

# おしらせ

平成23年度  
6月20日号 NO.6

橋北地区市民センター TEL 331-3787 FAX 330-0220

## 7月の行事予定

- |       |            |        |               |
|-------|------------|--------|---------------|
| 1日〔金〕 | お達者クラブ     | 27日〔水〕 | 読み遊び講座        |
| 6日〔水〕 | いきがい講座     | 27日〔水〕 | 地上デジタル放送臨時相談会 |
| 8日〔金〕 | 親子ふれあい体操教室 | 28日〔木〕 | 自動車文庫         |

## 7月・8月の「にこにこサロン」の給食の宅配サービス休止のお知らせ

7月3日、8月7日(10:00~)の「にこにこサロン」は、食中毒を予防するため、給食の宅配サービスは行いません。サロンは開催していますので、お気軽にお越しください。

橋北地区社会福祉協議会

環境や体にやさしい

一般・親子対象

# ゴーヤ料理教室

橋北地区市民センター事業

真夏の日差しを遮るグリーンカーテンに活躍しているゴーヤの葉っぱたちですが、その実はビタミンCが豊富で、料理しても成分が失われにくい食材であることをご存知でしょうか？

夏バテ防止に美味しいゴーヤ料理を学びませんか？

夏休み中ですので親子での参加も大歓迎です。



- 🚦 日時 7月29日(金) 10:00 ~ 13:00
- 🚦 場所 橋北地区市民センター2F 調理室
- 🚦 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、タオル
- 🚦 定員 18名(先着順にさせていただきます。)
- 🚦 材料費 大人500円、小人300円(材料の都合により安くなる場合があります)
- 🚦 申し込み期間 7月4日(月)~7月22日(金)
- 🚦 問い合わせ 橋北地区市民センター TEL 331-3787

メニューは、  
次月号でお知らせします。

回 覧									

100歳 おめでとうございます！！

今年6月で満100歳を迎えられました。

武藤<sup>とよ</sup>代 様 (浜一色町)

いつまでもお元気でいらしてください。



## 納涼大会 盆おどり練習のお知らせ

橋北地区社会福祉協議会

今年度は納涼大会開催年です。

7月23日(土)に西橋北小学校で開催される納涼大会に向けて、盆おどり練習が以下のとおり実施されます。皆さまお誘い合わせの上、是非ご参加ください。

《盆おどり練習場所・日時》

- |           |                |        |
|-----------|----------------|--------|
| 西橋北小学校体育館 | 7月1日(金)・15日(金) | 19:00~ |
| 東橋北小学校体育館 | 7月12日(火)       | 19:00~ |

上靴をご用意ください。

## 地上デジタル放送に関する臨時相談会開催のお知らせ

- ◇ 日時 7月27日(水) 9:00 ~ 11:00
- ◇ 場所 橋北地区市民センター1F 和室
- ◇ 内容 地デジ対策でお困りの方への説明並びにアドバイスを行います。  
お気軽にご来場ください。
- ◇ 問い合わせ 総務省 三重県テレビ受信者支援センター(デジサポ三重)  
TEL 059-213-1030

## 来月のお達者クラブ 7月1日 金

- 対象者 おおむね65歳以上の市民
- 内容 いつまでも元気でイキイキと生活が送れるように、体操やレクリエーションなどを通じて、参加者の体力向上を支援します。
- 場所 橋北地区市民センター2F 会議室
- 時間 13:30 ~ 15:00
- 持ち物 軽い体操ができる服装をお願いします。

申込み不要  
参加費無料



# 読み遊び講座

- 日時 7月27日(水)  
10:00~11:00  
(10:00~10:40 子ども対象)
- 場所 橋北地区市民センター2F 会議室
- 講師 朗天狗(ほがらかてんぐ)  
たいちさん
- 内容 講座に参加した子どもたちの様子を見て絵本を選び、楽しい会話をしながら読み進めていきます。  
たいちさんお手持ちのたくさんの絵本をみせていただきます。
- 対象 おおむね3才~小学校3年生位まで  
・大人  
ひとりでいられないお子さんは、必ず保護者同伴でお願いします。
- 申込み 人数把握のため、前日迄に橋北地区市民センターまでお申込みください。
- 問い合わせ 橋北地区市民センター  
TEL 331-3787



# 生きがい講座 はじまります

新しいことにチャレンジして、地域のお仲間や生きがいを作ってみませんか？

橋北地区市民センター生涯学習委託事業  
企画・運営 橋北地区社会福祉協議会

- ◎ 日程: 7月から12月までの第1水曜日
- ◎ 対象: 橋北地区住民
- ◎ 受付: は受付中、 ~ は7月1日(金)より開始
- ◎ 申込み・問い合わせ: 橋北地区市民センター TEL 331-3787

## 生きがい講座 申込み受付中!

- テーマ 身体によい食生活を考えてみましょう。
- 内容: 「高血圧とメタボ」についての栄養士の話と簡単な実習。  
話のみ聴きにきていただくことも可能です。
- 日時: 7月6日(水) 10:00~10:30 (栄養士の話)  
10:30~13:00 (実習)
- 場所: 橋北地区市民センター2F 会議室・調理室
- 講師: 健康づくり課職員
- 持ち物: 実習の方は、エプロン、三角巾、ふきん
- 材料費: 300円
- 定員: 18名
- 締切: 6月29日まで(ただし、定員になり次第締切ます。)



## 生きがい講座

- テーマ ボールなどを使って音楽に合わせた3B体操をしましょう!
- 日時: 8月3日(水) 10:00~11:00
- 場所: 橋北地区市民センター2F 会議室
- 講師: 松下節子さん
- 定員: 30名
- 持ち物: 動きやすい服装、タオル、お茶
- 受講費: 無料



## 生きがい講座

- テーマ そばうち体験をして、うちたてを試食してみませんか?
- 日時: 9月7日(水) 9:00~12:00
- 場所: 橋北地区市民センター2F 調理室
- 講師: 清水 隆徳さん
- 定員: 12名(先着順)
- 持ち物: エプロン、三角巾、ふきん
- 材料費: 500円



## 生きがい講座

- テーマ リズムメイトと一緒に歌と音楽を楽しもう!
- 日時: 10月5日(水) 10:00~11:30
- 場所: 橋北地区市民センター2F 会議室
- 講師: リズムメイト
- 定員: 50名(先着順)
- 受講費: 無料



## 生きがい講座

- テーマ 落語を聴いて、おなかの底から笑いましょう!
- 日時: 11月2日(水) 10:00~11:30
- 場所: 橋北地区市民センター2F 会議室
- 講師: 五尺坊 伸志さん
- 定員: なし
- 受講費: 無料



## 生きがい講座

- テーマ 社会見学に行こう!
- 日時: 12月7日(水) 13:00~16:30  
センターに12:30集合、バスで送迎します。
- 場所: 味の素・東海工場(2工場)
- 定員: 25名 バス定員 + 若干名(先着順)
- 受講費: 無料



## 四日市市各地区人権・同和教育推進協議会等連絡会 中東部ブロック講演会 (入場無料)

- 日時: 6月26日(日) 開場13:00  
開演13:30~
- 会場: 四日市市勤労者市民交流センター  
本館 多目的ホール(中央緑地公園内)  
中央緑地の駐車場が満車の場合、  
四日市合同庁舎の駐車場をご利用ください。
- 内容: 「あまりあ」ライブ&トーク  
人権を考える上で大切な“自分のことも大切に  
して、他の人のことも大切にすること”が、心に響く  
ライブ&トークです。ぜひ、お誘いあわせのうえ  
ご来場ください。
- 共催: 橋北地区社会福祉協議会・人権推進部



## 敬老行事の実施にあたって

毎年、9月の敬老の日前後に、高齢者を敬愛し、長寿を祝うことを目的に自治会や地区社会福祉協議会により敬老行事が実施されております。行事の実施にあたっては、実施団体が行事の対象となる方へ案内等を配布する必要があるために、本市では、実施団体に該当地区にお住まいの70歳以上の方の名簿(住所、名前、生年月日、性別を記載)を閲覧していただいております。



個人情報への配慮から、名簿の取り扱いについては、この敬老事業にのみ使用することなど適正な管理、秘密保持の厳守を徹底いたします。つきましては、敬老行事の円滑な実施のため、みなさまのご理解をお願いいたします。

なお、名簿への掲載に同意されない方は、誠にお手数ですが、介護・高齢福祉課(電話354-8425)へご連絡を7月6日(水)までにお願いいたします。その場合、お名前等を閲覧用名簿に掲載いたしません。(この名簿に載らない方には、行事の案内等をお届けできません)また、これまでに同意されない旨のご連絡をいただいた方については、改めて連絡していただく必要はありません。

## 受講者募集

# 四日市市民大学 一般クラス

四日市市民大学(一般クラス)は、四日市市在住、在勤、在学の方ならどなたでも受講していただける講座です。「四日市再発見」「人権」「医療」「芸術・文化」「経済」などのテーマ別に6つのコースがあり、複数コースの受講も可能です。

詳しくは、広報よっかいち6月下旬号または

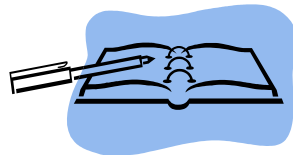
ホームページ(<http://www.manabouya.com>)でご案内しています。

申し込みはがき付の講座案内は、文化国際課(市役所5F)、各地区市民センター、楠総合支所などにあります。多くの方の受講をお待ちしています!

**申込期間: 6月20日(月)~7月20日(水)必着**

問い合わせ

市民文化部文化国際課(TEL354-8239)まで



# 「父親の子育てマイスター」養成講座 募集

児童福祉課 家庭児童相談室 TEL354-8276 Fax 357-5260

子どもが心身ともに健やかに育つ“団らん家族”をめざし、現在子育てをしている父親や父親の子育てを応援したいという方を募集します。

講義及び体験型の7回の講座を受講された方を「父親の子育てマイスター」に認定します。また、「子育て相談員」としてお願いすることもあります。

(\*マイスターとは、名人、巨匠、親方、師匠といった意味です)

**対象** 市内在住の18歳以上の男性

**日時・内容・場所** \*9/10以外の講座時間は9:30~11:30(講座により12:00)

	日時	内容	場所
1	9月10日(土) 13:00~16:00	講演(講師:安藤哲也氏)交流会 公開講座(13:00~14:45)	勤労者・市民交流センター
2	10月1日(土)	妊婦疑似体験 交流会	勤労者・市民交流センター
3	10月22日(土)	料理体験(弁当作りと試食)	楠公民館 調理室
4	11月13日(日)	子育て支援センター体験	塩浜子育て支援センター
5	12月10日(土)	講演(講師:榊原輝重氏)	勤労者・市民交流センター
6	1月21日(土)	グループワーク	勤労者・市民交流センター
7	2月18日(土)	子育てマイスター認定式 活動計画の発表	本町プラザ

**定員** 20人程度(応募多数の場合は抽選) 公開講座は240名(どなたでも可)

**料金** 無料

**申込み** 7/11(月)~8/11(木)までに電話もしくは所定の申込書を郵送、ファックス、Eメールで〒510-8601 家庭児童相談室へ([kodomo-hot@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kodomo-hot@city.yokkaichi.mie.jp))  
申込書は男女共同参画センター、健康づくり課、保育園、家庭児童相談室他にあります。児童福祉課ホームページからもダウンロードできます。

(<http://www.city.yokkaichi.mie.jp/kosodate/>)

**その他** 託児有(満1歳~就学前まで)(要申込み)

社会保険事務局の職員をかたる

**還付金等詐欺発生中!!** 不審な電話がかかってきたら...!! **110番**または**最寄りの警察へ通報**してください。