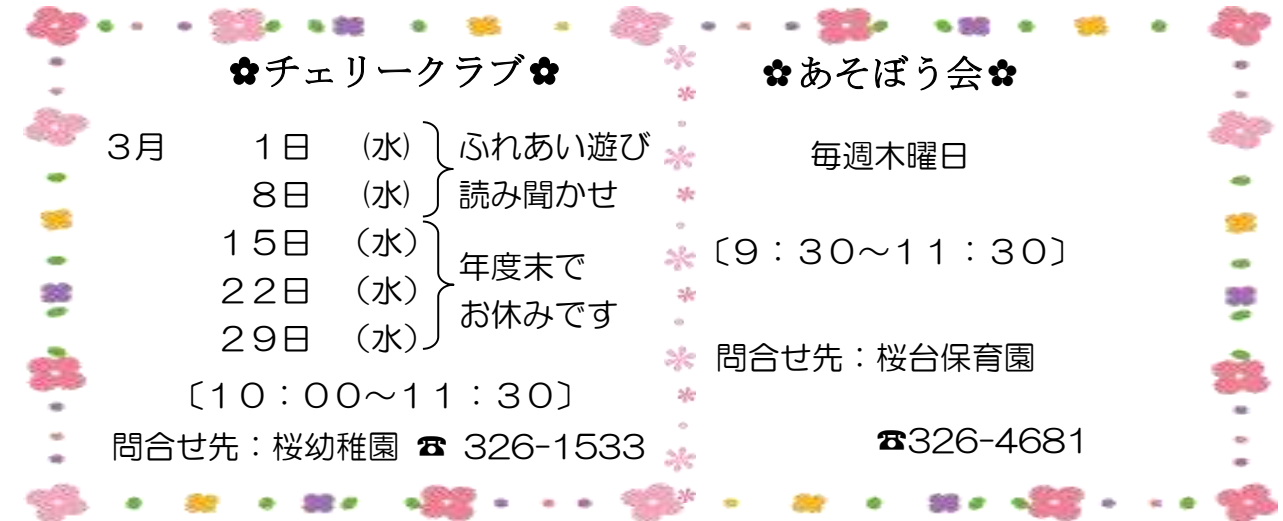
[9:30~11:30]

問合せ先:桜台保育園

[10:00~11:30]

問合せ先:桜幼稚園 ☎ 326-1533

☎326-4681



申込み不要  
参加費無料

## よっかいち・はつらつ健康塾！

桜地区在住でおおむね65歳以上の方を対象に、介護予防のための健康知識を学んでいただきます。ぜひ、ご参加ください。

※65歳未満の方もご参加いただけます

**3月15日(水) 13:30~15:00**

◎場 所：桜台第一会館

◎内 容：健康維持のための簡単な運動

◎持ち物：飲み物

◎問合せ先：四日市市中地域包括支援センター ☎354-8346  
桜在宅介護支援センター ☎326-6618



## 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 9:30~16:30
  - ★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
  - ★その他 無料託児あり(6カ月から未就学児程度。3月4日(土)までに申し込みが必要)
- 【申込み・問合せ先】四日市市男女共同参画センターはもりあ四日市(日・月・祝日休み)へ。

☎ 354-8331 FAX 354-8339

E-mail kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



## 桜地区いきいきサロンのご案内

### ■桜花台ふれあいサロン■

桜花台コミュニティセンター  
2日(木) 10:00~11:30  
◇懐かしいあそび  
23日(木) 10:00~11:30  
◇健康体操・おしゃべりサロン

### ■桜ボランティア協会■

「憩いの家」 桜地区市民センター  
9日(木) 10:00~12:00  
◇映画鑑賞  
「駅前憩いの家」  
桜ボランティア協会 会議室  
毎週火曜日 9:30~11:30

### ■ミニネイサービス「ともだちの和」■

桜台第一会館  
8日(水) 10:00~12:00  
23日(木) 10:00~12:00

### ■一色いきいきサロン■

桜町一色第一公会所  
22日(水) 9:30~11:30

### ■桜南ほかほかクラブ■ 桜町南公民館

16日(木) 9:30~11:30

### ■山上いきいきサロン■

桜町山上公会所  
10日(金) 13:30~15:30  
21日(火) 9:30~11:30

### ■智積第6いきいきサロン■

四日市友の会  
21日(火) 13:30~14:30

### ■桜台三丁目交流サロン■

桜台第二会館  
15日(水) 9:30~11:30

### ■ほっとカフェ「ほかほか」■ 桜町南公民館

7日(火) 14:00~16:00

### ■桜台PCサロン■ 桜台第三会館

12日(日) 13:00~15:00  
26日(日) 13:00~15:00

### ■桜台バドミントンクラブ■

桜台小学校 体育館  
毎週木曜日 19:00~21:00  
毎週日曜日 13:00~16:00

### ■さわやかイキイキ教室■

桜ヶ丘集会所  
13日(月) 10:00~11:00

## パパと子のさんかくカレッジ第3弾

子どもの笑顔を撮ろう！パパのためのカメラ講座(初心者向け)  
&ちょこっとさんかく教室

子どもの成長を写真に残したいけどうまく撮れない！そんなちょっぴりカメラに自信のないパパにお子さんや妊婦さんの写真を多く手掛けるプロの写真家が撮影のコツをお教えします!!

日時：3月25日(土)9:30~11:30

場所：本町プラザ 3階 はもりあ会議室 他

対象：市内在住の小学生以下のお子さんとパパ

内容：前半はパパはカメラ講座、おさんは絵本の読み聞かせ、後半は親子で撮影タイム

定員：15組(先着順) 料金：無料

講師：MinimonPhoto 代表 福本由紀さん

パパスマイル四日市のみなさん

持ち物：自分のカメラ、ご自身で撮ったお気に入りの写真1枚

その他：無料託児あり(生後6か月から小学校3年生程度、3月15日<水>までに要事前申込み)絵本の読み聞かせ時、一人で聞けないおさんは託児をお申込みください



## 春休みこどもさんかくカレッジ

やってみよう楽しいキッズヨガ&ちょこっとさんかく教室  
ヨガってなんだ!?春休みの1日、みんなで楽しくヨガに挑戦しましょう!!集中力がアップするかも!?

日時：3月31日(金)

未就学児クラス(親子ヨガ)10:00~

小学生クラス(こどもヨガ)11:00~

※ヨガは各クラス40分程度。10:40~2クラス合同で「ちょこっとさんかく教室」がありますので小学生クラスは10:40までにお越しください。

場所：本町プラザ 3階 はもりあこどものへや

対象：市内在住の4歳~小学生(未就学児は保護者同伴)

定員：未就学児クラス10組・小学生クラス15人(いずれも先着順)

料金：無料

講師：楽ヨガ講師 伊藤爾己枝さん

持ち物：飲み物、動きやすい服装

その他：無料託児あり(生後6か月から未就学児、3月21日<火>までに要事前申込み)



申込みは、いずれも2月23日(木)9:00~電話・FAX・Eメールで「はもりあ四日市」まで。ご不明な点がございましたら四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」までお気軽にお問い合わせください。 ☎354-8331 FAX354-8339 Eメール：kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

## 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。**

問合せ先：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

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」



裏面もご覧ください



# 西高通信 No.11



今年の冬は寒くなるという予想もあったのですが、何十年ぶりかの降雪と積雪に見舞われ、本校では1月16日(月)が休校に、翌17日(火)は3限目からの授業開始となりました。

さて、3年生はセンター試験の1日目は寒い風の吹く中、2日目は雪の降る中となりましたが無事に終え、一般入試が山場を迎えています。昼夜問わず、自身の夢に全力で突き進んでいます。悔いのない進路選択ができるよう心より祈っています。また、1・2年生においては、恒例のロードレース大会を当初予定していた2月1日(水)には実施できず、2月3日(金)に地域の皆様にご案内させていただいていたコースを使って開催しました。スターターによる号砲でスタート。鈴鹿山系は雪を抱き寒さが厳しい中、自己ベストの記録をめざして、男子は6.5km(制限時間45分)、女子は4.5km(制限時間40分)を走者全員が制限時間内にクリアしました。また、後日ロードレース大会の欠席者がロードレースのコースを追走として走らせていただくこととなります。今後もいろいろなところで、地域の皆さまにはご無理をお願いしていくことも多々あるかと思いますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



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

## ☆見直そう! 野菜のちから!! (高血圧編)

食事編2

### 高血圧予防とカリウムの関係

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。

#### カリウムの特徴

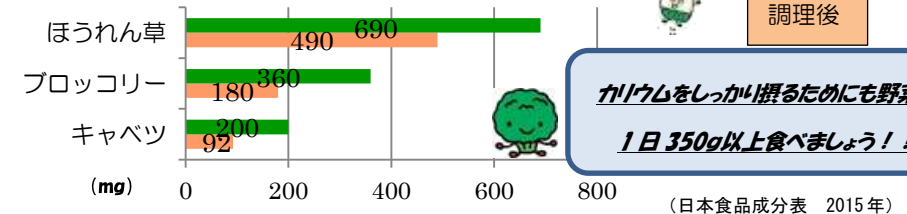
- ①熱に弱い。
- ②水に流れやすい。



#### ~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~>



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!!



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

四日市市役所 健康づくり課 ☎354-8291



## リサイクル伝言板



### 【譲ります】

- 桜中学校 ウインドブレーカー 上下(SS)・体操服 長袖(S)・長ズボン(150cm)・ハーフパンツ(S) ○桜中学校 通学ボストンバッグ
- 桜中学校 女子制服 上下(W63・L54)・半袖ブラウス(M) ○桜中学校 ジャージ 上下(S)・ハーフパンツ(S)
- 桜中学校 ウインドブレーカー 上(SS) ○ジョーバ(乗馬フィットネス機器) ○座卓(74cm×120cm)

### 【譲ってください】

- 桜中学校 ジャージ 上下(LL・L)・ジャージ下(L)
- あおい幼稚園制服一式(男子)
- 大正琴

- ☆ 掲載期間は3ヶ月です。☆ 交渉は当人同士で行なっていただきます。
- ☆ 交渉結果を必ずセンターまでお知らせください。
- ☆ 掲載の必要がなくなった場合も必ず、センターまでお知らせください。

