



お知らせ さくら

2021年2月5日号



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

お知らせ 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。

防災講演会

～ 南海トラフ級の地震発生に伴う防災活動が
機能する組織体制と取り組み ～

申込み不要
参加費無料

日時 2月21日(日) 14:00～15:30
場所 桜地区市民センター 2階 大会議室
講師 地域地震情報KK 取締役社長 川合一明さん
主催 桜地区自主防災協議会
問合せ先 桜地区地域団体事務室 ☎326-2888



新型コロナウイルス感染症の拡大防止ため、参加される方はマスクを着用し、当日体温を測っていただき、発熱のある方、体調が悪い方は参加を控えていただきますようお願いいたします。

桜台桜まつりin安全まつり 中止のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4月3日(土)に予定していました「桜台桜まつりin安全まつり」の開催中止を決定いたしました。

開催を楽しみにしてくださった皆様には、申し訳ありませんがご理解をいただきますようお願い申し上げます。

【問合せ先】 桜台住みよい安全な街づくり 中村 ☎326-1208
森川 ☎326-5148

固定資産税・都市計画税
(第4期)

納期限は3月1日(月)です



裏面もご覧ください

回									
覧									



新型コロナウイルスワクチン接種に 便乗した不審な電話等にご注意ください!!

感染が拡大している首都圏において、「新型コロナウイルスのワクチンを接種できる」などとかたり、現金を要求する不審な電話に関する相談が相次いでいます。ワクチン接種に関して、行政機関が現金を要求することはありません。不審な電話は相手にせず、無視してください。

また、今後四日市市内においても同様の事案が発生する可能性があります。不審な電話や訪問があった場合はすぐに110番もしくは最寄りの警察署にご相談ください。

【問合せ先】 四日市市役所 市民生活課 市民・消費生活相談室(市役所1階)

☎354-8264 (受付は平日9:00～12:00、13:00～16:00)



外出自粛による血管の詰まりに注意しましょう!



コロナの影響や気温の低下で外出を自粛している中、自宅で座っている時間が長くなると、体力や筋力低下だけでなく、足先から心臓に戻る血液が滞り、血栓(血の塊)ができやすくなります。この血栓が、立ち上がった後にはがれて流れ出し、肺の血管に詰まると、呼吸ができなくなる「肺塞栓症」、通称「エコノミークラス症候群」を引き起こします。

予防するためには、①水分をとる、②2時間おきには立って動く、③座ったままでも足首を中心とした運動をすることなどが大事になってきます。感染拡大防止のため外出自粛と同時に、体に起こる影響にも注意して室内での運動も心がけましょう。

【足首の運動】



上下に
動かす



回す
※手を使ってもよい



【運動のパンフレット等問合せ先】 四日市市役所 高齢福祉課 ☎354-8170

申込み不要
参加費無料

健康ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による イキイキ教室

◇日時: 2月26日(金) 13:30～14:30 (約1時間程度)

◇場所: 桜地区市民センター 2階 中会議室

◇対象: おおむね65歳以上の市民の方

◇持ち物: マスク・タオル・水分補給の飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

◇問合せ先: 四日市市役所 高齢福祉課 ☎354-8170



※発熱や咳等の風邪症状がみられる方・基礎疾患をお持ちの方で、感染リスクを心配される方は参加を控えていただくようお願いいたします。尚、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止になる場合があります。詳しくは、問合せ先にご確認ください。



さくらんぼ 3月の予定

～ おともだちを作りに来ませんか～



10日(水) おもちゃチャチャチャ 10:00～

テーマ おきあがりこぼし作り

講師 おもちゃドクターズ

定員 5組限定

17日(水) 助産師相談 10:00～10:45受付終了

さくらんぼクラブ 13:30～

テーマ 子どものアレルギーについて

講師 桜花台こどもクリニック 院長

定員 5組限定

※おもちゃのチャチャチャ・さくらんぼクラブ開催時間中は予約の方のみの貸し切りとなります。

さくらんぼクラブ、おもちゃのチャチャチャは、状況に応じて変更になることも予想されます。変更の場合はブログなどでお知らせします。



【子育て支援センターさくらんぼの開所曜日・時間】

月～金曜日 現在は9:00～11:00、12:00～14:00 (受付13:00まで)

<土・日・祝日・医院休診日は閉所>

行事の予約は1か月前から受付します。行事日程の最新案内・臨時休館・開所時間変更などは、桜花台こどもクリニックホームページのブログでもお知らせしています。

《問合せ先・予約先》 桜花台こどもクリニック 子育て支援センターさくらんぼ ☎373-6639



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

もったいない! なくそう! 食品ロス

食品ロスとは・・・食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の年間の食品ロス量は612万トンで、日本の人口1人当たり毎日お茶碗約1杯分の食べ物を捨てていることとなります。

「もったいない」と思いませんか?



もったいない!!

今日から実践! 私たちができることは?

【調理・保存編】

①古い食材から優先的に使う

②野菜や果物の皮は厚むきしない

…生ゴミは減って、栄養は増える♪



冷蔵



③適切に保存する
…野菜は、下処理し、冷凍するなどしてストックする
乾燥に弱い野菜(キャベツやレタス)は、新聞紙に包んで保存



冷凍

食べやすい大きさに切り、水気を取ってジッパー付き保存袋に入れて冷凍

【買い物編】

① 買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

② まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる



一人ひとりが意識して取り組むことで、食品ロスの大きな削減につながります。



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

【問合せ先】

四日市市役所 健康づくり課 ☎354-8291

住宅火災 7つのポイント

▶3つの習慣

火災の発生を防ぐために、次の3つの習慣を守りましょう。

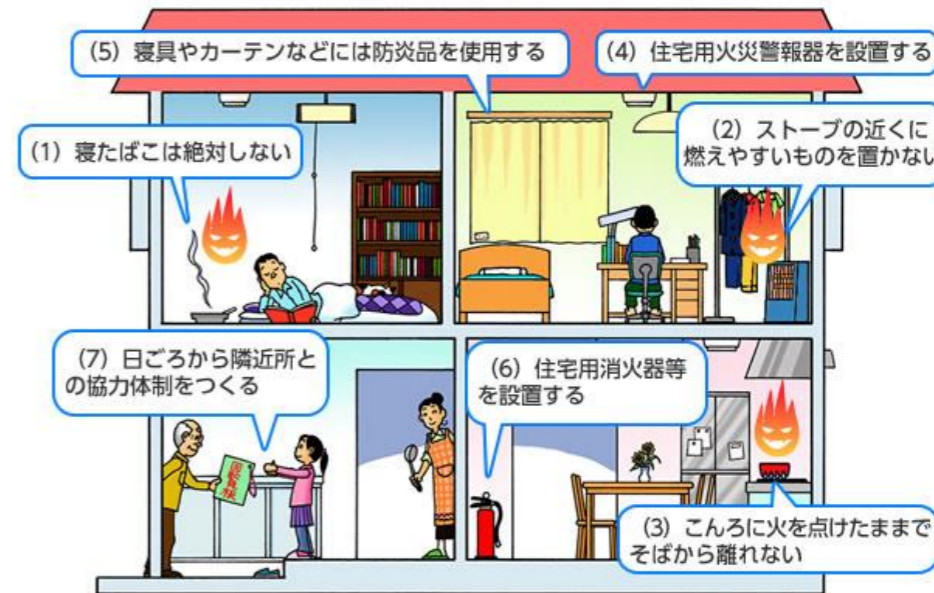
- ① 寝たばこは絶対にしない
- ② ストープの近くに燃えやすいものを置かない
- ③ こんろに火を点けたままでそばから離れない



▶4つの対策

万一火災が発生しても、被害を抑え人命を守るために、日ごろから次の4つの対策をとりましょう。

- ④ 逃げ遅れを防ぐために、「住宅用火災警報器」を設置する
- ⑤ 寝具やカーテンなどには防炎品を使用する
- ⑥ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
- ⑦ 日ごろから隣近所との協力体制をつくる



【問合せ先】 四日市市中消防署西分署 ☎326-2583

2月 自動車 文庫



24日(水)	桜花台コミュニティセンター	10:10～11:10
25日(木)	智積公会所第二駐車場	10:10～10:50
	桜ヶ丘公園	11:00～11:30
	桜台二丁目3号公園	13:30～14:10
	桜台一丁目1号公園	14:20～15:10

忘れ物はありませんか?

桜地区市民センターで忘れ物をお預かりしています。

お心あたりのある方はご連絡ください。

< 帽子・ポーチ・クリアファイル・ハンカチ・ボールペン・傘・水筒など >

2月末日までに持ち主のわからないものは、処分させていただきますのでご了承ください。

【問合せ先】桜地区市民センター ☎326-2051



地区市民センターでは、乾電池の受け入れはしていません。

*乾電池は、「資源物」の日に集積場へ出してください。

