

《健康マー جان》

10/23
(水)

認知症予防教室



申込み受付中

都合のいい時間にお越しください。

気軽にきてくださいね。

10:30~16:30

認知症予防対策として、手先と頭を使ったゲーム感覚の「健康マー جان」です。初心者でも女性でも気軽に参加できる楽しいサロンマー جانです。

昼食をご希望の方は、申込みの時にご注文ください。

- 場 所 橋北地区市民センター 2階 会議室
 - 定 員 20名(先着順、定員になり次第締め切ります)
 - 対 象 概ね60歳以上の方
 - 申込み・問い合わせ先 橋北地区市民センター
- 参加費 無料
- TEL 331 - 3787

前回ご参加いただいた方も再度お申込みください。

10/30
(水)

橋北地区歴史講座

「万葉仮名と阿倉川合戦」

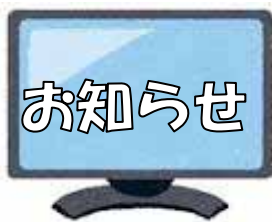
19:00~20:30

やさしい古文書・漢字(真仮名)を読んで楽しもう!

みなさまお誘いあわせのうえ、ご参加をお待ちしています。

- 【場 所】 橋北地区市民センター 2階 会議室
- 【講 師】 木下 武一さん
- 【定 員】 30名
- 【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ先】 10月1日(火)から受付します。橋北地区市民センター
TEL 331 - 3787 [定員になり次第締め切ります]



お知らせ

地区情報をテレビでチェックできます

10月から、橋北地区の情報(講座や地区行事のお知らせなど)をCTY地デジ12チャンネルデータ放送で観ることができるようになります。ぜひ、ご覧ください。



困ったら 一人で悩まず 行政相談



「行政相談」とは、国やNTTなどの特殊法人等の仕事について、みなさんから苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進を図る制度です。

毎月第3火曜日に市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、今月は橋北地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

日時 10月15日(火) 13:00~16:00

場所 橋北地区市民センター 2階 会議室

申込み不要

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

《問い合わせ先》市民生活課 市民・消費生活相談室 (TEL 354-8147)



行政書士による無料相談会

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

10月 5日(土) 10:00~16:00

イオン四日市尾平店 1階 エスカレーター横

10月12日(土) 10:00~16:00

日永カヨー 1階 中央広場横

10月20日(日) 10:00~16:00

ララスクエア(アピタ四日市店) 1階 「徳兵衛」店横



料金 無料

申込み 予約不要。直接会場へお出かけください。
(会場へのお問い合わせはご遠慮ください)

その他 毎月1・3火曜日(祝・休日を除く)の13:00~16:00に、市役所1階の市民相談コーナーで行政書士相談を行っています。

但し予約制で、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。

《問い合わせ先》: アクア行政書士事務所 山本 (TEL 349-6520)
市民・消費生活相談室 (TEL 354-8147)



こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

part 2

今よりちょこっと多く活動してみませんか？

活動的な生活を送っている人は、生活習慣病やがん、認知症、ロコモティブシンドローム()になるリスクが低いことがわかっています。しかし国の調査によると、活動的な生活の指標となる歩数が、ほぼすべての世代において10年間でおよそ1000歩減少しています。1000歩は約10分程度動くことと同等の活動量です。
(骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下により要介護になる危険性が高い状態のこと)

まずは！！今より10分だけ多く活動してみよう！



- ・車は遠くの駐車場！
- ・職場では階段を使う！
- ・気分転換にウィンドウショッピング！

健康管理はあなたが主役

健康目標を立てて実践してみよう！

例えば(定期的な)

- ・体重測定・健(検)診受診
- ・禁煙・十分な睡眠の確保

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)よく利用されている情報〔健康・医療〕→「健康情報」から



健康づくり課

TEL 354 - 8291



の予定

おともだちとあそびましょう！

橋北保育園 TEL 331 - 4049 0歳～未就園児	9:30～11:30			16日 (水)	23日 (水)	30日 (水)
橋北幼稚園 TEL 331 - 7240 0歳～3歳	10:00～11:30	3日 (木)	10日 (木)	17日 (木)	24日 (木)	31日 (木)
橋北幼稚園 いちご組 3歳児	10:00～11:30		8日 (火)		22日 (火)	



「よっかいち はつらつ健康塾！」

参加費無料・申込み不要

日時 10月18日〔金〕13:30～14:30

場所 橋北地区市民センター 2階 会議室

内容 ウォーキングの話

持ち物 筆記用具・タオル・お茶〔必要な方〕・動きやすい服装でお越しください。

問合せ 四日市市中地域包括支援センター TEL 354 - 8346

平成26年度自治総合センターによるコミュニティ助成事業の募集

財団法人 自治総合センターでは宝くじ収入を財源に、コミュニティの健全な発展を図るため、コミュニティ活動に対し助成を行っています。

平成26年度の助成を希望するコミュニティ組織（自治会など）は、各地区市民センター（楠地区は楠総合支所）までご連絡ください。

助成対象団体

コミュニティ組織（自治会、子供会、保存会など地域に密着する活動をしている団体）・自主防災組織

（趣味や芸術等に限定した活動団体、宗教団体、営利団体、公益法人、その他活動が地域に密着しているとは言いがたい団体は対象外）

募集期間（書類提出期限） 10月15日（火）まで

募集する事業



事業種類	内容	助成金
一般コミュニティ助成事業	コミュニティ活動に直接必要な設備の整備に要する経費 祭り用品、集会施設の備品、公園の遊具などの購入	100万円～250万円
コミュニティセンター助成事業	集会施設の建設、大規模修繕	総事業費の5分の3以内 1,500万円上限
青少年健全育成助成事業	主として親子で参加するスポーツ・レクリエーション、文化・学習事業など	30万円～100万円
地域防災組織育成助成事業	自主防災組織が活動のため整備する資機材などの購入	30万円～200万円

その他

助成する事業の採択は財団法人自治総合センターが決定します。申請すれば必ず採択されるものではありませんので、予めご了承ください。

助成決定は平成26年4月頃の予定

制度の詳細は 財団法人自治総合センターのホームページで紹介されています。

<http://www.jichi-sogo.jp>



橋北綾合唱団

コーラス団員募集！

初心者歓迎



おもいきり声を出して歌ってみませんか。ぜひ1度、見学に来てください。

練習日・時間 毎月 第2、第4土曜日 13:30～15:30

場所 旧東橋北小学校 1階 コミュニティ室

講師 小川義弘さん 小川綾子さん

連絡先 廣山（ひろやま） 携帯080-5103-4356





四日市市議会 議会報告会のお知らせ

8月定例会議会の議会報告会を、10月7日、8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。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）ぬ

日 時	平成25年10月7日（月） 18:30 ~ 20:45		平成25年10月8日（火） 18:30 ~ 20:45	
常任委員会	総務	都市・環境	教育民生	産業生活
会 場	川島地区市民センター 2階大会議室	八郷地区市民センター 2階大会議室	富洲原地区市民センター 2階大会議室	三重北勢健康増進センター（ハルスプラ） 1階研修室
	川島新町 1	千代田町 267 1	富洲原町 31-46	塩浜町 1-11
シティ・ミーティング テーマ	防災対策について	交通施策について	地域における学校施設について	四日市の文化振興について

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。

地域マネージャーの募集



募集人数：1人（塩浜地区）
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25年11月18日から平成26年3月31日（再任する場合があります）
主な受験資格

- 次の要件を全て満たす人
 - これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人。
 - 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。
 - 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。
 - 夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人。
 - 四日市市に在住する人。



募集期間：平成25年9月30日から10月15日（必着）
応募方法：市民生活課、地区市民センター、楠総合支所にある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。
問い合わせ先：市民生活課 TEL 354 - 8146



老いの支度

さんかくカレッジ2013 市民企画講座

～老いを楽しみ、豊かなシニアライフを自発的に生きるために～

第1回	10/8(火) 13:30~15:30	「老いの支度」老いを楽しむ、前向きに生きるために 社会との関わり方 【講師】 篠崎 次男さん(日本高齢者運動連絡会顧問)
第2回	10/22(火) 13:30~15:30	「今日を生きる」～がんを友達にってしまう～ 前向きに生きるための心がけ 元気を保つための健康法 【講師】 金丸 ふく子さん
第3回	11/12(火) 13:30~15:30	「終末期『事前指定書』」について 「事前指定書」とは? 終末期事前指定書を書くために知っておきたいこと
第4回	11/26(火) 13:30~15:30	【講師】 加藤 文人さん(みえ医療福祉生協いくわ診療所医師)

場所 本町プラザ はもりあ四日市 2階 会議室

対象 市内に在住・在勤・在学の方

定員 60名(応募多数の場合は抽選) 料金 4回通して1000円

託児 有(6カ月～未就学児、無料ですが10月3日(木)までに申込みが必要)

申込み・問い合わせ先 四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」へ

10月3日(木)締め切り、電話(354-8331)または講座名、参加者名、住所、電話番号、託児の有無(必要な場合は子どもの名前と年齢)を記入しFAX(354-8339)、メールで kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp (日・月休み)まで

さんかくカレッジ2013 市民企画講座

「とてもぜいたくな読書会」

「女性の労働」が「女性の貧困」の主要因となっていると考え、「リストラとワークシェアリング」をテキストに、その著者と一緒に労働問題とこれからの女性労働のあり方を探ります。

第1回 10/12(土)
14:00~16:00

第2回 11/16(土)
14:00~16:00

第3回 12/7(土)
14:00~16:00

*場所 本町プラザ はもりあ四日市 3階 会議室

*講師 熊沢 誠さん(甲南大学名誉教授)

*定員 30名(応募多数の場合は抽選) *料金 3回通して1000円

*対象 市内に在住、在勤、在学の方

*託児 有(6カ月～小学3年生程度、無料ですが10月1日(火)までに申込みが必要)

*申込み・問い合わせ先 四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」へ

10月1日(火)締め切り、電話(354-8331)または講座名、参加者名、住所、電話番号、託児の有無(必要な場合は子どもの名前と年齢)を記入し、FAX(354-8339)メールで kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp (日・月休み)まで



ワタシ もっと知りたい！女のカラダ

金
10/11

13:00~17:00

～上手に女（ワタシ）の
カラダと付き合うために～



- *場 所 本町プラザ 1階 ホール
- *対 象 女性〔市民優先〕
- *参加費 無料
- *定 員 100名 1、2部のみの受講も可

*申込み 「はもりあ四日市」まで（先着順で受付中）
TEL 354 - 8331
FAX 354 - 8339

Eメール（kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp）

*託 児 有 無料（6カ月から小学3年生程度）
申込が必要です。（10月1日（火）締切り）

参加者全員に腸内細菌チェックキットプレゼント！

- *持ち物 3. ヨガでリフレッシュ！については
・ヨガマットまたはバスタオル 2枚
・水分補給のための飲み物
・着替え場所（2階第2会議室）を用意してありますが、
最初の講座より運動できる服装で！

1. 女性のカラダ基礎講座
「知っておきたい女性特有の病気」
時間：13:00～14:00
講師：水谷栄彦さん
（みずたにしげひこ）
（ダイヤビルレディースクリニック婦人科医）

2. 女性のカラダ基礎講座
「心とからだの声を聴こう！
～わたしのからだはわたしのもの～
時間：14:10～15:10
講師：野村宏子さん
（のむらひろこ）
（ウィメンズセンター大阪）

3. ヨガでリフレッシュ！
体にストレス溜めていませんか？
楽～に 楽し～く 気楽～に
ストレッチヨガを楽しみましょう！！
時間：15:30～17:00
講師：伊藤爾己枝さん（楽ヨガ代表）
（いとうゆきえ）

～セーフティ・ライト・オン運動～

10/1（火）～12/31（火）まで



夕暮れ時、ちょっと早めのライト・オン運動

夕暮れ時の早めのライト点灯（自動車、二輪車、自転車利用者）
反射材の着用推進（歩行者、自転車利用者）



三重県交通対策協議会