

4

No.1354 4月上旬号

平成24年(2012年)4月5日発行

編集・発行/四日市市役所広報広聴課  
〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号  
市役所電話番号案内 ☎354-8104

# 広報 よっかいちら

YOKKAICHI



目標に向かって  
ジャンプ!

●表紙「スポーツで頑張る市民」  
四日市中央工業高等学校サッカー部

広報よっかいちらリニューアル!

特集

四日市の魅力を発掘しよう!!

# 四日市の魅力を 発掘しよう!!



茶畑(水沢町)

イチゴ  
(神前地区)

東海道の  
まちなみ

ナシ(山城町)

トマト(貝家町)

味の素株式会社  
東海パードサンクチュアリ  
(大字日永)

太陽化学株式会社  
南部事業所(山田町)

コンビナートの夜景

## 海と山、そして多彩な産業に恵まれたまち

市では、平成23年度からの総合計画で、いきいきと働ける集いと交流のあるまちを目指し「四日市の魅力の再発見と滞在・体験型観光」の推進を基本的政策の一つとしています。四日市には、恵まれた自然と産業があり、まだ広く知られていない、さまざまな魅力があります。今回の特集では、これらの資源にスポットを当て、紹介に携わっている人たちに話を聞くことで、魅力を再認識し、効果的な情報発信につなげたいと考えています。

# 港

## 繁栄を支える、 世界への窓口

明治32年に伊勢湾で最初に開港場の指定を受けた四日市港。石油化学コンビナートを擁し、近代日本の発展を支えてきた港には魅力がいっぱいです。

LNG船が停泊する  
夜の四日市港

### コンビナートの夜景クルーズ

船からコンビナートの夜景を觀賞する試みとして、平成22年7月に始まりました。市外の人が参加者の7割を占めています。コンビナート企業のOBによるクルーズガイドをはじめ、夜景の見学だけではなく、四日市の魅力をより広く知ってもらう取り組みを進めています。

今年も4月から開催され、通常のクルーズだけではなく、工場見学も含めた「産業観光バスツアープラン」や、旧四日市港からの発着プラン、クルーズと宿泊のお得なセットプランを用意するなど、内容も充実しています。

詳しいお問い合わせは、四日市観光協会  
(HP) <http://kanko-yokkaichi.com> ☎357-0382  
10:00～17:00 火・日曜日、祝日定休日)へ

### 潮吹き防波堤(大協町一丁目)

稲葉三右衛門が築いた旧港が暴風雨によって大破したため、明治26年に築かれました。消波機能のある五角形の穴を設けたユニークなものです。平成8年に近代化遺産の港湾施設として全国で初めて国の重要文化財に指定されました。近くの稲葉翁記念公園には同防波堤の模型があり、水の流れるしくみが分かります。



正面から見た潮吹き防波堤



### 末広橋梁(末広町・千歳町)

現役最古の跳ね上げ式鉄道可動橋で、平成10年、国の重要文化財となりました。



末広橋梁

### 四日市港ポートビル(霞二丁目)

高さ100メートル。1階では、四日市港で輸出入されている品物や姉妹港であるシドニー港を紹介。14階の展望展示室「うみてらす14」では360度のパノラマの景観が広がります。



### コンビナートの夜景(写真2ページ)

四日市港を取り巻く臨海工業地帯は、昭和30年代前半に我が国最初の石油化学コンビナートを形成しました。さん然と輝く夜景は、先端技術が作り出す光のアートです。

## ぜひ見てほしい、 船からの夜の絶景

四日市観光協会  
クルーズガイド 古川勝敏さん



私たちは、現在、4人でクルーズガイドを行っていて、全員コンビナート企業のOBです。四日市のコンビナート夜景は、約10キロメートルにわたり、光の色も橙色、赤色、白色と千差万別で、プロの写真家の評価も高いです。御在所ロープウェイや、中部国際空港、長島の遊園地の明かりも見えます。参加者に四日市の魅力やコンビナートを身近に感じてもらえ、とてもやりがいを感じます。

船からの夜景は、陸から見る以上に絶景です。液化天然ガスを運ぶ大きなLNG船が入港しているときは、本当にきれいです。市外からの参加者が多いですが、市民の皆さんも参加されればきっと新しい発見があると思います。

# 歩いてみよう東海道

いにしへの道を実際に歩いてみると、さまざまな魅力に出会えます。東海道を三滝橋から諏訪神社まで、歩いてみました。

**三滝橋(川原町・北町)**  
東海道五十三次で歌川広重が描いた「四日市宿」の浮世絵は、まさにこの橋から、海に向かって見渡した風景といわれています。橋の南に餅屋があり、この店の「なが餅」は、江戸時代から伊勢参りの土産物として知られていました。

**札の辻(中部・北町)**  
餅屋からさらに南に進んだ交差点が江戸時代は「札の辻」と呼ばれ、最も栄えた地域。本陣・脇本陣や、約120軒の旅籠が並んでいました。少し東に入ると、四日市宿陣屋(代官所)跡(現在の中部西小学校)や、当時の井戸として市指定天然記念物の「洒水の井戸」が残る建福寺があります。本陣の門は空襲から焼け残り、現在は少し西にある薬師寺の門として移築されています。

**四日市宿陣屋(代官所)跡(北町)**  
現在の中部西小学校の地にあり、明治時代には、県庁が置かれたり、三重県最初の公立小学校である「四日市学校」が創立されました。三重県という名称は、当時この辺りが「三重郡」と呼ばれていたときに県庁が置かれたことによります。

**指差しの道標(中部)**  
柳通り(国道164号)を、渡ったところで東海道が急カーブ。これは、当時の道筋が残ったもので、今は住宅地となっている場所を突き抜けて、諏訪神社前の商店街アーケードへとつながっていました。また、そこには「指差しの道標」と呼ばれる、人差し指で方向を示すユニークな道標のレプリカも置かれています。



指差しの道標

## 昔の四日市の姿を伝えたい

四日市観光ボランティアガイド  
村田三郎さん

四日市の場合ほとんどのものが昭和20年6月の四日市空襲で焼失してしまいました。また、まちの発展に伴い、東海道の宿場町として栄えた当時の遺物はほとんど姿を消してきました。だから、以前のまちの風景や四日市の魅力を、現地在内しながらお客さんに伝えたいと考えています。お客さんに「四日市が好きになった。」「四日市は本当にいいところですね。」と言ってもらったときに、とてもやりがいを感じます。



## にぎわい運ぶ東海道 43番目の宿場町

四日市は東西を結ぶ交通の要所として古くから栄え、江戸時代には東海道43番目の宿としてにぎわいました。沿道には今もいにしへの面影が息づいています。

# 産業観光

## 工場見学をしよう

石油化学コンビナートにはさまざまな企業があります。そのいくつかは工場見学ができます。

### おなじみの製品が四日市で誕生。 敷地内に野鳥の繁殖地も

味の素株式会社 東海事業所(大字日永)

この工場では、本物のかつお節を使った風味調味料「ほんだし®」を生産。工場見学には、年間約7,000人が訪れます。

また見学コースに含まれる敷地約4,000坪の「味の素東海バードサンクチュアリ」(写真左下)には広大な天然の池と緑地があり、アオサギやカワウなど約50種類の野鳥の楽園となっています。4月からは、四日市萬古焼の土鍋を使った『土鍋de「ほんだし®」ごはん』の試食や、単一工場では国内最大規模のマヨネーズ工場を持つ、味の素グループのクノール食品株式会社中部事業所の見学も新たに加わります。

同所次長の西野大介さんは、「工場見学は四日市の良さを知っていただく良い機会。さらに工夫していきたい」と意欲的です。

☎ 0120-170-153 ※20人以上の団体のみ。要予約



工場内のロビー



### 目を見張る塩山の風景と 煙突、配管などの造形美

東ソー株式会社 四日市事業所(霞一丁目)

この工場では、主にポリエチレン、塩化ビニルといわれるゴミ袋やポリバケツ、消しゴム、浴槽洗剤などの原料を製造しています。宇宙都市のような工場設備、塩化ビニルの原料となる大きな塩の山などが見られる工場見学(写真上)では、毎年数百人を受け入れています。4月からは、夜景クルーズと共同した産業観光ツアーにも組み込まれており、クルーズガイドにOBの人たちも参加しています。

総務課長の田中正美さんは「工場見学と他の観光資源とを連携させ、四日市の魅力発信とイメージアップにつながるよう、積極的にお手伝いしたい」と思いをさらに広げます。

☎ 四日市商工会議所(☎352-8195)

※5人以上の団体のみ。要予約

市内の企業の多くは、小・中学校の社会見学の受け入れや、企業が持つ知識・技術などを理科教育に生かすため、出前授業などを実施しています。例えば、太陽化学株式会社(写真2ページ)では、社員が中学生を対象として「お茶の科学」という出前授業を実施しています。

## 萬古焼での料理「土鍋deごはん」で魅力発信

日本一の生産量を誇る四日市萬古焼の土鍋を使った魅力発信も始まっています。「土鍋deごはん」という取り組みで、萬古焼土鍋と四日市の旬な食材を使って新しいメニューを開発し、市内の飲食店で食べてもらおうというものです。

●11ページの「四日市のおいしいレシピ」でも「土鍋deごはん」のレシピを紹介しています。

### 「かぶせ茶鍋」をどうぞ

アラウンドフォー(※)  
理事メンバー  
吉田金二郎さん

私の店では地元の食材やお酒、四日市萬古焼の器を取り入れています。「土鍋deごはん」のプロジェクトを知り早速参加。そ

の開発第一弾の「かぶせ茶鍋」を実際にメニューで取り扱っています。この鍋は、白菜や水菜、ホンシメジなどの地元の食材を水沢の「かぶせ茶」を混ぜたスープで煮たものです。市民の皆さんだけではなく、市外から夜景クルーズに参加した人にも帰りに食べてもらい、もっと四日市が好きになってくれればと思います。



かぶせ茶鍋

※38店舗18企業の若手飲食店経営者による、飲食業界から地域活性化を目指す団体



# 道

# 味

## 独自の味で 四日市の魅力発信

鈴鹿山脈の豊かな伏流水や、鈴鹿おろしなど、恵まれた自然条件をいかした、四日市独自の味で魅力を発信しています。

### 大矢知手延素麺

#### 冬の美しい風物詩

冬の鈴鹿おろしと朝明川の清流という気候と風土に恵まれた大矢知地区では、およそ200年前から手延素麺が作られています。寒気が厳しい早朝から、庭先に並ぶ「めん糸」は冬の美しい風物詩です(写真上)。

### 地酒

#### 県内で最大の酒どころ

酒のいのちと言われるのが仕込み水です。鈴鹿山脈の豊かな伏流水を使った酒はまろやかな味で知られ、古くは奈良時代につくられていた記録があります。市内には6の蔵元があり、県内で最大の酒どころとなっています。



### 四日市とんてき

#### 四日市オリジナルご当地グルメ

昨年の11月に姫路市で行われた第6回B-1グランプリに出展。近年注目を浴びている、四日市オリジナルご当地グルメです。

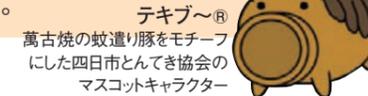


四日市とんてき協会  
代表理事  
小林慶太郎さん

活動を始めてから約4年が経過し、とんてきマップへの掲載店も現在では40店舗を超え、四日市とんてきの関連商品の販売や、コンビニエンスストアで四日市とんてき弁当が発売されるなど、「四日市とんてき」はご当地グルメとして好評をいただいています。

B級ご当地グルメの祭典である「B-1グランプリ」にも昨年2回目の出展。グランプリでは、萬古焼の陶板を使用、かぶせ茶も振る舞いました。

オール市民で四日市の魅力を発信していくことが夢です。とんてきとともに四日市の魅力が伝わり、市民の皆さんが自分のまち「四日市」に誇りを持って、市外の人に語れるようになればいいと思います。



テキブ〜  
萬古焼の蚊遣り豚をモチーフにした四日市とんてき協会のマスコットキャラクター

### 取材を終えて

今回の特集を編集するにあたり、いろいろな人にお話を伺いましたが、皆さん、四日市のことを良くしたいと熱い思いの人ばかりでした。紙面に掲載し尽くせないほどたくさんの方の「誇りに思える魅力」が四日市にはあります。今後、このような四日市のよいところをもっとPRしていきたいと考えていますので、市民の皆さんも一緒に四日市を自慢していきましょう。

(観光推進室 清水、広報広聴課 田中)

### あなたの身近な四日市の魅力を教えてください

身近な魅力を掘り起こし、工夫して発信することで、新しい四日市の魅力を育てていきましょう。

### イチゴ 行列のできるイチゴ狩り

四日市の新しい魅力の一つに「イチゴ」があり、神前地区をはじめ市内各地で栽培しているほか、小山田、内部、県地区の3カ所ではイチゴ狩りも楽しめる農家があります。

取材に伺ったのは、貝家町でイチゴの販売やイチゴ狩りを行っている寺田成吾さん。若くしてイチゴ農園の経営を始めました。市内でも早くからイチゴ狩りを開始し、今では、休日に200人ほどのイチゴ狩りの希望者の行列が農園の前にできるほどの盛況ぶりです。



イチゴ栽培  
寺田成吾さん

イチゴは、ハウス栽培とはいえ、天気や日照時間の影響を受けやすく、イチゴ狩りの予約の入っている日に向けておいしいイチゴを準備するため、天気とにらめっこする日が続きます。でも、お客さんが喜んで食べるのを見ると日頃の苦勞が報われた気がします。この農園では練乳は販売せず、イチゴ本来の甘みやおいしさを味わっていただきたいと考えています。

今、イチゴ入りの焼肉のタレの発売などを計画しています。また、市外からのお客さんも多く、イチゴ狩りだけでなく、市内の魅力を満喫してもらえるような取り組みもしていきたいと考えています。

### お茶 全国に誇る「かぶせ茶」

市西部の鈴鹿山麓地域ではお茶の栽培が盛んで、特に「かぶせ茶」の生産は全国一を誇ります(詳しくは、10ページの「四日市の日本一」のコーナーをご覧ください)。また、お茶の産地にふさわしく、茶室「泗翠庵」が鶴の森公園内にあり、誰でも気軽にお抹茶を楽しむことができます。



### トマト はち切れそうな ジューシーな味

四日市は、古くから促成トマトの栽培が盛んで、現在も内部地区を中心に生産されています。2~5月にかけてトマトの最盛期となり、農協の直販施設などでも店頭に並びます。

新しく農業を始めた鶴見清高さんは、脱サラし、昨年から上海老町でミニトマトを栽培しています。その新鮮なトマトは甘みだけでなく、適度な酸味もありおいしいと評判です。

### ミニトマト栽培 鶴見清高さん



もともと農業に興味があり、第2の人生を充実したものにするために、本格的に農業を始めました。市主催の「農業ビギナー研修」を受けたり、県農業大学の社会人課程に1年通ったりして、実習や勉強を重ね、トマトの栽培を始めました。

病気の予防などで、とても忙しいですが、働いた成果がすぐに出るので充実感があります。とれたての野菜がどんどん市内に出荷されるようになれば、皆さんが毎日新鮮なおいしい野菜を食べられるようになり、四日市の魅力として自慢できるようにしたいと思います。



B-1グランプリでの出展

# 農産物

## 豊かな自然が育む フレッシュな恵み

市街地から一步出てみると緑の農地が広がっています。そこで育まれた農産物が人気を呼んでいます。

1900年前にも選挙ポスター!?

皆さんは、イタリアのポンペイという町をご存じでしょうか。今から1900年以上前にイタリアのナポリ近郊にあった都市で、西暦79年のヴェスヴィオ火山噴火によって地中に埋もれてしまいました。

ポンペイは噴火で埋め尽くされたため、町がほぼ当時のままに残されました。壁画や青銅の像、酒や油を絞る機械、かまどから取り



めいすいくん

今月から6回シリーズで、選挙にまつわる興味深い話や豆知識を掲載します。

出した81個のパン、食事のテーブル、遊具など多くのものが発掘されています。

興味深いことに、その中から選挙に関するポスターも数多く見つかっていて、その数は2,800件を超えます。もっとも選挙ポスターといっても、現在のような紙に印刷されたものではなく、家の壁に描かれたものです。また、その内容も「友人フロ

ントに公職を与えよ」など、他人を推薦するような内容が中心となっています。

それにしても、今から1900年以上前に選挙が行われていて、そのポスターが残されているのは本当に驚きですね。それほど選挙に関心が高かったことの現れかもしれません。

ポンペイの町の人たちがこれほど大切にしていた選挙の重みを、今から振り返ってみることも興味深いことですね。

問い合わせ先  
選挙管理委員会  
(☎354-8269 FAX359-0286)



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。今回は、水沢にある市指定史跡「冠山茶の木原」を紹介します。

お茶の栽培が盛んな四日市。その起源とされ、四日市のお茶の発祥の地とされるのが冠山茶の木原です。

水沢町のもみじ谷から宮妻峡へ通じる市道を約1km登った南斜面に、茶の原木が密生しており、その約100㎡が市指定史跡となっています。

歴史は古く、延喜年間(901~922年)に、浄林寺(現在の水沢町一乗寺)の僧が、空海(弘法大師)の教えを受けて唐伝来の茶の種子を蒔いて育てたのが始まりと伝えられてい

ます。また1800年代前半には、常願寺住職中川教宏が率先して茶を植え村民に産業として奨励したことが、現在の伊勢茶発展の礎となったといわれています。さらに安政年間(1850年代)以降、輸出品として脚光を浴びると急速に茶園は増加、当時の水沢村が茶で埋まるほどの活況を見せたとのことでした。

四日市が全国有数のお茶の産地として発展するにつれ、その発祥の地として原木が残る茶の木原が注目され、昭和56年に史跡となりました。冠山茶の木原保存会では、八十八

夜に近い4月29日に足見田神社において、冠山茶の木原で採れた新茶の献茶祭を行っています。

春の麗らかな日、ハイキングがてら、お茶の源流を訪れてみませんか。



冠山茶の木原

問い合わせ先  
社会教育課  
(☎354-8240 FAX354-8308)

有料広告掲載欄

入ってよかった  
**建労** 四日市支部  
随時加入者  
募集中

**三建国保**

出産育児一時金(42万円)  
葬祭費(本人10万円・家族7万円)  
高額療養費、施設利用補助、無料健康診断の開催  
人間ドックに対する補助(3万円)  
脳ドックに対する補助(2万円)など

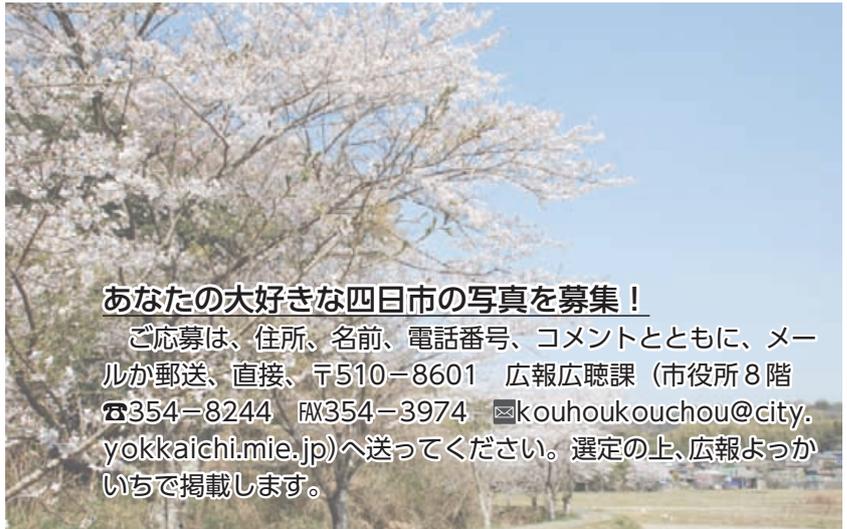
組合独自の  
建設労働者の  
健康保険

三重県建設労働組合四日市支部 四日市市ときわ5丁目1-8 ☎(059)354-1531(代)

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。

# 私の好きな 四日市

市民の皆さんから市内のすてきな風景や、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？



## 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 FAX354-3974 ✉kouhoukouchou@city.yokkaichi.mie.jp）へ送ってください。選定の上、広報よっかいちで掲載します。

▶▶三重八丁目にお住まいの鈴木忠男さんからの投稿  
富田で育ち、四日市の海が大好きという鈴木さん。四日市港に寄港する船をよく撮影しているそうです。



「にっぽん丸 四日市港 寄港(平成23年12月)」

▶▶大字羽津にお住まいの松岡恵三さんからの投稿  
伊勢湾、四日市港を見下ろすことができる垂坂公園の頂上。こんな素晴らしい朝焼けが見られることもあるそうです。



「垂坂公園の頂上から見た風景」

## お知らせ

### 四日市市営中央駐車場が一部無料になります

道路管理課(☎354-8154 Fax354-8302)

市役所北隣の四日市市営中央駐車場は、四日市市役所来庁者に限り、駐車料金が無料になりました。

同駐車場に入場の際には、従来通り駐車券をお取りいただき、市役所本庁舎、総合会館、市役所北館の用件先で、無料券などの交付を受けてください。

なお、総合会館7階、8階部分の貸館については、

市などが主催する事業（公共目的）への参加者が無料化の対象になります。

総合会館貸館の公共目的以外での利用者や、市役所などに用件のない人は、従来通り有料となりますので、気をつけてください。

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

近鉄百貨店  
バス・タクシー  
近鉄四日市駅前 徒歩3分  
近鉄四日市駅  
至 津  
ミニミニ  
三重県四日市市浜田町6番11号サムティ四日市ビル7階  
「お車でお越しの際は近隣の近鉄・JA・くまの木(南番出入口)などの駐車場をご利用下さい」

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。

# 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。

## かぶせ茶の生産量

四日市は、全国第3位の緑茶の生産量を誇る三重県内でも屈指の産地であり、中でも「かぶせ茶」の生産量は日本一を誇ります。  
(695トン 平成18年産)

### 「かぶせ茶」のことならこの人！

水沢茶農業協同組合 加藤俊二さんにお話を聞きました。



黒いネットで覆われた摘み取り直前の茶畑



### Q. 「かぶせ茶」ってどんなお茶ですか？

「かぶせ茶」とは、収穫前の一定期間、茶畑に黒いネットで覆いをかけた後、収穫した茶葉です。通常、うまみ・甘み成分のテアニンは、光合成により渋み成分のカテキンに変化します。被覆して直射日光を遮ることでその変化を抑え、「煎茶」よりうまみ・甘み成分の多い茶葉になります。これは、「玉露」と同じ栽培法ですが、コストがかかり高価な「玉露」に対して、「かぶせ茶」は、「玉露」並みにおいしい茶葉を、リーズナブルな価格で提供できる「庶民派の高級茶」です。

### Q. 「かぶせ茶」の生産量が多い理由は？

この地域は、鈴鹿山麓の水はけの良い扇状地で、稲作にはあまり適しません。他の作物を作付けする中で、茶栽培文化発祥地の京都が近く、人の行き来、技術の流入など産業交流が進み、茶栽培を始める人が多くいました。また、高地で寒いため、最も高値で取り引きされる一番茶の収穫が他の産地よりも遅れることから、差別化を図るために付加価値のある「かぶせ茶」が多く生産されるようになりました。

## 知っとく情報 水沢茶農業協同組合オススメ！誰でもできるおいしい「かぶせ茶」のいれ方

#### ①【1杯目】

急須に茶葉[5g(大さじ1杯)]を入れて水(常温)100mlを注ぎ、約3分間お茶を抽出する。  
②茶碗に均等に回し注ぎ、最後の一滴まで落とし切る。  
(テアニンの甘みとうまみが口いっぱいに広がります)

#### ③【2~3杯目】

100mlの水を注ぎ、急須を軽く振ってすばやく茶碗に入れる。

#### ④【4~5杯目】

急須に100mlの熱いお湯を注ぎ、すばやく茶碗に入れる。  
(カテキンの渋みを楽しめます)



5杯目くらいまでおいしく飲めます。いれるたびに変わるお茶の風味を楽しめます。

有料広告掲載欄

### CTYスポーツ特別番組

## 第十八回 四日市市少年剣道大会

3月11日(日)に四日市市中央緑地体育館で開催された、剣道大会の様をお送りいたします。  
放送日は、4月16日(月)~30日(月)です！

地上デジタル 12ch CTY



見どころ満載！  
今年もプロ野球はCTYでお楽しみください。

詳しい放送日程は、CTYのホームページ **ベースボールナビ** をご覧ください。

詳しくはお問合せください。  
月~土(9:00~19:00) TEL **0120-30-6500**

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。

あなたも「土鍋deごはん」  
してみませんか



Agrioman  
四日市サルビア  
水谷茂子さん

蒸し料理は、水っぽくならず、  
栄養もたっぷり！お勧めですよ。  
また、土鍋で煮物をする、  
ふわっと仕上がりが、余熱で味も  
しっかりしみこんでおいしいです！



四日市の  
**おいしいレシピ**

4月から、広報よっかいち毎月月上旬で、「四日市のおいしいレシピ」コーナーを始めます  
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。

土鍋deごはんとは○○○



土鍋は四日市萬古焼を代表する商品です。国内で生産される土鍋の8割が四日市産だと言われています。

土鍋生産、日本一の四日市からエコでヘルシーな鍋文化を発信しようと、土鍋と四日市の豊富な食材をつかったメニューの開発に取り組んでいます。四日市は東海道43番目の宿場町であり、4（四日市）3（三重）として、「43」種類のメニューを目指しています。

～おいしいレシピ～ **土鍋で温野菜**

**材料（4人分）** ブロccoli1個、カリフラワー1個、  
ニンジン1/2本、プチトマト4個、  
カボチャ、キャベツ各1/8個、ポン酢適量

**作り方**

- ①ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、ニンジン、カボチャは8mmの厚さ、トマトはへたをとって縦に半分、キャベツは一口大に切る。
- ②土鍋の底にすのこを敷き、すのこの2cm下まで水を入れる。
- ③沸騰したら、すのこの上に野菜を並べ、強火で10分程度蒸す。
- ④好みにポン酢をかけていただく。

**ワンポイント**

- 土鍋用すのこがない場合、底の浅いざるでも代用できます。（ホームセンターなどでは、土鍋用のすのこ単品でも販売しています）
- 輪切りにしたトウモロコシやシイタケ、シメジなどのキノコ類を入れてもおいしいですよ。

土鍋でこんなメニューも！ **たけのご飯**

**材料（6人分）** 米3合、タケノコ50g、干しシイタケ3枚、  
ニンジン1/2本、あげ2枚、鶏肉100g、調味料A（しょうゆ大さじ3、  
砂糖大さじ1.5、酒小さじ2）

**作り方**

- ①米は洗い、30分以上水につけておく。
- ②干しシイタケは水に浸して戻しておく。
- ③タケノコはいちょう切り、干しシイタケ、ニンジン、あげ、鶏肉は細切りにする。
- ④Aの調味料で具を煮る。
- ⑤具が柔らかくなったら、具と煮汁を分けておく。
- ⑥⑤の煮汁と水をあわせて、600cc計量する。
- ⑦いったん米をざるにあけ、水を切る。米と⑥を土鍋に入れ、強めの中火で炊く。（10分ぐらいで穴から強く蒸気が出てくるので、それから30秒ほどで火を止める）
- ⑧炊き上がったら5分蒸らし、⑤の具を加え、30秒ほど火にかける。さらに10分ほど蒸らす。



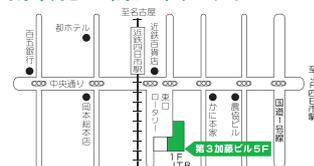
土鍋のご飯鍋を使いました



農家の女性でつくる  
Agrioman四日市サルビアの皆さん

有料広告掲載欄

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）

**自動車事故110番!!**

交通事故相談 **無料実施中!** 土曜日や夜間も  
対応可(要予約)

借金問題も相談料無料です!

相続・離婚・感謝料・不動産・  
会社法務などもご相談ください。  
一般法律相談料（初回）30分 5,250円

お困りではないですか？

- 示談の話が進まない…
  - 過失割合に納得ができない…
  - 後遺症の認定に満足できない… など
- “お気軽にお電話ください” “迅速＆丁寧に対応します!”

《予約制》 ☎ **059-350-2080**

おいち **尾市法律事務所**

弁護士 尾市淳二（三重弁護士会所属）

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。

## 「早ね・早おき・朝ごはん」で モンスターをやっつけよう!

人権のひろば～人権・同和教育シリーズ～



子どもたちの健やかな成長のために、本市では「早ね・早おき・朝ごはん」市民運動をさまざまな形で展開しています。公立小学校の子どもが取り組む「生活リズムモンスター攻略ブック」も、その中の一つです。この冊子では、起床時間や就寝時間、朝食の品数をポイント化し、獲得したポイントで“ヨフカシー”などのモンスターを倒していきます。子どもたちにとってはゲーム感覚で取り組みやすく、攻略ブック実施後は生活リズムが改善された子どもが多く見られました。また、保護者も一緒に取り組むことで、日頃の家庭生

活を見直すきっかけにもなります。  
【大切な規則正しい生活リズム】  
小学生を対象としたアンケート結果によると、一定の睡眠時間を確保できている子どもは「自分の成績や性格」「家族との関係」について満足している割合が高い傾向にあることが分かりました。さらに、毎日朝ごはんを食べる子どもは「授業に集中できる」「家族といると安心する」と答える割合が高い傾向にありました。規則正しい生活リズムは、子どもたちの自尊感情を高め、健やかな成長を促すものであるといえるでしょう。また、生活リズムに気を配るこ

とは、あたたかい家庭を築いていく上でも重要です。一人ひとりが自分の生活を見つめ直し、健康で思いやりのある家庭や地域社会を築いていきましょう。



お問い合わせ先 **社会教育課**  
(☎354-8247 FAX354-8308)

## 表紙こぼれ話

記念すべき第1回目は、「第90回全国高等学校サッカー選手権大会」での活躍が記憶に新しい、四日市中央工業高等学校サッカー部の皆さんに表紙を飾っていただきました。



選手権大会後、新チームとなって気持ちを新たに、新しい目標に向かって走り出している選手の皆さん。今回は、キャプテンの田村くんと副キャプテンの浅野くんにこれからの目標と意気込みを聞きました。

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。



キャプテンの田村大樹くん(写真右)と副キャプテンの浅野拓磨くん(写真左)

- 田村くん 新しいチームの課題である守備に力を入れて取り組んでいます。全国高等学校サッカー選手権大会はもちろん、それ以外のタイトルも獲りたいです。
- 浅野くん これからの1年で、みんながプラスになるように頑張っていきたいです。まずは県内の大会で優勝して、それから全国制覇をしたいです。

### 取材後記

この冬、四日市のまちに元気と感動を与えてくれた四中工サッカー部の皆さん。休みの日の楽しみは?という質問に、「サッカーばかりで他のことは考えられない。」と答えてくれました。平日は朝練も含めて約4時間の練習。土・日曜日は練習試合。つらい時もあるかもしれませんが。それでも目標に向かって頑張る姿は、とても輝いていました。

お問い合わせ先  
**広報広聴課**  
(☎354-8244 FAX354-3974)

## 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。

■人口 314,089人 [2月末日現在(-231)] ■火災件数 14件 [2月分(-11)] ■交通事故件数 1,034件 [2月分(+197)] (前年比)