



スポーツを始めよう!

特集 乗って残そう公共交通

●表紙「スポーツで頑張る市民」
地域スポーツの普及を図る
スポーツ推進委員

乗って残そう 公共交通

みんなで守って、
未来へつなぐ!

通勤・通学や、買い物、通院などに利用されており、私たちの生活に欠かすことのできない電車やバス。しかし、四日市市でも公共交通の利用者が減少し続けており、廃止となったバス路線や、経営内容が悪化している鉄道支線も存在しています。大切な公共交通を守り、次代に引き継いでいくために、私たちが今できることは何かを考え、実行していきましょう。



バスでの通学



近鉄内部・八王子線



NPOバス
「生活バスよっかいち」



三岐鉄道三岐線

電車やバスを使う人が減っています

鉄道では、近鉄名古屋線とJR関西本線、伊勢鉄道が広域的な移動を支え、内陸部には近鉄湯の山線、近鉄内部・八王子線、三岐鉄道三岐線が伸びています。また、バス路線は近鉄・JR四日市駅を起点に、郊外の住宅団地までサービスが提供されています。

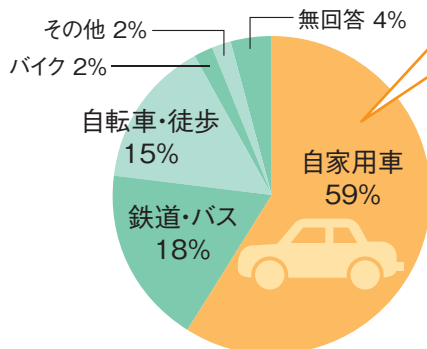
しかし、この10年で、市内の鉄道利用者は約5%、バス利用者は約14%減少しており、朝の通勤・通学時間帯に比べて、昼間の利用が極端に少ない状況です。このようなことから、市内の一部ではバス路線が廃止されているなど、四日市市の交通環境にも厳しさが増えています。

自家用車の利用が多い四日市市

2010(平成22)年度に実施された全国都市交通特性調査では、日ごろ利用する交通手段を、四日市市では自家用車と回答した人が64%(全国平均49%)と最も多く、鉄道やバスと回答した人は、10%(全国平均16%)と少ない状況です。

また、同年、市が実施した調査でも、「便利」という理由から自家用車の利用が鉄道・バスの約3倍にもなっています。

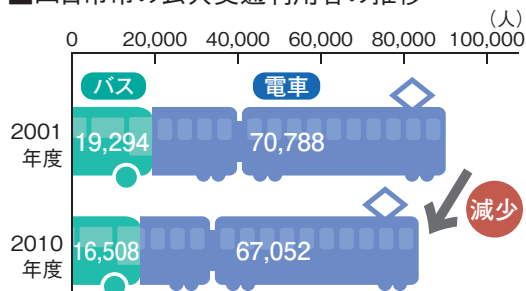
■利用する移動手段(日常の交通実態と公共交通に関するアンケート調査、2010年 四日市市)



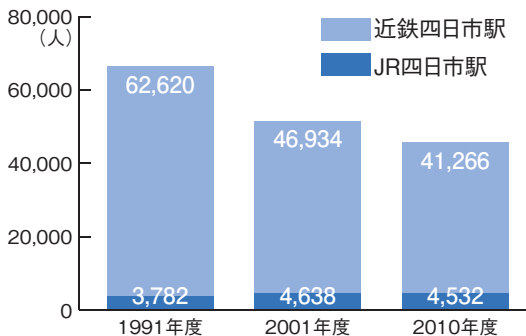
■四日市市の公共交通網図



■四日市市の公共交通利用者の推移



■近鉄・JR四日市駅の1日当たり乗降客数の推移



自家用車・バイクを利用する理由は?(複数回答)

(主な項目)

- 目的地に直接行ける(74.8%)
- 他の方法より移動時間が短い(74.0%)
- 時間の制約を受けない(63.6%)
- 目的地以外の所にも立ち寄れる(63.2%)
- バス停や駅が目的地や自宅の近くにない(30.4%)

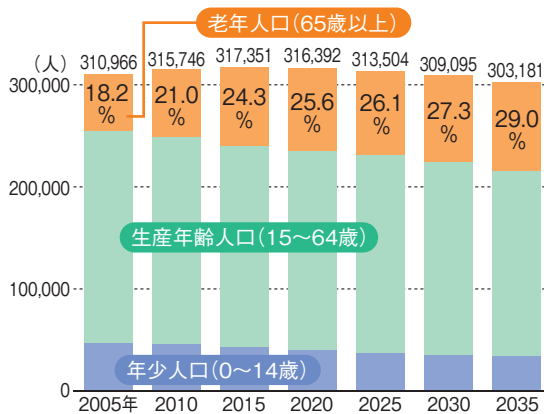
自家用車を利用する理由は、「公共交通を利用できない」からではなく、「便利」だからという人が四日市では多いことが分かります

ますます高まる公共交通の重要性

人口減少や高齢社会の進展で、

四日市市の人口は、2015(平成27)年をピークに減少に転じ、2035(平成47)年には、65歳以上の高齢者が人口の29.0%を占めると予測されています。また、高度成長期に造成された住宅団地では、団塊世代の退職などで、通勤での利用者が減り、より一層、公共交通の利用者が減少することが懸念されています。

■四日市市将来人口推計
(四日市市総合計画策定にかかる
人口・経済指標推計報告書より)



もし公共交通がなくなったら・・・



高まる電車・バスの重要性 公共交通の維持に向けた行動を!

四日市市では、人や物の輸送を支える公共交通が整えられてきました。通勤・通学目的の電車・バス利用に加え、子どもたちや車を運転できない高齢者、障害のある人など交通弱者と言われる人たちにとっても、公共交通は日々の生活に不可欠であり、人口減少・高齢社会が進む中、ますます重要な役割を果たしていきます。

しかし、過去30年間で自動車の利用が倍増したのに対し、公共交通の利用は激減しています。この結果、公共交通を維持するための条件は非常に厳しくなり、廃止の危機にある路線も出てきています。

今こそ市民と行政が一体となり、公共交通の維持に向けた主体的・積極的な行動が必要になっています。

近鉄内部・八王子線がピンチです！

1912(大正元)年に開業した近鉄内部・八王子線は、今年10月に100周年を迎えました。沿線には、県立高校や私立中・高校などもあり、通勤での利用者などを含め、1日延べ約1万人(往復換算で約5,000人)が利用しています。

この内部・八王子線は、日本一狭い幅(762mm)の線路であり、日本に同じ幅を持つ線路は、現在では、三岐鉄道北勢線と黒部峡谷鉄道(富山県)の3路線のみという貴

鉄道事業者の意向で 路線が廃止できるようになりました

2000(平成12)年に改正された鉄道事業法により、鉄道事業者が路線を廃止する場合の手續きとして、国の許可制から、原則1年前の事前届出制に変更されました。これによって、鉄道事業者が国に路線の廃止届を提出すれば、地元の同意がなくても1年後には廃止することが可能になりました。この法改正で、これまでに全国で30以上もの鉄道路線が廃止されています。

(東海地方の例:名古屋鉄道三河線(一部)・揖斐線、
福岡鉄道神岡線 など)

重な路線でもありますが、40年前と比べて利用者が半減し、ここ数年、赤字が続いているなど、経営は大変苦しく、事業者からは事業継続が困難であると言われています。

なくさないでほしい! 内部・八王子線に対する私たちの思い

ボランティア部では、以前から、内部・八王子線への感謝の気持ちで、西日野駅に花を植えていました。今では、内部・八王子線を残したいという強い気持ちから活動が全校に、さらには他校にまで広がっています!

自分たちは卒業するけれど、後輩たちのためにも存続してほしい!



四日市南
高等学校の
生徒の皆さん

泊町に住むおばあちゃんにとっても大切な生活手段です

毎朝、ぎゅうぎゅう詰めになるほど満員。たくさんの人に頼りにされている電車が、もしなくなったらと不安

日本一狭い線路幅の貴重な鉄道。四日市の宝であることをみんなに知ってほしい!



三重県立四日市南高等学校
校長 田中 真司さん

全校生徒962人のうち、68.4%にあたる658人が内部・八王子線を使って通学しています。

時間に正確で、安全に、一度に多くの人を運べる電車は、地域の人たちにとってはもちろんのこと、決められた始業時間に合わせて、一斉に通学する高校生にとっても、なくてはならない存在です。

また、「この電車に乗って通学したいから受験も頑張った」「なくてはならない地域の誇り」などと、生徒たちも内部・八王子線に大変愛着を持っています。

内部・八王子線があるから南高校に通うことができる生徒もいます。交通弱者である高校生を守っている内部・八王子線を、皆さんも利用していただくように切に願っています。

電車とバスを
比べると



内部・八王子線1本(3両編成)
当たりの定員は、約200人



例えばバス1台に50人が乗車すると
同じ人数を運ぶには、バス4台が必要です

●例えば、高校生650人が移動するには…
3両編成の内部・八王子線が3.3本、バスであれば13台が必要です

市民と行政の取り組み

公共交通の維持に向けた



電車やバスの乗り継ぎ環境を良くし、より公共交通を利用しやすくするため、市では、鉄道駅においてバスやタクシーなどの乗り入れをしやすくするためのロータリーや駐輪場の設置など、駅前広場の整備に取り組んでいます。



近鉄・三岐富田駅西口ロータリー



近鉄・三岐富田駅西口駐輪場



現在、市内には25のバス路線が存在しています。これらの中には廃止となった路線を地域で運行する「生活バスよっかいち」(1路線)や市が運行を委託する「自主運行バス」(3路線)もありますが、利用者が減少すると、これらの路線も含めて継続が困難となる可能性があります。こうした中、一部の地域では、市民の皆さんや地元関係者が参画してバスの利用促進を図る取り組みが進められています。

NPOバス 「生活バスよっかいち」 羽津地区

利用者の減少により2002年にバス路線が廃止されたことを受け、地元自治会が中心となって「NPO法人生活バス四日市」を設立しました。地元企業などからの協賛金や、沿線住民の応援によりバス路線の維持に取り組まれています。

〈利用者の声〉

- 生活バスに乗って、一日置きに買い物にきています
- バス・電車を乗り継いで病院に行っていたので、生活バスはありがたいです
- 年をとると歩くのが大変。生活バスは、こまめにバス停があるので助かります
- 家にずっといるのではなく、生活バスに乗って出掛けたり、バスでみんなに会えるのも楽しいです
- まさに生活の手段です！生活バスがないと、買い物に行けません！
- バスの中にはぎやかで、一日分の笑いをもらっています



「自主運行バス」 見直しプロジェクト 神前地区

地区全体のまちづくりを考える中で、区内を走るバスの利便性向上と利用促進を目的に路線の見直しが始まりました。神前高角線を対象に地域の皆さんの発意で、商業施設や県立高校への乗り入れなどが進められ、今年3月から新ルートでの運行が始まっています。

神前地区まちづくり推進委員会
自主運行バス神前高角線
見直しプロジェクトリーダー
佐野しのぶさん



公共交通は、「あって当たり前」から「乗って利用者を増やさなければ残らない」時代です。地区の課題を考える中、住民を支えるバス路線廃止の危機を今のうちに何とかしなくては、と見直しの検討を始めました。

今回実現した商業施設のほか、今後は病院への乗り入れの実現や、関係者と協力して利用者や乗り入れ施設の双方にメリットのある仕組みを作り、利用者を安定的に確保する必要を感じています。

乗って未来につながる 公共交通

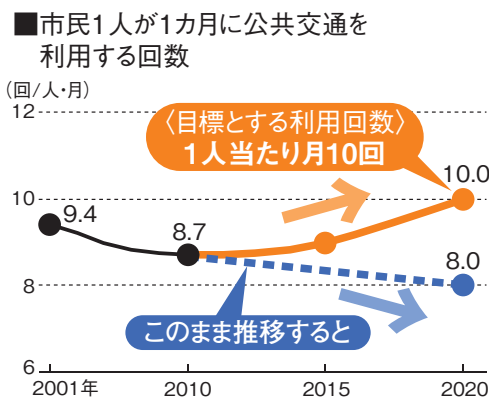
私たちにできること 一人ひとりの意識と行動の改革を!

今日、あなたは、通勤や通学、お出掛けの際に、何を使って移動しましたか。「車に乗れなくなったら公共交通の利用を考えるけれど、当分はマイカーで」と考えていませんか。しかし、公共交通がいつまでも存続する保

証はどこにもありません。存続できるかどうかの分岐点に立つ今、私たちにできることはただ一つ。今ある路線を守るため、「時には電車やバスを使ってみよう」という意識に立ち、まず公共交通に乗ってみることなのです。

マイカーと電車・バスを上手に使い分けて、 環境にもやさしい公共交通を維持しましょう

四日市市の公共交通を
未来に引き継ぐために、
おおむね10年前の利用回数である
月に5日(往復で10回)
の利用をお願いします!



●1カ月に10回公共交通を利用するには

いつもマイカーで通勤しているあなた



週に1回は電車やバスで通勤すると

月8回
利用

月に1回は電車やバスで買い物に出かけると

月2回
利用

計
月10回

いつもマイカーでお出掛けしているあなた



週に1回は電車やバスを使って日常の買い物や通院、習い事などに出かけると

月8回
利用

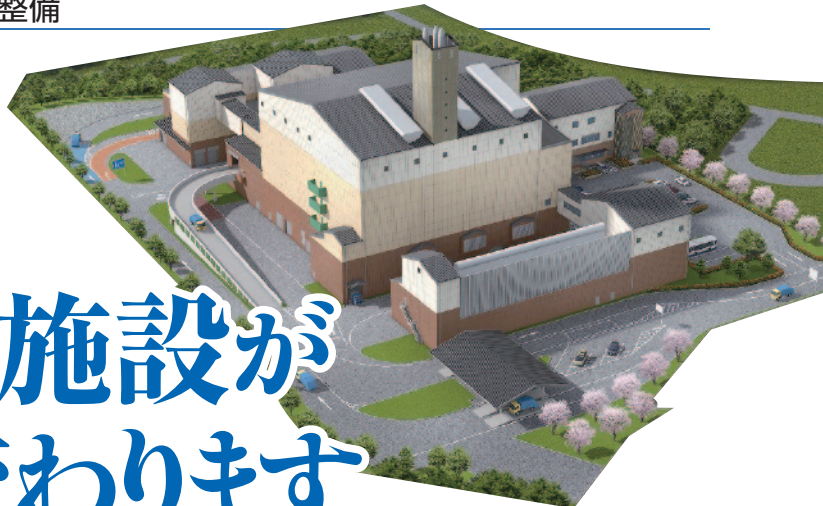
月に1回は電車やバスを使って市内・外の友人との交流や趣味の活動、中心市街地への買い物に出かけると

月2回
利用

計
月10回

取材を終えて

「公共交通は便数が少ないから利用しない」との意見を、取材中何度も伺いました。以前は天候に関わらず、多くの人が公共交通を利用していましたが、快適な生活追求の結果、今ではドア・ツー・ドアの自動車が移動手段の主流となってしまいました。車中心の生活をすぐに見直すのは困難ですが、今、みんなが公共交通を利用し始めないと、ついにはなくなるという最悪の結果になりかねません。私たちが今日から公共交通を使うようにし、周囲にも呼びかけます! (都市計画課 清水、広報広聴課 多賀)



施設の完成予想図

平成28年に 市のごみ処理施設が 新しく生まれ変わります

市では、老朽化が進む北部清掃工場に代わる新たな焼却施設と、粗大ごみ・不燃ごみの処理施設(破碎処理施設)からなる「新総合ごみ処理施設」の建設を進めています。(平成28年4月稼働予定) 新施設稼働後は、ごみ処理の流れが大きく変わります。

●新施設稼働による効果

ポイント1 日常のごみ出しの
利便性が向上します

日々のごみの中で特にかさばるプラスチックごみ(弁当の容器やお菓子の袋など)は、新施設稼働後、「もやすごみ」に移行し、収集回数が月2回から週2回に増えますので、市民の皆さんのごみ出しの利便性は大きく向上します。

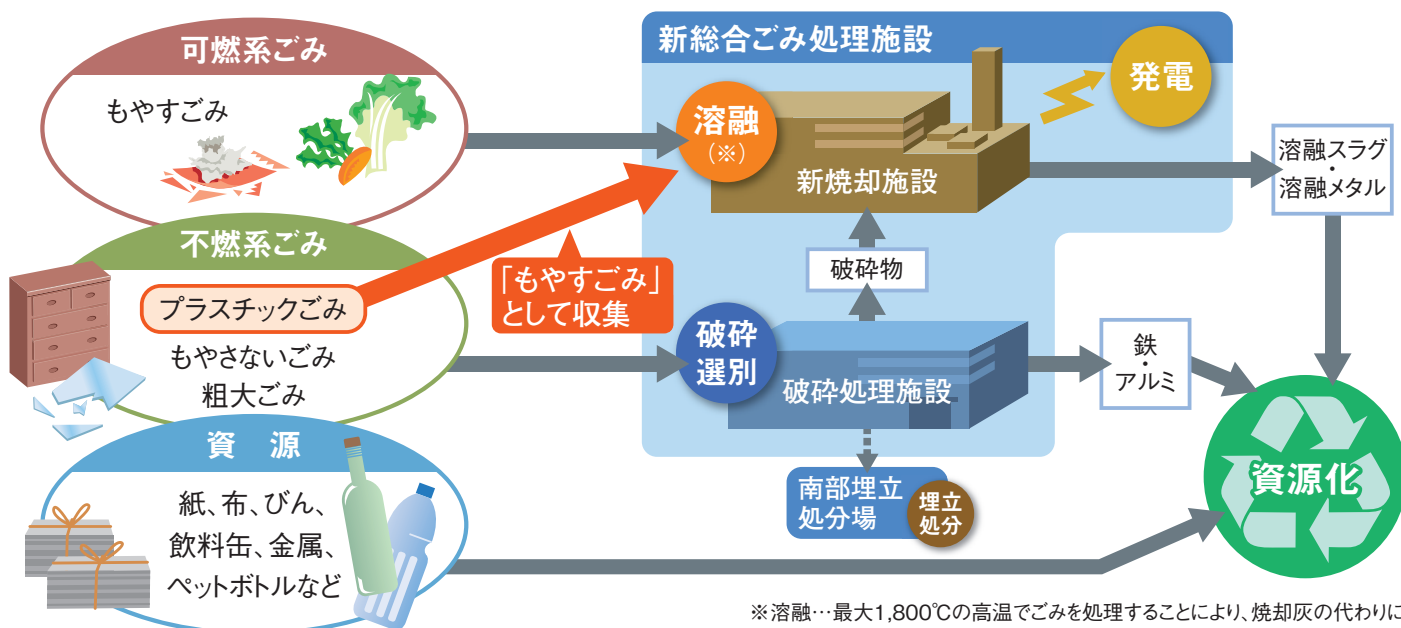
ポイント2 埋め立てごみが
ほとんど発生しません

これまで埋め立てていたプラスチックごみは焼却し、不燃ごみや粗大ごみは破碎処理施設で処理することにより、新施設稼働後には埋め立て処分されるごみはほとんどなくなり、南部埋立処分場が大きく延命化されます。

ポイント3 焼却熱を利用した
発電を行います

ごみの焼却により大きな熱エネルギーが生じます。新施設では、これらの熱エネルギーを最大限回収して発電を行い、施設内の電力を全て賄った上で、余った電力(一般家庭約9千世帯分に相当)を電力会社に売却します。

●新施設稼働後のごみ処理の流れ



※溶融…最大1,800℃の高温でごみを処理することにより、焼却灰の代わりに溶融スラグ・メタルと呼ばれる無害でリサイクルできる物質が残ります



「消費生活相談」をご利用ください

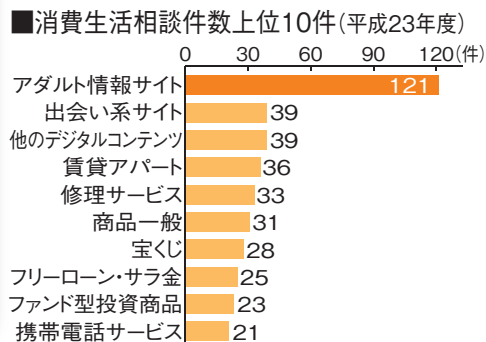
「身に覚えのない請求を受けた」「むこい訪問販売で、高額な工事契約をしてしまった」などの困りごとはありませんか？市民・消費生活相談室では、専門の相談員が、商品の購入や契約など消費生活に関する相談に応じています。相談は無料で、秘密は厳守します。困ったことや気がかりなことがあれば、気軽に相談してください。

消費生活相談専用電話

☎354-8264

- 対象者** 市内に在住する人
- 受付日時** 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
- 受付時間** 9:00～12:00、13:00～16:00
- 相談場所** 市民・消費生活相談室(市役所1階)
- 相談方法** 面談または電話

昨年度は、1,356件の相談があり、最も多く寄せられた相談は、アダルト情報サイトに関する相談でした。



市民・消費生活相談室への相談例

相談内容

パソコンのアダルトサイトの画面で、無料だと思い[18歳以上]をクリックしたら、登録完了となり、「3日以内に10万円振り込むように」という請求画面になった。支払わなくてはいけな

か。また、その請求画面を消そうとしても、何度も出てきて消えないが、どうしたらいいか。



相談結果

「有料情報サービスの申し込み」であることが、画面に明示されていたわけではないので、この契約は成立していません。**料金を支払う必要はありません。**また、請求画面に自分の個人情報が登録されたように見えても、それで個人を特定されることはありません。**自分から業者に連絡するのはやめましょう。**それまで、知られていなかった個人情報を伝えてしまうことになるので、気をつけてください。

パソコンで請求画面が消えない場合の対処方法は、独立行政法人情報処理推進機構(IPA)のホームページ(<http://www.ipa.go.jp/security/topics/alert20080909.html>)に紹介されています。

転ばぬ先の杖

出前講座を開催しています

悪質商法の被害から身を守るには、消費者一人ひとりが、正しい知識を身につけることが大切です。専門の相談員が、皆さんのもとに出掛け、悪質商法の手口や実態、その対処法を分かりやすくお話しします。費用は無料です。

- 対象者** 市内に在住または通勤する人で、10人以上のグループ(自治会・老人会などの各種団体)
- 開催日** 平日の昼間
- 所要時間** 1～2時間程度

●申し込み・問い合わせ／市民・消費生活相談室 ☎354-8147



郷土史への扉



整然と立ち並ぶ正倉院の柱穴の跡

久留倍官衙遺跡は、垂坂丘陵の東端に位置しています。北勢バイパスの建設工事に伴い、平成11年度から発掘調査を行いました。調査の結果、

市内の文化財などをたどりながら、郷土の歴史を紹介するコーナーです。今回紹介するのは、大矢知町にある古代の役所（官衙）の遺跡で、国指定史跡となっている「久留倍官衙遺跡」です。

計画的に配置された役所の建物跡が80棟近く確認されたほか、土師器・須恵器・灰釉陶器・緑釉陶器・円面硯といった土器も出土しました。

丘陵頂上付近の平坦部では正殿・脇殿・八脚門からなる政庁の建物群が、丘陵東側斜面では溝で囲まれた区画内に整然と倉庫が建ち並ぶ正倉院が発見されました。見つかった建物は、7世紀末から9世紀末にかけて造営されたものとみられ、大きく3時期の変遷が考えられます。

これらの発見により、古代伊勢国

朝明郡衙（群の役所）の可能性が高いとして全国的に注目されました。また、672年の壬申の乱の際には大海人皇子が、740年には聖武天皇も朝明郡に立ち寄っており、本遺跡との関連も注目されています。

博物館では、11月11日から12月9日まで「伊勢湾をのぞむ古代の役所 久留倍官衙遺跡展」(入場無料)を開催します。ぜひご来場ください。

問い合わせ先
社会教育課
☎354-8240 FAX354-8308

私の好きな四日市



あなたの大好きな四日市の写真を募集！

ご応募は、住所、名前、電話番号、コメントとともに、メールか郵送、直接、〒510-8601 広報広聴課（市役所8階 ☎354-8244 FAX 354-3974 ✉kouhoukouchou@city.yokkaichi.mie.jp）へ。

市民の皆さんから市内のすてきな風景や、その風景をバックにしたちょっとお茶目なお子さんの写真を寄せていただくコーナーです。今回はどんな写真かな？



▶▶伊倉一丁目にお住まいの水野信治さんからの投稿
国指定天然記念物である御池沼沢植物群落の東部指定地（西坂部町）で観察されたカラスウリの花です。花は夜に咲いて早朝にしばむので撮影は深夜3時ごろに行ったそうです。

四日市市民便利帳とNTTタウンページとの合冊版を発行しました

広報広聴課 ☎354-8244 FAX354-3974

市はNTTタウンページ(株)との共同で、行政手続きなどの市政情報を掲載する「市民便利帳」と「タウンページ&ハローページ」の合冊版を発行しました。10月に同社が市内全域のご家庭・事業所へ配布いたしました。ご不要となった古い電話帳につきましてはお手数をおかけしますが、市役所1階に設置の回収ボックスにお出しいただくか、タウンページセンター（☎0120-506-309 平日9:00~17:00 土・日曜日、祝日は休み）へご連絡いただければ無料で回収にうかがいます。また資源ごみとして出される場合は、ルールに従ってお出しください。

<掲載記事の訂正 保険年金課の電話番号>
P32 <誤>229-3160 <正>354-8158
P46 <誤>221-6883 <正>354-8158

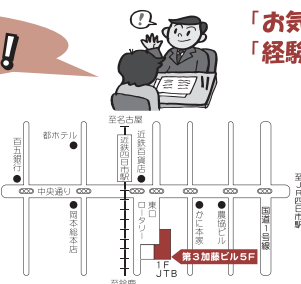
ミニ情報の掲載記事の訂正

10月下旬号13ページに掲載の「文化の諏訪駅 文学講座 北原白秋の生涯」記事内の事務局電話番号 <誤>345-5700 <正>354-5700

お困りではありませんか？ 早めのご相談を！

- 例えば…
- 交通事故・示談の話が進まない…
 - 借金・毎月の返済に追われています…
 - 相続・兄弟でもめてしまっています…
 - 離婚・調停や裁判の対応はどうすれば？
- その他 慰謝料・不動産・会社法務など

近鉄四日市駅から徒歩1分！南改札口(東口)すぐ！
四日市市浜田町5番27号 第3加藤ビル5階
(1階にJTBが入ったビル)



「お気軽にお電話ください」 土曜日や夜間も対応可(要予約)
「経験を積んだ弁護士が迅速と丁寧に対応します！」

- ◆交通事故・借金問題のご相談は無料です◆
- ◆一般法律相談料(初回)30分 5,250円(税込)◆

《予約制》☎059-350-2080

尾市法律事務所

弁護士 尾市淳二 (三重弁護士会所属)
(財)日弁連交通事故相談センター三重県支部相談員・鈴鹿市役所市民法律相談担当弁護士

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

市内各地区の自慢や話題を紹介していただきます。

四日市の 地区自慢

三重

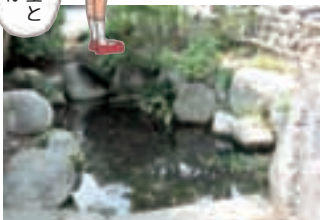
おさかべの道 ~4つの自慢~

三重地区は、豊かな自然と文化に恵まれ天然記念物をはじめ史跡や名所が数多く点在しています。当地区では、これらを後世に伝え、残していけるよう、さまざまな活動を行っていて、今回はそれらを4つの自慢として紹介します。

2. ヤマトタケル伝説の地

三重地区のもと、西坂部、東坂部、山之一色、小杉および生桑の5ヶ村が1889（明治22）年に合併した「三重村」です。「三重村」という名称は、古事記に記された日本武尊が「吾が足三重に勾りて甚だしく疲れたり」と言われた場所が、今の西坂部町御館にある足洗池だという説が由来とされています。

かつての三重県三重郡三重村の名称に「三重村こそが三重の発祥地である」という素朴な誇りを持っています。



足洗池

4. 伝統芸能 獅子舞

三重地区には、伝統芸能として獅子舞が西坂部（御館）、東坂部、山之一色、小杉の4町に継承されており、「ふるさとウォーク」では各町持ち回りで獅子舞が演じられています。



「ふるさとウォーク」での山之一色町の獅子舞（昨年度の様子）

1. 四季を楽しめるふるさと散歩道（おさかべ※の道）



「ふるさとウォーク」（昨年度の様子）

住民が史跡や名所を巡り、憩える散歩道をつくるために平成12年に「三重ふるさと散歩道整備委員会」を設立しました。

平成13～17年で海蔵川左岸堤防道路（1,200m）の舗装や西坂部、東

※おさかべ（刑部）は古代三重郡刑部郷（西坂部、東坂部、山之一色、小杉）からの呼称です

坂部、生桑町内の史跡などの案内板の設置が市・県の協力のもとに行われました。

平成17年にはガイドブック「ぶらり！ふるさと三重の史跡散策」も発刊され、毎年11月（今年は11日）には「ふるさとウォーク」が開催されます。



「ミエちゃん」は三重地区広報に昭和59年から連載されている四コマ漫画のキャラクターです。



彼岸花の咲く道（四ツ谷橋周辺）



3. 民話の宝庫

三重地区には数多くの民話が残されています。慈恩寺には本尊の十一面観世音菩薩が安置され「片手の欠けた観音さま」の民話が伝わっています。民話をもとに紙芝居やビデオも作られ子どもたちに親しまれています。



慈恩寺観音堂

三重地区ホームページ「ふるさと三重」の「地域の情報」(<http://www4.cty-net.ne.jp/mie/03chiikinojyouhou.html>)も、ご覧ください

問い合わせ先

三重地区市民センター内
団体事務局

☎331-3276 FAX330-2000

有料広告掲載欄

くわしん 羽津支店

〒510-0007 四日市市別名4丁目1番5号
TEL 059-332-2233

毎月第2日曜日 年金相談

- ◆年金手続きはどうすればいいの？
- ◆年金はいつからもらえるの？

※ご相談の際には、「年金手帳」「ねんきん定期便」「年金証書」「認印」等をご持参ください。

日曜ローンなんでも相談会

毎月 第2・4日曜日開催 午前10時～午後4時

お子様の
教育資金

マンション
購入

住宅の新築
増改築

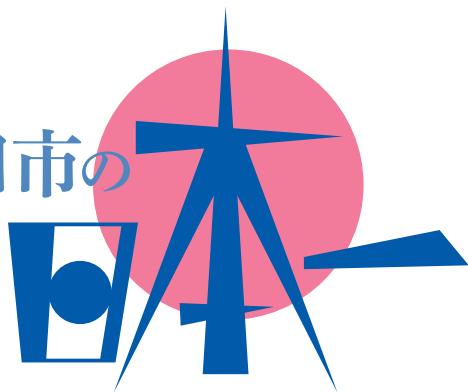
住宅資金の
借換え

マイカー
購入資金

桑名信用金庫

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

四日市の



このコーナーでは、公認のものから非公認、詳しい統計のあるものからないものまで、四日市が日本一と思われるものを紹介します。

線路の幅の狭さ

内部・八王子線の線路は、公共交通で走る電車の中では最も幅が狭く、国内には3カ所しか残っていない大変珍しい線路です。



近鉄四日市駅 駅長の落合伊知郎さんにお話を聞きました。



Q. 線路は、近鉄の他の線路と比べてどのくらい狭いのですか？

近鉄名古屋線の線路の幅は1435mm。内部・八王子線は762mmで、特殊狭軌線“ナローゲージ”と呼ばれています。



762mm

これは、もともとの^{けいべん}軽便鉄道（一般的な鉄道よりも規格が低く、安価に建設された鉄道）として小さな機関車が使用していた線路を今でもそのまま使用しているためです。線路幅は狭いですが、走行機能などは、通常サイズの車両とまったく同じです。

Q. 車内は、どのくらいの広さがあるのですか？

車両幅は約2m、高さは約3mあります。車内は、大人が両手を広げたら届いてしまいそうなくらいの幅しかありません。通常は、長さは約15mの車両2台と約11mの車両1台の3両編成で走っています。近鉄名古屋線の車両の長さの約20mと比較すると、かなり小さいです。現存する一番古い車両は1949（昭和24）年製で、60年以上現役で走っています。

知っとく情報

今年は開業100年！

1912(大正元)年に、三重軌道が日永駅～八王子駅間で開業したのが始まりで、今年が開業100年にあたります。その間に、統合、合併を重ね、現在の近畿日本鉄道へと事業主が変遷しました。また、1974(昭和49)年の集中豪雨により被災し、1976(昭和51)年西日野駅～八王子駅間が廃止され、現在に至っています。

←100年前の車両の写真
(提供：近畿日本鉄道株式会社)



車両の色は7色！

2004(平成16)年に、地域の皆さんに一層親しんでいただくため、沿線の保育園、幼稚園に通園している子どもたちの意見を参考に、すべての車体がパステル調に変更されました。



有料広告掲載欄

高齢者専門宅配弁当

宅配123

C O O K ワン・ツウ・スリー

お弁当お届け時に安否の確認も行なっております。

すこやかな食生活のお手伝い

美味しく栄養バランスのとれたお弁当で
いつまでも健康に暮らしましょう!!

株式会社 ケア・プラザ三重
四日市店 510-0064四日市市新正4丁目15-10

TEL 059-354-1165

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

これからの季節！土鍋料理はこれで決まり!!

10月7日(日)の「第4回秋のばんこ祭り」の中で、今回初めて「四日市萬古焼 土鍋料理グランプリ」(萬古陶磁器振興協同組合連合会主催)が開催されました。今回は、市民の皆さんによる投票で決定したグランプリ・準グランプリのレシピを紹介します。

四日市の
おいしい レシピ



誰でも作れる、しかもコラーゲンたっぷりの土鍋料理です。次のB級グルメを目指す「四日市名物ブロ(※)手羽」、ぜひ一度お試しください

※ブロ…ブロイラーの略で、食肉用の若鶏のこと

グランプリに輝いた「四日市きみちゃんらーめん」の左から川村公博さん(代表)、岡田元気さん、城山源太さん

四日市ならではのメニューや地元で生産された農産物のおいしいレシピを紹介します。



~グランプリ レシピ~ **名物四日市ブロ手羽**
レシピ提供：四日市きみちゃんらーめん

材料 (4人分)

手羽中20本、万能ネギ適量、ゆずドレッシング・しょうゆ・ニンニク各適量、塩・コショウ各適量、油適量

作り方

- ①油をひいた土鍋で、手羽中を焼き、塩・コショウをする
- ②手羽中が焦げつかないように、徐々に水を入れ、手羽中が埋まるぐらいまで入れて煮る
- ③ゆずドレッシング・しょうゆ・おろしニンニク(そのままでも可)で味付けをする(ゆずドレッシング・しょうゆ・ニンニクの分量は、お好みでOK!)
- ④蓋をして、5分程煮たら、万能ネギ(小口切り)をふりかけて出来上がり!

※土鍋にご飯と万能ネギを入れたら、女性がうれしいコラーゲンたっぷりの「ブロ手羽雑炊」の出来上がり

※丼に、ご飯、ブロ手羽、汁をかけたら、ボリュームたっぷりの「ブロ手羽丼」の出来上がり

~準グランプリレシピ~ **豚バラと白菜の重ね鍋+水餃子**

レシピ提供：味の素株式会社



材料 (4人分)

豚バラ薄切り肉300g、ハクサイ1/2株(1kg)、万能ネギ3本、水餃子適量、ほんだし大さじ2、A(水6カップ、しょうゆ大さじ2、塩小さじ1/2)

作り方

- ①ハクサイと豚肉は5cm幅に切り、ハクサイと豚肉を交互に土鍋のふちに沿って敷き詰める
- ②ほんだしを満遍なくふり、Aを加えて火にかける。沸騰したら蓋をして煮る
- ③水餃子を入れて、火が通ったら、万能ネギ(小口切り)をふりかけて出来上がり!

有料広告掲載欄

みなと総合法律事務所

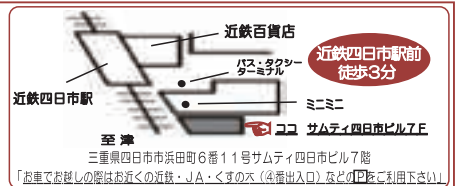
弁護士 杉岡 治 弁護士 森川 仁
 弁護士 森田明美 弁護士 山本伊仁
 弁護士 村林敏也 弁護士 青木 透
 弁護士 斎木 洋 (三重弁護士会)

☎(059)354-3355(代)

受付時間 9:00~18:00 (土・日・祝除く)

【取扱業務】

- 商取引・不動産問題
- 交通事故などの損害賠償
- 相続・遺言・遺産 離婚
- 破産・民事再生・債務整理
- 労働問題
- 刑事弁護
- 会社顧問・その他全般



まずはお気軽に、ご相談下さい

相談料 60分 10,500円 30分 5,250円(各税込)

<http://www.pcs.ne.jp/~hisho>

みなと総合法律事務所 四日市 検索

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

DV(ドメスティック・バイオレンス)は子どもへの虐待にもなります

人権のひろば～人権・同和教育シリーズ～



DVとは、配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった人から振るわれる暴力のことを言います。殴る、蹴るはもちろんのこと、大声で怒鳴る、殴るふりをして脅す、友人などの付き合いを制限する、電話やメールをチェックする、生活費を渡さない、仕事をさせない、性的な行為を強要する、避妊に協力しないなど、これらも全てDVにあたります。

【DVは子どもにも深刻な影響をあたえます】

平成24年2月に行った「配偶者等からの暴力に関する市民意識調査」

によると、子どもの頃に親のDVを何度も見た人のうち、51.9%の人が自分自身もDVの加害者となっており、将来にわたって暴力が連鎖していることがうかがえます。

また、親の暴力を見たり、聞いたりした子どもの多くが、DVを行う親に不信感を持ったり、両親の争いを自分の責任に感じることもあります。

このほか、頭痛や腹痛といった症状を起こしたり、不眠や悪夢を見たりするなど、子どもに心理的な傷を負わせるDVは子どもへの虐待と言えます。

【ひとりで悩まず相談を】

男女共同参画センターでは、DVをはじめ女性のさまざまな悩みについて、電話や面接での相談を行っています。ひとりで悩みを抱え込まず、ぜひご相談ください。



パープルリボンは女性に対する暴力根絶運動のシンボルマークです

問い合わせ先
男女共同参画課
 (☎354-8331 FAX354-8339)
 女性相談(はもりあ四日市☎354-8335)

表紙こぼれ話

今回は、第43回市民スポーツフェスタにお邪魔して、スポーツ推進委員とグラウンド・ゴルフの競技に参加された市民の皆さんに表紙を飾っていただきました。スポーツ推進委員協議会会長と副会長にお話を聞きました。



■会長 馬場 宏さん
 イベント参加者の笑顔を見るとやっけてよかったと感じます。



■副会長 伊藤敏信さん
 幅広い年代で楽しめるスポーツをもっと普及させたいです。



■副会長 前田宏之さん
 ファミリーバドミントンをもっと普及させたいです。

今年度の表紙のテーマは、「スポーツで頑張る市民」です。全12回さまざまな種目のスポーツに打ち込む人々をご紹介します。



スポーツ推進委員は市内に90人います。推進委員みんなで、地域スポーツ・生涯スポーツを四日市全体に普及させ、健康の維持・増進をはかるため、さまざまなスポーツイベントを開催しています。来年1月にはスポーツ推進委員主催事業としてファミリーバドミントン大会をするので、たくさんの人に参加してもらいたいということでした。

取材後記

スポーツフェスタの参加者はみんな笑顔で、スポーツを楽しんでいるということをとっても感じました。「誰でも手軽に楽しめるスポーツを探し、普及させることは難しいけど、とてもやりがいを感じる」とのこと。皆さんもスポーツを始めてみませんか。

問い合わせ先
広報広聴課
 (☎354-8244 FAX354-3974)

有料広告掲載欄

CTYのインターネットはお得で便利で安心です!!!

お得 のりかえキャンペーン

他社プロバイダからの乗り換えなら、初期工事費が無料、さらに利用料が最大3ヶ月間無料となります。また、プロバイダの契約が不要です。

便利 おうちWi-Fi 0円

家中をWi-Fiでつないで無線環境を整えれば、インターネットがもっと便利に!
 ※CTYインターネットの最低利用期間2年をお約束頂いた方が対象です。

安心 安心なサポート体制

地域密着の安心サポート体制でパソコンに不慣れな方にも安心。パソコン関連機器などの設定やサポートも「安心レスキュー」におまかせください!

CTY 0120-30-6500 9:00～19:00(日曜・祝日除く)

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

■人口 313,915人 [9月末日現在(-708)] ■火災件数 5件 [9月分(-2)] ■交通事故件数 1,014件 [9月分(+95)] (前年比)