

イキイキ教室

運動とレクリエーションで楽しみながら、介護予防を目指しましょう！

会場： 橋北地区市民センター
日時： 平成31年1月18日（金）13:30~15:00
対象： おおむね65歳以上の市民の方
持ち物： タオル、飲み物

※ 運動しやすい服装でお越しください。
※ お申込み・参加費不要です。



橋北地区市民センター TEL: 331-3787

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



あなたの骨は大丈夫？

カルシウムが不足すると骨や歯がもろくなり、骨粗しょう症の原因になります。

骨粗しょう症とは？

骨の量が減り、全身の骨がもろくスカスカになる病気です。骨折や寝たきりの原因となるおそれがあります。

★カルシウムを増やすコツは？

ポイント1 毎日の暮らしにwithミルク

牛乳・乳製品を普段食べる習慣がない人は、まずは牛乳・乳製品を心がけて食べましょう。

1日のめやす量は...



牛乳なら200ml
(コップ1杯)
カルシウム227mg



ヨーグルトなら
160g
カルシウム192mg

ポイント2 カルシウムを多く含む食材をプラスしよう

☆海藻



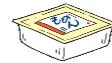
ひじき10g
(小鉢1杯程度)
カルシウム100mg

☆小魚



しらす干し10g
(大きじ2杯弱)
カルシウム52mg

☆大豆・大豆製品



木綿豆腐1/4丁
(100g)
カルシウム86mg

☆緑の濃い野菜



小松菜80g
(おひたし1人分)
カルシウム136mg

~毎日カルシウムをコツコツ貯金して、丈夫な骨を目指しましょう~

丈夫な骨を作るためのポイント

1 毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう

丈夫な骨を作るための基本は、「バランスのよい食事」です。



★カルシウムが豊富な食材（小魚、海藻、大豆・大豆製品、緑の濃い野菜、牛乳・乳製品）を積極的に食べよう！

2 カルシウムの吸収をよくする食材を食べよう

★おすすめ！カルシウムの吸収をよくする食材

ビタミンDが豊富な食材：きのこ類、魚介類

ビタミンKが豊富な食材：納豆、緑の濃い野菜、海藻

マグネシウムが豊富な食材：海藻、大豆、ナッツ

3 生活習慣もリズムよく♪



日光浴



適度な運動



十分な睡眠

~丈夫な骨ですこやかにライフを送りましょう~

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 ^

〈お問合せ〉健康づくり課
TEL: 354-8291

平成30年度看護職向け在宅看護研修（初級コース）受講生募集！！

潜在看護師などが、訪問看護に必要な基本的な知識・技術を習得し、訪問看護を提供できるように、または現役の看護師さんで訪問看護に興味があり、知識を得てスキルアップされたい方に対し研修を開催いたします。

◎第3回 開催期間・受付期間

- ①開催日 平成31年1月10日、17日、24日、31日、2月7日、14日（いずれも木曜日）
 ②開催場所 四日市看護医療大学
 ③受付期間 平成31年1月10日（木）まで受け付け可

◎研修プログラム

日時	12:30	午後(13:00~14:30)	日時	午後(14:40~16:10)
1/10 (木)	テ ー リ ン グ	訪問看護概論① 四日市市における地域医療の取り組み 講師：社会福祉法人富田浜福祉会 理事長 鈴木 廣子氏 (すずき ひろこ)	1/10 (木)	訪問看護概論① 訪問看護の役割・機能・特性 講師：四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 管理者・訪問看護認定看護師 松下 容子氏 (まつした ようこ)
1/17 (木)		訪問看護概論① 訪問看護をめぐる諸制度(含む介護保険制度) 講師：ときわ訪問看護ステーション 管理者 永田 三津子氏 (ながた みつこ)	1/17 (木)	訪問看護対象論② 訪問看護の対象となる在宅療養者(利用者の特性) 講師：四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 訪問看護認定看護師 東川 亜依子氏 (ひがしがわ あいこ)
1/24 (木)		在宅ケアシステム論 社会資源 講師：四日市市役所	1/24 (木)	訪問看護技術⑤ 訪問看護師に必要な人間関係基礎技術 講師：有限会社 だいち 代表 福本 美津子氏 (ふくもと みつこ)
1/31 (木)		訪問看護技術⑤ フィジカルアセスメント(演習)(呼吸循環) 講師：四日市看護医療大学 (おがさわら ゆかり)、 小笠原 ゆかり氏、高田 真澄 氏 (たかだますみ)	1/31 (木)	訪問看護技術⑤ フィジカルアセスメント(演習)(呼吸循環) 講師：四日市看護医療大学 小笠原 ゆかり氏、高田 真澄 氏
2/7 (木)		訪問看護技術⑤ 医療安全(感染予防) 講師：市立四日市病院 感染管理・認定看護師 奥村 恵美子氏 (おくむら えみこ)	2/7 (木)	訪問看護技術⑤ 医療安全(医療事故、倫理も含む) 講師：訪問看護浜っこステーション 管理者：中田 美奈子氏 (なかた みなこ)
2/14 (木)		訪問看護ステーション見学(9:00~15:00)		15:00~まどめ

◎受講資格

以下の要件を満たす方を対象とします。

1. 再就業を希望する潜在看護師
2. 訪問看護に興味のある現役看護師
3. 訪問看護師になりたい方
4. 全日程参加できる方

(※全日程参加が難しい方は、健康福祉課でご相談に応じますので、下記 問い合わせ先までご連絡願います)

〈お問合せ〉 健康福祉課 企画係 TEL：354-8281



在宅医療講演会 「糖尿病重症化予防に向けて」

内容：高齢化に伴い、糖尿病患者は増加傾向にあります。

本講演会では、糖尿病に「かからない」「進行させない」ために知っておきたい基礎知識や日常生活での工夫について、分かりやすくお伝えします。

“今日から使える”糖尿病予防のヒント探しに、ぜひお越しください。

日時：平成31年1月20日(日) 13:30~15:00 (開場13:00)

場所：四日市市総合会館7階 第1研修室

第1部 『糖尿病のみつかり方・なおし方』

講師：住田 安弘(すみだ やすひろ) 氏

四日市羽津医療センター 院長・三重県糖尿病協会 会長

第2部 『糖尿病の重症化予防～在宅医の視点から～』

講師：山中 賢治(やまなか けんじ)氏

笹川内科胃腸科クリニック 院長・四日市医師会 副会長

料金：無料

定員：100人<申込不要>

〈お問合せ〉 健康福祉課 TEL：354-8281 FAX：359-0288

特殊詐欺被害が多発！

あなたの財産が狙われています！

オレオレ詐欺

融資保証詐欺

架空請求詐欺



その電話、そのメール、そのハガキ・・・
振り込む前に、まず相談！！

〈お問合せ〉 四日市南署 TEL：355-0110

市内で活躍する女性と市長とのパネルディスカッション「トーキングテラス～女性起業家編～」

女性起業家が“本音”を語ると何が起こるか？

四日市市在住の女性起業家4人と、市長によるパネルディスカッション&交流会を行います。個性も背景も業種も違う女性4人の「起業のリアル」を直接聞ける貴重な機会です。

日 時：平成31年1月19日（土） 13：30～15：00（パネルディスカッション）
15：00～15：30（交流会）

場 所：本町プラザ1階 ホール 対 象：市内在住、または通勤、通学されている方

定 員：80名 参加費：無料 託 児：無料ですが1/8(火)までに申込みが必要です

コーディネーター：川北睦子（かわきた ちかこ）さん（株式会社Eプレゼンス代表取締役）

パネリスト：女性起業家3名及び四日市市長

〈お問い合わせ・お申し込み〉

男女共同参画センター「はもりあ四日市」本町9番8号 本町プラザ3階

TEL：354-8331 FAX：354-8339

Eメール：kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

第8回郷土が誇る芸能大会を開催します！

各地区連合自治会から推薦された団体が、一堂に会して演じ合う芸能の祭典を行います。ぜひ、市内の様々な地区から出場される団体の皆さんの各地区が誇る演技をご覧ください。

今回は、三重県立四日市農芸高等学校吹奏楽部の皆さんによる特別演奏も行います。

日 時：平成31年1月20日（日） 第Ⅰ部 10：00～12：55
第Ⅱ部 14：00～16：35
（時間は変更になる可能性があります）

会 場：文化会館 第2ホール

入 場 料：無料（入退場自由）





四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



平成29年4月にオープンした『こども子育て交流プラザ』は、年末年始を除き毎日開館しています。主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「親子クラフト」も実施しています。ボール遊びやバドミントン等ができる広い多目的ホール、クッキングルーム、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください！！

【臨時休館について】

平成31年1月4日（金）は施設の安全点検等のため臨時休館します。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。
平成31年1月5日（土）から通常どおり開館します。



平成31年 1月 6日	10:30 ~ 12:00 13:30 ~ 15:00	かきぞめ 新年の目標や抱負など、年のはじめにかきぞめをしよう。みんなで作る大きな作品は、プラザにかざるので見に来てね！	対象/小学生～高校生 持ち物/書道用具一式、汚れてもよい服装
平成31年 1月 7日 (月)	10:30 ~ 15:00	巨大福笑い作り 大きな顔に、みんなでたくさん表情を作って、あそびましょう。自分用福笑いも作れるよ。	対象/どなたでも *12:00~13:30 はお昼休憩
平成31年 1月20日 (日)	14:00 ~ 15:30	お金の学校（財務省の出張授業） お金の知識は大人への第一歩！「お金の使い方」をクイズやゲームで学んでみよう。	対象/小学4年生～小学6年生とその保護者 定員/12組*申込制 *詳細はHPまたは通信をご確認ください。 持ち物/筆記用具
平成31年 1月27日 (日)	14:00 ~ 15:00	えほんのひろば 今月は冬のおはなしを紹介します。おはなしのあとは、季節の工作をして図書室をかざってね。	対象/どなたでも

料金 無料

所在地：東新町26番32号 橋北交流会館4階 TEL：330-5020 FAX：334-0606
HP: <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

こども子育て交流プラザの施設紹介 ～図書室～



こども子育て交流プラザには、図書室があります。子ども向けの図書や子育てに関する図書が、約2千5百冊揃っており、木製の椅子やテーブルが置かれて、読書がゆったりできるようになっています。
図書の貸し出しも行っており、四日市市在住・在勤・在学の方なら、一人一冊を2週間まで借りることができます。
冬休みの親子での読書に、こども子育て交流プラザの図書室を利用されてはいかがでしょうか。



地域マネージャーの募集

募集人数：8人程度

職務内容：地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務

任 期：平成31年4月1日から平成32年3月31日（再任用する場合があります）

勤 務 地：各地区市民センター（詳しくは、募集要項をご覧ください）

主な受験資格：次の要件を全て満たす人

- ①これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人。
- ②地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人。
- ③民間企業等で職務経験がある人。
ただし、公務員は、正規職員を定年等で退職後、3年以上経過していること。
- ④夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人。
- ⑤四日市市に在住する人。

募集期間：平成31年1月7日（月）から1月31日（木）（必着）

応募方法：市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。

持参の場合は、月曜日から金曜日の8：30から17：15までにお願いします。

〈お問合せ〉 市民生活課 TEL：354-8146

「平成30年度消費者のつどい」

“安心して暮せる21世紀” ～かしこい消費生活とは～

日 時：平成31年1月19日（土）～1月20日（日）

10：00 ～ 17：00

会 場：近鉄百貨店 四日市店 11階 近鉄アートホール

内 容：【展示】

- ①環境コーナー・・・省エネ・電気の安心情報ほか
- ②食コーナー・・・お茶・牛乳の試飲、鶏めしの展示と試食ほか
- ③防災・防犯・住コーナー・・・「四日市の貴重な水」「災害への備え」等の各種展示ほか
- ④金融・相談コーナー・・・くらし塾・きんゆう塾（お金クイズ、塗り絵など）、行政相談委員による無料相談ほか

※なお、上記以外に19日（土）には手芸（リフォーム）、20日（日）には袋物の実演もあります。
（実演参加には、材料費300～700円程度が必要）

【ステージイベント】

日	時	内容	日	時	内容
1/19（土）	11:00	災害から命を守るためのお話	1/20（日）	11:00	街をかえるお話
	12:00	もっと進めよう ごみ減量とリサイクル		11:30	健康体操
	12:30	「〇×クイズ」		12:30	エネルギーのお話
	13:00	くらしとお金のお話		13:00	地域防犯のお話
	13:30	ファッションショー		13:30	くらしとお金のお話
	15:00	コーラス女声合唱Luce		14:00	ファッションショー
	15:30	コーラス暁学園合唱部			
16:00	消費生活ワンポイント講座	16:00	消費生活ワンポイント講座		

※ステージイベントの内容は、都合により変更することがあります。

※19日（土）は午前中に、こにゅうどうくんが来場します

〈お問合せ〉 市民生活課 市民・消費生活相談室 TEL：354-8147
四日市消費者協会 TEL：357-5069

橋北地区市民センター駐車場整備工事のお知らせ

日頃は、公共事業に対しご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

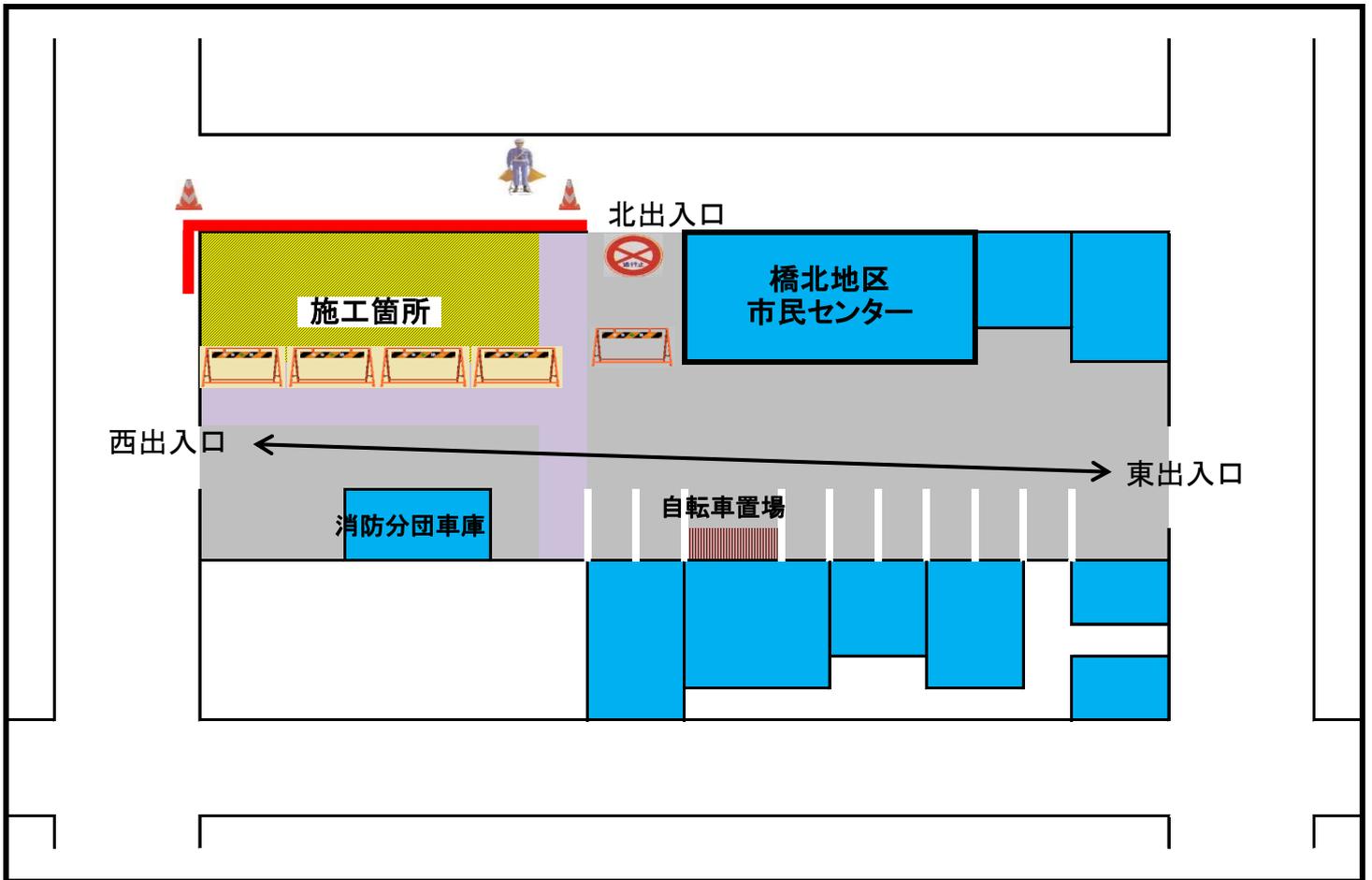
このたび、橋北地区市民センター駐車場整備工事を行うことになりましたのでお知らせします。工事の際は機械の騒音、通行止め(片側交互通行)等でご不便をおかけしますが、事故のないように努めてまいります。

ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

記

工 事 名	橋北地区市民センター駐車場整備工事
工事場所	四日市市新浜町 地内
施工期間	平成31年1月中旬～ 平成31年3月中旬(予定) 午前8時30分～午後17時00分 ※作業の進捗状況により変更になる場合があります。 ※日曜日は休工の予定です。
発 注 者	四日市市役所 河川排水課 TEL 059-354-8357 工事担当者:荒木 大輔(あらかい だいすけ)
受 注 者	有限会社山下住企 TEL 059-329-3126 工事担当者:川北 真三(かわきた しんぞう)

位置図



- 舗装部分
- 砕石部分
- 施工影響部分(新設舗装)
- 施工影響部分(側溝入替)

施工時は北側の出入口が通行できなくなります。
その際、西側出入口を開放しますので東西出入口の利用をお願いします。
なお、工事の進捗状況に応じて一般の方の出入りで誘導が必要な場合は、
交通誘導員を配備致しますので、センターへお越しの方は誘導員の指示
に従ってご通行頂きますようお願いいたします。