

# かんざき



四日市市制123周年

神前地区ホームページ（アドレス [kanzaki-yokkaichi.com](http://kanzaki-yokkaichi.com)）もご覧ください。

発行：令和3年2月5日  
神前地区市民センター  
☎ 326-2751  
FAX 325-2070  
団体事務局（13時～17時）  
☎、FAX 327-1501

## あいさつ運動 心温まるエピソード

神前地区連合自治会 No.1

### 「おはよう！」元気なあいさつの力

尾平町南自治会 平尾光男

仕事から、トラックを道端に止めて作業する間、歩行者や車の通行の妨げになって迷惑をかけていることから、「あいさつ」や「会釈」は私にとって習慣づいたものです。

昨年の秋のことでした。いつものように、作業しながら通りゆく歩行者の方に「おはようございます」とあいさつをしたところ、その彼女は私の作業が終わるのを待っていてくれて、手に握りしめていたどんぐりを見せてくれました。近くの神社で拾ったどんぐりだそうです。

そして、その時突然「元気なあいさつをありがとう。」と言われたので少し驚きました。あいさつをして、言葉で感謝されたことがなかったからです。

彼女は、「朝から気分が落ち込んでいたけど、あなたのあいさつで元気が出ました。今日はハッピーになります。」と言葉を残し、笑顔で去っていきました。

後姿を見送りながら、「私の方こそ、ありがとう。」・・・



※ あいさつに関わる「心温まるエピソード」や「エッセイ」をどしどしお寄せください。

メール、FAX、お手紙何でも構いません。400字程度でお願いします。

神前地区市民センター TEL059-326-2751 FAX 059-325-2070

Mail [kanzaki-mgr@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kanzaki-mgr@city.yokkaichi.mie.jp)



## 柔道大会 入賞おめでとうございます

第43回 神前旗三重県少年柔道大会 中学生の部が1月17日に三滝中学校武道場で開催され、次のような成績を残すことができました。

団体戦 準優勝 三滝中学校 男子



今年は、コロナウイルス感染防止対策の観点から、規模を縮小して団体戦のみ開催されました。

## 「子育て広場」からのお知らせで～す！！

- ★日時：3月4日（木）10：00～11：30
- ★場所：神前地区市民センター 会議室
- ★対象：未就園のお子さんと保護者
- ★内容：ほんわかさんの読み聞かせ
- ★問合せ：神前地区主任児童委員 杉野 まり 川村 まり  
神前地区市民センター TEL 326-2751



## 神前幼稚園

〔ひよこクラブ(月曜日)〕

- 3月：1日（月）
- 4日（木）子育て広場
- 8日（月）

ひよこクラブの開催場所が  
神前保育園に変わりました

10：00～11：30  
問合せ：TEL 326-4408

## 三重西幼稚園

〔なかよし会〕

- 3月：1（月） 親子で遊ぼう！  
ふれあい遊びをしましょう
- 3（水） 何を作ろうかな？
- 8（月） 親子で遊ぼう  
ふれあい遊びをしましょう
- 15（月） 親子で遊ぼう  
ふれあい遊びをしましょう
- 17（水） 何を作ろうかな？



10：00～11：30  
問合せ：TEL332-8976

## 神前保育園

〔あそぼう会(金曜日)〕

3月：5日、12日

9：30～11：30  
問合せ：TEL 326-1177



新型コロナウイルスの感染状況によっては予定の変更や当日中止をすることがありますので、ご了承ください。

各あそび会に参加される方は、自宅での事前検温とマスクの着用をお願いします。



## 自動車文庫 巡回予定

- 3月10日（水）13：40～14：10 神前地区市民センター
- 3月19日（金）10：40～11：10 尾平町集落センター
- 14：40～15：10 美里ヶ丘2号公園



## 救命講習(救命入門コース)を受講しよう



開催日時: 2月26日(金) 18:30から20:00まで

開催場所: 神前地区市民センター2階会議室

大切な人のために応急手当を覚えましょう! 目の前で大切な人が倒れたら、あなたは救うことができますか? 居合わせた人が応急手当をすることができたら命を救える可能性が高くなります。そのためにもぜひ救命講習を受講しましょう。受講料は無料です。神前の消防団がわかりやすく指導します。救命入門コースにも「AEDの使用法」のカリキュラムが含まれています。新型コロナウイルス感染症の感染予防に対応したカリキュラムです。

サークルや各種団体のメンバー対象に、個別開催することも可能です。

申し込みは「団体事務局 TEL327-1501」または「神前分団:坂下 TEL090-4798-9718」まで

申込締切日は準備の都合上1週間前の金曜日(2月19日(金))となります。



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

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?



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♪

### 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



冷蔵  
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  
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

四日市市 健康づくり課  
TEL 354-8291

固定資産税・都市計画税  
(第4期)

納期限は3月1日(月)です



## 中消防署中央分署からのお知らせ



2020年中の火災・救急・救助件数(四日市市消防本部管内)

区分	令和2年	令和元年	増減
火災	90	92	-2
救急	13,603	15,585	-1,982
救助	130	131	-1

中央分署管内(三重、県、神前、川島地区)では、火災12件(前年15件)、  
救急1,364件(前年1,592件)、救助21件(前年14件)となっております。

### 放火による火災



放火(放火の疑い)による火災は全国的にも四日市市消防本部管内でも、毎年、火災原因の上位となっています。放火(放火の疑い)による火災は人通りが少なく、人目につきにくい時間帯、場所で多く発生していますので、家の周りに燃えやすいものを置かないこと、建物の周りを明るくするなど気を付け、また、地域でも自衛意識を持っていただき、放火されにくい環境を作りましょう。

### 救急の概要



2020年中での救急車の出動件数は13,603件で、新型コロナウイルス感染症の影響により前年と比較して1,982件の大幅な減少となりました。119番通報の際には、直ちに一番近くの救急車が管内の消防署から出動しますが、近くの救急車が出動している場合、他の消防署から出動するため、現場、病院への到着時間が遅くなります。そのため、救急車の適正利用をお願いします。また、自動車等を運転中に救急車が接近してきた場合は、周囲の状況に注意しながら進路を譲っていただき、救急車が一刻も早く病院に到着できるよう、ご協力をお願いします。



四日市市中消防署 中央分署 TEL325-4717

## 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は  
高齢福祉課まで TEL354-8170

# 新型コロナウイルス感染症対策

感染リスクが高まる「5つの場面」に気を付けましょう

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に居酒屋などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カフェなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



## 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、行政機関が金銭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。

市民生活課 市民・消費生活相談室（市役所1階）

TEL354-8264（受付は平日9:00~12:00 13:00~16:00）