

大人の風しんの



予防接種の補助をしています

全国的な風しんの流行に伴い、風しんにかかったことがなく、予防接種を受けていない方は注意が必要です。特に、免疫のない女性が、妊娠初期に風しんにかかると、赤ちゃんに難聴や心疾患などの障害がでる「先天性風しん症候群」になる可能性があります。生まれてくる赤ちゃんを守るために、妊婦さんの感染予防に心がけましょう。

- *補助期間 平成25年6月1日(土)～平成26年3月31日(月)
- *対象者 四日市市内に住民登録があり、以下の(1)(2)にあてはまる人
(1)妊娠を予定または希望している女性
(2)妊婦の夫(児の父親)、妊婦の同居家族 妊婦の抗体陽性者除く
- *接種場所 三重県内各医療機関 (事前に医療機関へお問い合わせください)
- *補助金額 風しんワクチン等 5,000円(上限)
- 【申込み・問い合わせ先】 健康づくり課 TEL 354-8282 FAX 353-6385



食と運動の輪



すこやか倶楽部

楽しい内容が満載!

楽しく身体を動かした後、からだによい食生活についてお話しします。
お楽しみおやつを試食もあります。ぜひご参加ください。

10/2(水) 10:00~11:30

受付 9:45~

- 場所 橋北地区市民センター 2階 会議室
- 対象 おおむね65歳以上の市民
- 定員 30名(おやつ試食あります)
- 申込み不要(参加費無料)当日、直接会場へお越しください。
- 持ち物 タオル、必要な方は飲み物など、運動しやすい服装でお越しください。



【問い合わせ先】 健康づくり課 TEL 354-8291



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

part1

目指すは元気で長生き！始めませんか？健康づくり

市は、H25年度から「四日市市保健医療推進プラン」にて健康づくりの取り組みを進めています。目指すのは健康寿命（日常生活に制限がなく、元気でいきいきと生活できる期間）を伸ばすこと！今回はその考え方を少しだけご紹介します

元気なうちから健康づくり！（一次予防）

普段から食事や運動など生活習慣に気を配ることが、元気で長生きの第一歩です
今後、気軽に取り組みめる健康づくりのポイントをお伝えします

みんなでやろか！健康づくり！

健康づくりはみんなで一緒に！が継続の秘訣です

病気になる前から、が大切なんだね。



こにゅうどうくん

詳しくは四日市市ホームページにて
トップページ（中央下）よく利用される情報
〔健康・医療〕 → 「健康情報」から



健康づくり課

TEL 3 5 4 - 8 2 9 1

～企業での人権教育・啓発を考える～

四日市市人権研修リーダー養成講座

日常生活や生活に根ざした人権教育・啓発活動に生かしていただける講座を下記のとおり開催します。

人権研修担当者や広く人権問題を学び、正しい理解と認識を深めたい方にお勧めです。ぜひご参加ください。

聞いて・知って・活動 これからの人権啓発

| | 講座内容 | 日時 |
|-----|---|--------------------------|
| 第1回 | 大人の発達障害の現状と支援（障害者雇用） 講師：NPO法人 発達障害をもつ大人の会 代表：広野 ゆい さん | 10月 9日（水） 14：00～16：00 |
| 第2回 | 人生で最も大切なことは何ですか？（コーチング） 講師：米国CTI認定プロフェッショナル コーアクティブコーチ 山本 茂美 さん | 10月17日（木） 14：00～16：00 |
| 第3回 | 現代の同和問題と企業の関わり（CSR） 講師：東急リバブル株式会社関西支社 CS推進課 課長：坂本 政博 さん | 10月30日（水） 14：00～16：00 |

会場 四日市市総合会館7階 第1研修室
定員 各回100名（先着順）
申込み 10月4日までにFAXまたはメールにて
四日市市人権センターへご連絡ください。
主催 四日市市・四日市人権啓発企業連絡会
参加費 無料（1講座のみの受講可）
後援 三重労働局

（問い合わせ先）

四日市市人権センター

担当 森本・川北

TEL: 354-8609 FAX: 354-8611

E-mail: jinkencenter@city.yokkaichi.mie.jp

地域づくりマイスター養成講座



受講生募集

市民生活課では、これからの地域づくりを担うために必要となる情報等の習得を目的としたマイスター養成講座を開催します。

地域のまちづくりに興味のある方はぜひご受講下さい。特に女性や若年者の応募をお待ちしています。

開催日（全土曜日）

| | |
|-----|-------------|
| 10月 | 12日・19日・26日 |
| 11月 | 9日・16日・23日 |
| 12月 | 14日 |

（全7回）9：30～12：00

ただし、10/19のみ

13：30～16：00

参加費 無料

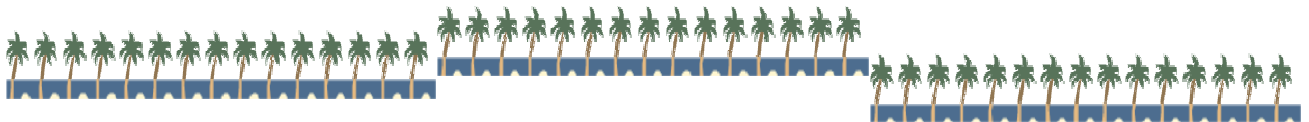
場 所 四日市市総合会館 7階 研修室ほか 定 員 15名
内 容 住民自治や地域づくりに関する講義や事例紹介、グループ討議、レポート作成など

修 了 全7回中、4回以上の出席とレポート提出で修了証を交付

《申込み・問い合わせ先》9月25日までに

市民生活課 市民活動安全係（担当：堤、伊藤）

TEL 3 5 4 - 8 1 7 9 FAX 3 5 4 - 8 3 1 6



CTY市政情報番組「ちゃんねるよっかいち」で地域マネージャーの取組みが紹介されます。

番組では四郷地区での親子ロケット工作教室の様子を中心に、中部地区（共同、同和、中央、港、浜田地区）と川島地区の地域マネージャーのインタビューを通じて、地域マネージャーとまちづくりについて紹介されます。是非、ご覧ください。

CTY地デジ12チャンネル

放送日：9月21日（土）

～30日（月）

月～金 6：40、20：30

土日 9：00、20：30

乾電池・水銀体温計の

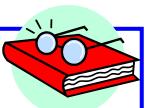
収集日は9月11日（水）です。

有害ごみ指定袋（赤色）の中に入れて、各自治会の指定場所に出してください。



9/26(木)

9月の自動車文庫



橋北地区市民センター 10：00～10：40

滝川公園北駐車場 10：50～11：20

秋の全国交通安全運動

9月21日（土）～9月30日（月）

《運動の基本》

「子どもと高齢者の交通事故防止」

