#### 認知症があっても、なくても、誰もが暮らしやすいまちをめざして

#### 「認知症サポーター養成講座」のご案内

認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症 について正しく理解し、認知症の人やその介護者の想いに寄り添い、ちょっと した手助けができる地域の応援者です。

日 時: 12月 13日(水) 13:30~15:00(90分程度)

会 場: 神前地区市民センター 会議室

講師: 神前地区在宅介護支援センター 河村 俊樹さん、宮原 由美子さん

内容: 認知症の基礎知識、認知症の人の気持ちや接し方について、

認知症の人を支える活動や相談機関の紹介など

参加費: 無料 持ち物: 筆記用具定 員: 20名 (申込多数の場合は抽選)

申込み: 神前地区市民センター

講座終了後、認知症サポーターの証である 「オレンジリング」がもらえます。



# ○虐待の通告は、親子を守る連絡です○

~子育ての悩みを一人で抱え込んではいませんか~

子どもは、泣き叫ぶ、泣き続けて止まらなくて・・・お店でぐずって、駄々をこねてしまい・・・

親は、気がつくと、手をあげていた、怒鳴ってしまっていた・・・

虐待や体罰は、身体と心の成長や発達に悪い影響が出る ことが、科学的にもわかってきています。

#### たとえ勘違いだったとしても・・・まずは、連絡・相談を!

●児童虐待・子育て・ひとり親家庭など児童・家庭の相談四日市市ことも家庭課: **059**-354-8276

●児童相談所虐待対応ダイヤル (24時間OK) 189

納税は、便利で安心な



【お問合せ先】四日市市 収納推進課 Tel 059-354-8141 Fax 059-354-8309 お知らせ

# かんざき



発行:令和5年11月5日 神前地区市民センター (2) 326-2751 FAX 325-2070 団体事務局(13時~17時)

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



# 12月の子育て広場



12月は「クリスマス会」の開催を予定しております。

但し、昨年同様定員制としましたので、お申込みをお願いします。 参加希望者の方全員とはいかないかもしれませんがご容赦いただ きたいと思います。

下記の要領に従ってお申込みください。

日 時 12月18日(月) 10:00~11:30まで

場 所 神前地区市民センター 2階

対象定員 未就園児のお子さんと保護者の方 合わせて30名まで

(神前地区住民の方限定)

参加費 保護者の方のみ100円(当日受付にて。お子さんは無料)

内



ニコニコミュージックさん によるコンサート



サンタさんやトナカイさん からのプレゼント

他にも楽しいイベントをたくさん考えています。

**申込方法** 神前地区市民センターへお電話か、直接お越しいただいてお申込み ください。

> 申込みの開始は 11 月 20日(月) からです。 (11 月 30 日(木) まで)

その他 申込みされた方で体調が優れない場合の参加はご遠慮ください。 その際は神前地区市民センターまでご連絡ください。

神前地区民生委員児童委員協議会

お申込み・お問合せ先

神前地区市民センター TEL 326-2751 主任児童委員 川村まり 竹中里佳

# 三重西幼稚園

#### 〔なかよし会〕

12月 4日(月)親子で遊ぼ。

11日(月)大型絵本の読み聞かせ

13日(水)クリスマスブーツを作ろう!

誕牛会

18日(月) クリスマス会

10:00~11:30 問合せ TEL332-8976



#### 神前こども園 子育て支援センターにじ

日 時:12月 月曜日~金曜日(祝日を除く)

9:30~14:30

象:主に乳幼児(〇歳~3歳)とその保護者

午前・午後の入替制

問合せ: TEL 326-4408

\*12月は28日(木)まで、年始は4日(木)からになります。

※参加される際は、密を避け、咳エチケット・検温・手指の消毒などご協力をお願い いたします。



#### 自動車文庫 巡回予定



12月 13日(水) 13:40~14:10 神前地区市民センター 12月 22日(金)10:40~11:10 尾平町集落センター 14:40~15:10 美里ケ丘2号公園

# 『料理教室』開催のお知らせ



楽しく料理をしながら、健康な体づくりをしましょう。 みなさんお誘い合わせの上、ご参加ください。

★日時:12月15日(金)10:00~13:00

★ 場 所:神前地区市民センター 2階 料理室

★ 内 容:お正月の料理

★ 参加費:600円

★ 定 員:24人(定員になり次第、締め切りとなります)

★ 講 師:神前ヘルスメイト

★ 持ち物:エプロン・三角巾・ふきん・台ふき

★ 申込み: 12月8日(金) までに

神前地区市民センター TEL326-2751 へ







#### 「よっかいち農業マルシェ」を開催します

地元で生産された野菜や地域の農産物を使った食品やお菓子などの販売をします。

令和5年12月2日(土) 9:30~12:00 

(雨天実施、荒天中止)

○ 場 所 四日市市農業センター 駐車場ほか

(四日市市赤水町971-1)

○ 内 容 ① 農産物、加工品の展示即売など

はくさい、サトイモ、キャベツ、きゅうり、トマト、ねぎ、花の寄せ植え お茶、お菓子、五平餅など

② 親子野菜収穫体験(有料 1組500円) 当日受付 先着 15組 はくさい、キャベツ、だいこん(生育状況により変更する場合があります)

③ ペットボトルロケット教室(無料) 当日受付 先着 15名 (未就学児は保護者同伴)

※ ②、③の体験の参加には、受付前に整理券を配布する場合があります。

④ パンジー、ビオラ苗の無料配布

※ ④当日 整理券を配布します。 先着 500名様

※ シクラメン・鉢花展示即売会(四日市温室園芸組合主催)も合わせて開催します。

〇 問合せ先 四日市市農業センター (161 059-326-0132)



をの子ども防災教室 ちびっこ防災訓練

ちょうせん 防災チャンピオンに挑戦しよう

5つの訓練に挑戦し、クリアできたら君は防災チャンピオンだ!











応急手当

心臓マッサージ

消火器訓練

煙体験ハウス

日 時 12月23日(土) 9:00~11:30

場所神前小学校体育館、運動場、ホール

参加者 神前地区の小学生、子ども園幼稚園の年中年長さん

申込み 学校や園で配られる申込用紙に必要な事を記入してセンターに出してください

問合せ 神前女性防災の会「アイリス」事務局

神前地区市民センター内(担当 吉田) 16 326-2751





# 第3回パッククッキング研修会が開催されました。



10月21日(土)、高角町公会所で、第3回パッククッキング研修会が行われ、24名の方々が熱心に楽しく、防災食についての研修を行いました。

今回のメニューは「豚しゃぶサラダ」「刻みコンブの煮もの」 「春雨サラダ」「チョコ乾パン」でした。

「えっ、豚しゃぶサラダが防災食なの?」「まるで普通の料理 教室で、どこが防災食なの?」と、思われた方も多いと思います。

まず、普通の防災食のイメ

ージは「物置などに長期保存していてる食材」で「缶詰やレトルトパック」などを思い浮かべますが、そのイメージはちょっと横に置いておきましょう。

例えば、災害発生後 1,2日目には、冷蔵庫にある普段の



食材がいわゆる「防災食」に なるのです。ただ、ライフラ イン(電気やガス、水道等)

が止まっているために、調理できないというだけです。

そこで、登場するのが今まで学んできた「パッククッキング」です。この方法で調理すれば、まだ痛んでいない「豚肉」も「様々な葉物野菜(キャベツやレタス等)」も利用して食事を作ることができるのです。

せっかく冷蔵庫にある食材をそのままにして腐らせてしまう前に、おいしくいただき、心に余裕を持つことが、災害時の 復旧復興への意欲を盛り上げる力になると思います。併せて、 会回は ※半キ調理して試食してみました。全ておいして出来

今回は $\alpha$ 米も調理して試食してみました。全ておいしく出来上がりました。

さらに、ローリングストック法で、普段使う食材を少しずつ 多めに買っておくことが、そのまま防災食になってくれます。



災害時と平常時を分けて考え

るのではなく(フェーズフリーと言います。)、いつもの生活の中 に災害時の生活を考えて準備していくことが、そのまま「防災」 「減災」につながります。

まだまだいろいろな防災研修を企画しています。いろいろ興味を持っていただいて、お気軽に参加していただきたいと思っています。

神前女性防災の会「アイリス」



## ① 地区市民センターでは「お菓子の家を作ろう!」



神前地区市民センター主催の恒例行事「お菓子の家を作ろう!」が開催されました。今年は時期的に「ハロウィンハウス」として、飾りつけや色合いを

「ハロウィン」に合わせて計画し、準備してもらいました。 当日は36名の親子が参加 してくださいました。

講師の山本さんから作り方の説明をしてもらい、早速子ども達が作り始めました。お家の方々も子どもたちのそばで、心配そうにでも楽しそうに眺めながら、時々ちょっとアドバイしたり、手伝ったりしながら、親子で楽しく完成させました。

お菓子の家ですが、なかなか食べるにはもったいないおいし そうな家がいっぱいできました。いつ食べようかな?



神前地区市民センター

# ② 地区内の幹線道路では「道路清掃」



いつも地区内の交通安全に気を付けて啓発活動や、交通指導をしてくださっている「四日市 南交通安全協会神前支部」のみなさんが、幹線 道路の清掃をしてくださいました。

当日は22名の委員の方が、4コースに分かれて道路のごみを拾いながら、交通事故防止を呼び掛ける啓発活動を行ってくださいました。

一番多かったごみは、空き缶・ペットボトル。2番目は紙くずやたばこの吸い殻、3番目がマスクだったそうです。2時間余りの清掃で、大きなゴミ袋 14袋分も回収してくださいました。本当にご苦労様でした。おかげで、道路がきれいになりました。

道路にごみが落ちていると、安全な通行運航の妨げになり、最悪の場合は事故につながってしまいます。以前、道路上の空き缶をはねて、後続の車にぶつかり慌てた運転手

さんが事故を起こしかけたことがあるそうです。また、 そのゴミが歩道を歩いている方にぶつかったりしたら大 変なことになるかもしれません。

道路にごみは絶対に捨てないようにしましょう。 安全協会の方々の地道な努力が、交通事故を未然に防いでくれています。



四日市南交通安全協会神前支部