

# おしらせ

橋北地区市民センター  
TEL 331-3787  
FAX 330-0220

平成24年9月20日号

NO.12

## 10月の行事予定

- 3日(水) 生きがい講座 指編みでマフラーをしあげちゃおう!
- 5日(金) ヘルスリーダーによるイキイキ教室
- 14日(日) 地区運動会 (雨天の場合 10/21(日))
- 25日(木) 自動車文庫
- 28日(日) 文化ふれあいまつり
- 31日(水) 元気で長生き料理教室



## 元気で長生き料理教室



食事は健康な体づくりの基本です。年齢に応じた必要な栄養の摂り方を学びながら、楽しくお料理しましょう。

- \*日時 10月31日(水) 10:00~13:00
- \*場所 橋北地区市民センター2階 調理室
- \*対象 市内在住の65歳以上の方、又は高齢期の食生活に興味のある方
- \*定員 18名
- \*材料費 450円 (当日徴収いたします)
- \*持ち物 エプロン、三角巾(スカーフ、てぬぐい)、布きん2枚、台ふき
- \*担当 四日市ヘルスメイト
- \*申込み 10月1日(月)9時から受付します。橋北地区市民センター TEL331-3787(定員になり次第締め切ります)



回																				
覧																				

10/5 (金)

ヘルスリーダーによる



## 来月のイキイキ教室

いつ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通じて、参加者の体力向上を支援します。

初めての方も気軽に参加ください。

- ❖対象 65歳以上の市民
  - ❖場所 橋北地区市民センター 2階 会議室
  - ❖時間 13:30~15:00
  - ❖持ち物 動きやすい服装、タオル、必要な方は飲み物、あれば健康手帳
- 【問合せ先】健康づくり課 TEL354-8282

申込み不要  
参加費無料

第1回

## 全国ファミリー音楽コンクール

in よっかいち



- \*日時 10月21日(日)13:30 開演
- \*場所 四日市市文化会館 第1ホール
- \*料金 無料(入場整理券が必要です)

- 入場整理券の配布 一人4枚まで  
配布開始 9月20日(木)から  
場所 文化国際課、各地区市民センター、楠総合支所、あさけプラザ、文化会館
- 往復はがきでの申込み 一枚につき4人まで  
締め切り 10月5日(金)必着  
申込み方法 往復はがきに、入場整理券希望と明記し、郵便番号、住所、名前(グループの場合は代表者名)、電話番号、参加人数(はがき1枚につき4人まで)を記入のうえ文化国際課までお送りください。



【問合せ・申込み先】 〒510-8601 四日市市 文化国際課  
TEL354-8239

詳しくは「広報よっかいち9月下旬号」をご覧ください。

## 四日市市議会 議会報告会のお知らせ

8月31日から10月5日に開催を予定している8月定例会議会の議会報告会を、10月18日、19日に開催します。常任委員会ごとに2日に分けて18時30分から1日2常任委員会ずつ、4会場で開催します（詳細は下記参照）。定例会議会でどのような議論がされたのかを、議員が直接、市民の皆さんにお伝えします。

今回から各地区市民センターや小中学校など皆さまにとって身近な施設で開催いたします。報告会の後にシティ・ミーティング（意見交換会）を開催します。事前のお申し込みは不要ですので、参加を希望する会場にどうぞお気軽にお越しください。

### 第1部：議会報告会 第2部：シティ・ミーティング（意見交換会）

日時	平成24年10月18日(木) 18:30 ~ 20:45		平成24年10月19日(金) 18:30 ~ 20:45	
常任委員会	教育民生	産業生活	総務	都市・環境
会場	橋北中学校 3階視聴覚室	勤労者・市民交流センター 東館3階大会議室	桜中学校 1階視聴覚室	三重地区市民センター 別館大ホール
	高浜町1-4	日永東一丁目2-25	桜町1604	東坂部町71-2
シティ・ミーティング テーマ	いじめ問題について (教育全般について)	四日市市の産業・観光・文化について	本市の危機管理について	防災対策について 交通施策について

全会場、手話通訳いたします。

天候等により中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



## 【10月の予定】



<p><b>あそびかい</b>(10:00~11:30)</p> <p>*0歳~3歳 木曜日・・・4日・11日・18日・25日</p> <p>*3歳いちご組 火曜日・・・9日・23日</p> <p>入園受付期間10月15日から31日</p> <p>問合せ 橋北幼稚園 TEL 331-7240</p>	<p><b>あそぼうかい</b>(9:30~11:30)</p> <p>*0歳~未就園児 水曜日・・・17日・24日・31日</p> <p>入園受付期間 10月15日から31日</p> <p>問合せ 橋北保育園 TEL 331-4049</p>
--	--

詳しくは「広報よっかいち9月下旬号」をご覧ください。



### 無料相談会

詳しくは「広報よっかいち9月下旬号」をご覧ください。

### 公証人による無料相談会



#### 電話予約が必要です

遺言、相続、離婚、不動産売買、賃貸等各契約など、重要な書類を作成するときは、「公正証書」を作成しましょう。法律によりいろいろな効力が認められています。相談内容を他人に知られることはありません。

日時 10月6日(土)・7日(日)

10:00~16:00

場所 四日市公証人合同役場  
(朝日町1-9 千賀ビル2階)

問合せ先

四日市公証人合同役場

TEL 353-3394

市民・消費生活相談室

TEL 354-8147

「10月1日~7日」公証週間

### 行政書士による無料相談

遺言、相続、契約、離婚、示談等での書面作成、内容証明、クーリングオフ、成年後見、各種許認可申請、会社設立などについての相談に、無料で応じます。

【日時・場所】 **予約不要**

いずれも10:00~16:00

10月7日(日)

ララスクエア(アピタ四日市店)

1階 「徳兵衛」店横

10月13日(土)

日永カヨー 1階 中央広場横

10月20日(土)

イオン四日市尾平店 1階

「コムサイズム」店横

問合せ先

三重県行政書士会 四日市支部

杉村さん TEL 351-0111

市民・消費生活相談室

TEL 354-8147

市役所1階 市民相談コーナーで、行政書士相談を毎月第1・3火曜日、公証相談を毎月第2・4火曜日(共に祝・休日を除く)の午後1時~4時に行っています。但し予約制です。相談をご希望の方は、平日9:00~12:00、13:00~16:00に電話(354-8153)か面談(市民相談コーナー)が必要です。



# さんかくカレッジ2012



子育てパパになろう!! ~子どもとのつながり方を学びます~(3回連続講座)

時間:9:30~12:00 場所:本町プラザ 費用:500円 定員:30組

対象:市内在住・在勤の保護者と子(幼児~小学校低学年)

1

10月13日(土)

親子で笑顔の輪(和)をつくろう

2

11月17日(土)

お面を作って変身!

3

12月1日(土)

「うちの子大丈夫!」発達障がいについての講演と子どもへの接し方を学びます



親子お片づけ教室(3回連続講座) 定員:12組

時間:14:00~16:00 場所:本町プラザ 費用:1000円 対象:市内の小学生とその保護者

1

10月27日(土)

整理するってどんな事!  
持牛乳パック、ハサミなど

2

11月17日(土)

机の引出しを片づけてみよう!  
持自分の引きだしなど

3

12月8日(土)

自分の物は自分で管理!  
持体操服、靴下など



ヘルサイズのはら」メタボ予防実践プログラム(5回連続講座) 定員30名

時間:10:00~12:00 場所:本町プラザ 費用:1000円 対象:市内在住・在勤の方

1

10月25日(木)

「メタボリックシンドローム」について  
(生活及び食事スタイルチェック)

2

11月22日(木)

「ロコモティブシンドローム」について  
(運動活動チェック)

3

12月20日(木)

「嗜好品のカロリー」について  
(食事チェック)

4

1月24日(木)

運動講座「貯筋体操」

5

2月28日(木)

修了式「これからの健康づくり宣誓」

各講座 10月2日(火)9:00~受付開始

各講座託児ありますが、申込が必要です(子育てパパになろうは、3回目のみ)

詳しい内容の問合せ・お申込は、はもりあ四日市まで TEL354-8331

大好評

## 伊藤八峯先生講演会のお知らせ

「高齢社会をいかに生きるか」  
~老年医学の立場から~

講師 伊藤八峯医師(市立四日市病院名誉院長)

\*本年四日市市社会福祉協議会会長に就任

日時 10月2日(火)

午後1時45分 3時30分(開場午後1時00分)

場所 市文化会館 第1ホール

定員 1700名(入場無料、申込不要)

その他 昨年好評を博した伊藤氏の講演会をスケールアップして開催します。今回もステキなシニアライフを過ごすためのヒントをユーモアを交えて分かり易くお話してもらいます。是非ともお気軽にご参加いただきますようお願いいたします。





## 全国規模の「人権学習研修会」参加者へ 参加費などの助成があります

市では、次の人権に関する学習会（「日本女性会議2012仙台」、「部落解放第46回全国研究集会」）の参加者に対し、下記のとおり参加費などの一部を助成します。（ただし、全額自己負担する場面に限ります。）

助成対象：市内に在住、または通勤、通学する人で、人権に関する学習会に参加する人

助成額：市の交付要綱に基づき、参加費・交通費・宿泊費の1/2（学生の場合は4/5）

申込方法：10月11日（木）までに申請書を郵送か直接、〒510-0085 諏訪町2-2総合会館7階 人権センターへ。申請書は同センターへ請求するか、人権センターホームページ（<http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu73268.html>）からもダウンロードできます。

問合せ先：人権センター（TEL 354-8609、FAX 354-8611 日・祝日休館）へ

日本女性会議2012仙台

時 10月26日（金）～28日（日） 所 宮城県仙台市（仙台国際センターほか）

部落解放第46回全国研究集会

時 11月7日（水）～9日（金） 所 滋賀県長浜市（長浜ドームほか）

10/14

### 家に帰ろう Part2

### （日） ～住み慣れた我が家で療養しませんか？～

少子高齢化が急速に進む中で、これまでの最期の時まで病院で療養していく医療から、住み慣れた自宅へ帰って最期まで療養する医療への転換期を迎えています。これを受けて四日市市保健所では、在宅医療に関する啓発活動をしていただく市民団体への支援を行っています。

今年度、在宅医療啓発活動補助制度に応募のあった下記の講演会が開催されます。在宅医療に取り組む医師を迎え、今後の医療のあり方について考える企画です。みなさま是非ご参加ください。

時間 13:30～（開場13:00）

場所 四日市総合会館 8階

講師 仙台往診クリニック 院長 川島孝一郎氏 いしが在宅ケアクリニック

医師 伊藤由恵氏 四季の郷 訪問看護ステーション「ベル」管理者 松田緑氏

おわりに 四日市看護医療大学 学長 河野啓子氏

申込方法 電話かファックスで住所・氏名・電話番号・参加人数をお知らせください

いすず会グループ在宅医療シンポジウム実行委員会

TEL 361-7537 FAX 361-7538

問合せ先 四日市保健所 健康総務課 TEL 354-8281

参加費無料

