

# おしらせ

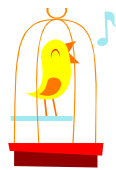
平成23年度  
8月5日号 NO.9

橋北地区市民センター TEL 331-3787 FAX 330-0220

戦争犠牲者を追悼し、平和を祈念して黙祷をお願いいたします。

8月 6日(土) 8:35 広島原爆投下  
8月 9日(火) 11:02 長崎原爆投下  
8月15日(月) 12:00 終戦記念日

## 第2回



みんなで楽しく ♪♪  
うたって元気!!

一般対象

前回は大変好評でした。ハンドベルを使ったり、歌ったり、笑ったり。気分がリフレッシュしますよ!

日時: 9月15日(木) 13:30~15:00

場所: 橋北地区市民センター2F 会議室

内容: 先生の生伴奏で、童謡、唱歌、流行歌まで楽しく歌います。

講師: 梶原 喜久子 さん(おたまじゃくしの会)

持ち物: 飲み物、動きやすい服装でお越しください。

定員: ありません。当日直接お越しください。



参加費無料です。  
歌詞カードはご用意し  
ます。初めの方も  
お気軽にご参加し  
てください!



8月の自動車文庫はお休みです。  
次回は 9月28日(水) です。

回									
覧									

検診の予約はお済ですか?

橋北地区市民センターでの集団  
検診をご希望の方は、  
検診の内容により、申込締切日が  
違いますので、ご注意ください。

検診日	検診内容				申込締切
10月11日 (火)	胃がん (午前)	子宮頸がん (午後)	マンモグラフィ (午前・午後)	大腸がん (午前・午後)	9月13日 (火)
11月9日 (水)	胸部検診 9:30~11:00				10月17日 (月)

### 申込み方法

地区市民センター、四日市市役所健康づくり課、市民窓口サービスセンターの窓口で直接お申し込みいただくか、はがきかファックスで四日市市役所健康づくり課へ申込みをしてください。(健康づくり課 〒510-0085 諏訪町2-2 FAX 353-6385)

### その他

詳しくは、広報よっかいち5月下旬号別冊の「平成23年度検診日程保存版」をご覧ください。

問い合わせ 健康づくり課 TEL 353-6385



## 第24回四日市花火大会のご案内

日時 8月21日(日) 19:15~20:30  
(順延の場合は8月28日(日))

場所 四日市港 富双ふ頭・霞ヶ浦ふ頭

会場行きのシャトルバスはありません。

霞ヶ浦ふ頭へは午後5時で通行止めになります。

富双ふ頭には有料観覧席があります。(四日市観光協会、チケットぴあ、ローソンにて販売)

問い合わせ 四日市花火大会実行委員会事務局 四日市市役所7F  
TEL 059-354-8405 FAX 059-354-8307  
HP <http://www.city.yokkaichi.mie.jp/syoukou/hanabi/>

当日の開催確認専用ダイヤル 0180-993-351



## 車上ねらいに注意

7月に入り、管内で車内の貴重品等が盗まれる車上ねらいが、連続で発生しています。

### 車上ねらいの被害にあわないために

- ◆ 駐車する時は、短時間でもキー抜き、ドアロックを習慣に！
- ◆ 車の中に貴重品等を置かない。
- ◆ 自動車盗難防止装置を付ける。
- ◆ 路上駐車をしない。  
(明るく、防犯設備(防犯カメラ等)がある駐車場に駐車しましょう)
- ◆ カーポート等にセンサーライトをつけると効果的！



## よっかいち人権大学あすてっぷ2011 公開講座

- ◆ 講演 子どもは大人のパートナー  
～子どもの命によりそう～
- ◆ 講師 坪井 節子 さん 弁護士・カリオン子どもセンター理事長
- ◆ 日時 8月27日(土) 13:30～15:30
- ◆ 場所 総合会館8F 視聴覚室 (市役所西隣り)
- ◆ 受講費 無料 事前の申込みは不要です。
- ◆ その他 手話・要約筆記・託児(無料)あります  
託児(1歳以上就学前)については、8月19日までに人権センターへご連絡ください。(TEL354-8609)  
無料駐車場はございませんので、できるだけ公共交通機関をご利用ください
- ◆ 問い合わせ 四日市市人権センター  
四日市市諏訪町2-2 四日市市総合会館7階  
TEL 354-8609 FAX 354-8611  
e-mail:jinkencenter@city.yokkaichi.mie.jp



## 《ヘルスリーダー(介護予防ボランティア)養成講座のご案内》

ヘルスリーダーとしてボランティア活動が出来る方を対象に、養成講座を開催します！  
介護予防のための運動を中心とした健康づくりのノウハウを楽しく学びます。(全9回)

- ◆ 日程 平成23年9月30日(金)より毎週金曜日 13:00～15:30  
9回目のみ、平成24年1月13日(金) 9:30～12:00
- ◆ 場所 1回目～8回目 四日市市総合会館 (市役所西隣)  
9回目 ヘルスプラザ
- ◆ 定員 20名程度
- ◆ 料金 無料
- ◆ 応募方法 健康づくり課窓口かお電話、FAX、お葉書で  
〒510-0085 四日市市諏訪町2-2 (総合会館4F 健康づくり課)  
TEL 354-8291 FAX 353-6385  
名前(フリガナ) 郵便番号・住所 生年月日 電話番号をお知らせください。



締め切り 9月16日(金)まで

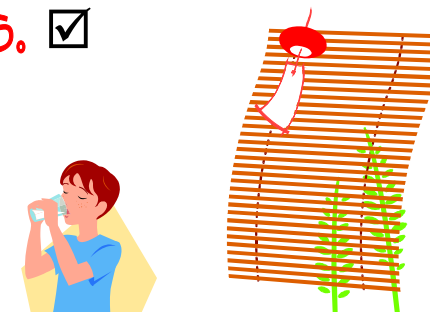
お申し込み者数によって講座時間や内容等の変更があります。  
なるべく公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。

## 熱中症にご注意ください！

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが必要です。  
特に、高齢者(65歳以上)は、体内の水分が不足しがちなうえに、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなり、また発汗など体から熱を逃がす機能も低下してくるので、熱が体内にたまりやすくなり注意が必要です。熱中症は室内でも夜でも多く発生しています。

### 予防法ができているかチェックしましょう。☑

- ◆ こまめに水分補給をしている
- ◆ エアコン・扇風機をじょうずに使用している
- ◆ シャワーやタオルで体を冷やす
- ◆ 部屋の温度を測って注意している
- ◆ 暑い時は無理をしない
- ◆ 涼しい服装をしている、外出時には日傘、帽子
- ◆ 部屋の風通しを良くしている
- ◆ 緊急時・困った時の連絡先を確認してある
- ◆ 涼しい場所・施設を利用する



## 四日市市立博物館 特別展「レオナルド・ダ・ヴィンチ もうひとつの遺産」

- 会期 7月2日(土)～9月4日(日) 月曜休館
- 開館時間 9:30～17:00(入館は16時30分まで)
- 観覧料金 中学生以下無料、一般700円、高大生400円