



お知らせ NO. 1
平成24年 4月 5日号
富田地区市民センター
☎365-1141

富田地区公式ホームページ <http://www.tomida.net>

富田地区市民センター 職員異動

お世話になりました

【窓口】伊藤 亜樹子 (三重地区市民センターへ)

よろしく申し上げます

【窓口】角屋 亜希子 (障害福祉課より)

十四川 桜まつり

写生・俳句の募集と作品展示のご案内

十四川桜まつりの、写生・俳句を募集しています。

応募いただいた作品をセンターに展示しますので、ぜひ見に来てください。

作品募集：4月10日(火)までに、桜まつり本部または地区社協事務局へ

展示期間：4月21日(土)～5月6日(日)

富田地区市民センター 2階 ホール

ホールがサークル等により使用中の場合は、使用者に一声かけてご覧ください。

川柳入賞のご案内

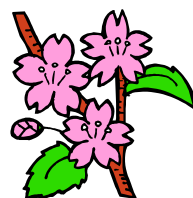
十四川桜まつりに、川柳のご応募ありがとうございました。

応募いただいた川柳は、昨年応募の俳句とともに、十四川に短冊にして展示しています。今年度は下記の三首が入選されました。おめでとうございます。

樋口 仁 選

十四川 一番にあう 春げしき
桜道 幼き頃を 思い出し
花吹雪 見れるよろこび 夢まくら

中村妙子
堀 丈夫
今村はな



センターに忘れ物をしていませんか？

地区市民センターをご利用いただいた方の忘れ物をたくさんお預かりしています。お心当りのある方はセンターにお立ち寄りいただきご確認ください。

なお、持ち主が見つからない場合は4月末日にて処分させていただきます。

黒の婦人用帽子、モスグリーンの手袋(両手)、黒の手袋(片手)、
黒の手提げポーチ、赤地に白の水玉の薬入れ、自転車のカギ、杖(えんじ色)



空き巣・車上ねらいにご注意!

富田地区内で「空き巣」「車上ねらい」が発生しています!

「私は大丈夫」と思わずに、ご注意ください。

空き巣から家を守ろう!

- ☆ 防犯フィルムの活用
- ☆ 補助錠の利用(二重ロック)
- ☆ 防犯カメラ・センサーライトの設置



車上ねらいから車を守ろう!

- ☆ 必ずドアロックをする。
- ☆ 手荷物はいつも持ち出す。
- ☆ 明るい駐車場を選ぶ。
- ☆ 防犯装置を取り付ける



不審者を見かけたら、下記へご連絡ください。

四日市北警察署 366-0110

お達者クラブ・ヘルスリーダーによるイキイキ教室

おおむね65歳以上の方々を対象に、いつまでも元気でイキイキと生活が送れるように、体操やレクリエーションなどで体力向上を支援します。

申し込み不要、当日動きやすい服装でお越しください。

場所：富田地区市民センター 2階ホール

時間：13時30分～15時

月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
日	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
曜日	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月

6月4日、8月6日、1月7日は、ヘルスリーダーによるイキイキ教室です。

問合せ：四日市市保健所 健康づくり課 354-8291



骨粗鬆症の講座を開催

3月17日(土)14時から、社協健康推進部会主催の健康講座「骨粗鬆症をコツコツ学ぼう ～骨折と骨粗鬆症について～」が地区市民センター2階ホールで行われ、お年寄りを中心にたくさんの方が参加されました。講師は富田浜病院整形外科の新美壘先生とリハビリテーション科の中西加奈先生です。



中西先生からはまず、生活面のアドバイスと、骨折予防のための体操指導がありました。骨を丈夫にするにはカルシウムと、カルシウムを効率よく体内に取り込むためのビタミンDを採ることが大切です。特にビタミンDは日光を(ガラス越しではなく)直接浴びることでつくれます。また体を動かすことが大事で、運動によっても骨は強くなるそうです。

後半は新美先生から骨密度と骨粗鬆症の発症、骨粗鬆症に対する最新の治療法についての紹介がありました。骨粗鬆症は早期発見が大切です。気になる方は骨検診を受けましょう。

桜まつりに先立ち堤防清掃

3月18日(日)9時から、十四川を守る会による十四川の堤防清掃がありました。この清掃は4月1日(日)から開催される「十四川桜まつり」に先立ち十四川をきれいにするのが目的です。会員は富田小学校南側の堤防と水防倉庫付近を中心に除草とごみ拾いを行いました。十四川堤防はすっきり、きれいになりました。ありがとうございました。



富田小学校卒業生から感謝の色紙

3月19日(月)の富田小学校卒業式の前に、卒業生から社協青少年を守る部会の佐々木会長と川村社協会長、鈴木連合自治会長へ、ミーポパトロール隊の活動に対する感謝の色紙が手渡されました。3枚の色紙は市民センター1Fの図書室前に掲示させていただきました。



ミーポパトロール隊の皆さんには小学生の下校時刻にあわせて、それぞれ区内4箇所に分かれてタスキをかけて見守っていただいています。小学生の皆さんはミーポパトロール隊の方と会ったら、元気に挨拶してくださいね。



放射能汚染下での暮らしについて学びました

社協福祉部会主催の福祉講演会「放射能汚染下の暮らし」が3月20日(火・祝)13時から、地区市民センターで行われました。講師はNPO「チェルノブイリ救援・中部」理事、四日市大学非常勤講師の河田昌東(かわたまさはる)さんです。河田さんはチェルノブイリ原発事故以来、21年間、現地の救援活動に携わり、2007年から放射能汚染地域における農業復興の試みとして「ナロジチ再生・菜の花プロジェクト」に従事されています。ナロジチはチェルノブイリ原発から西へ約70km離れた人口9千人の町です。プロジェクトでは菜の花による土壌浄化とバイオガスの生産を行っています。以下に講演の概要を記します。



福島とチェルノブイリの比較

	チェルノブイリ	福島
事故原因	・設計ミス 制御失敗	・電源喪失 冷却失敗
放射性物質	・Cs137(半減期30年)とCs134(半減期2年)の割合が2:1。	・Cs137(半減期30年)とCs134(半減期2年)の割合が1:1。 ・ストロンチウムは少ない。
汚染の状況	・ベラルーシ、ロシア、ウクライナなど広範囲を汚染。 ・日本にも一部が到達。	・面積は狭いが汚染レベルが高い。 ・北西の風が多かったためほとんど太平洋側へ流れた。

内部被曝

原発事故の放射能被曝でおこる疾病のほとんどは、内部被曝が原因。放射性物質が体の中に入ると、細胞や組織の直近で放射線を出すので被曝の密度がとても高くなる。結果として遺伝子を破壊したり、フリー・ラジカル(活性酸素など)を作り出す。内部被曝によって最も多い疾病は心臓病で、脳血管病、糖尿病、先天異常・免疫力低下などの疾患も増える傾向がある。ナロジチ地区では事故が起きた1986年以降、急激に増加。

放射能汚染下の食物

- ・肉類や牛乳、魚、特にキノコと野生のベリーは高濃度に汚染。セシウム137で汚染された土壌で野菜を栽培したところ、トマト・キュウリ・ナス・カボチャの仲間については、食用部分の汚染が低かったが、キャベツ、ダイコンは高くなった。
- ・汚染地域の川魚や河口付近に棲む貝や魚は危険。回遊魚はまだ汚染が少ない。

十四川桜まつりの会場準備が行われました

3月24日(土)9時から、4月1日(日)から10日(火)まで開催される桜まつり会場の準備が、自治会長及び地区内団体関係者により行われました。テントやぼんぼり、のぼり・看板、タンクの設置、提灯の仕分けなどの作業をしました。楽しい桜まつりは裏方で支える方達のご苦労で成り立っています。ありがとうございました。

