

親子ふれあい体操講座

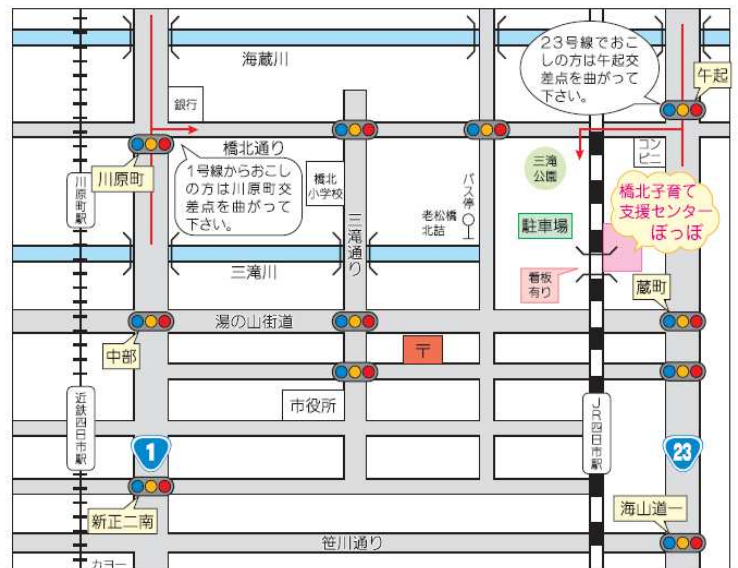
～親子で音楽にあわせて、ふれあいながら、
楽しく運動してみませんか？～



- ♪日 時 ① 平成27年1月23日(金) 10:00～11:00
 ② 平成27年2月13日(金) 10:00～11:00
 ③ 平成27年3月20日(金) 10:00～11:00
- ♪場 所 橋北子育て支援センター ホール(午起1丁目3-13)
- ♪講 師 杉町 恵美子さん
- ♪定 員 いずれも親子20組(先着順・定員になり次第締切)
 ※3回通しでも、各回だけの申込でも受付けます。
- ♪対 象 就園前のお子さんとその保護者
- ♪参加費 無料
- ♪持ち物 水分補給の飲み物、汗ふきタオル
 動きやすい服装で来てください
- ♪申込み 12月8日(月)9時から受付します



三滝公園の駐車場を利用して下さい



《問合せ・申込み先》

橋北地区市民センター

TEL 331-3787

または橋北子育て支援センター

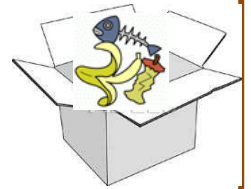
TEL 332-4527

再掲載



第3回 生ごみの堆肥化講座

地球にやさしい生ごみの減らし方



～自然の贈り物で、美しい花やおいしい野菜をつくりましょう～

前回、大好評の講座につき開催します。
ダンボールコンポストで、地球と体にやさしい循環型生活をぜひ試みてください。

★日 時 1回目 12月 5日(金) 10:00～11:00

2回目 12月 19日(金) 10:00～11:00

(できるだけ2回とも参加のできる方)

★場 所 橋北地区市民センター2階 会議室

★講 師 四日市ダンボールコンポストの会

★対 象 地区内在住の方

★定 員 30名

★材料費 1セット500円(ピートモス・もみ殻くん炭・ダンボール箱)

《問合せ・申込み先》 橋北地区市民センター Tel 331-3787

表彰おめでとうございます

10月28日、四日市市文化会館において「平成26年度四日市市自治会長大会」が開催され、永年、自治会長として地域の発展・住民福祉向上に尽力された次の方が表彰されました。

勤続10年 鈴木 満さん (午起一・二丁目)

11月17日、ホテルグリーンパーク津において「平成26年度三重県健康福祉関係功労者 感謝のつどい」が開催され、永年、民生・児童委員活動の職務に精励された次の方が表彰されました。

勤続15年 伊藤 裕一さん (滝川町)

“道路の穴ぼこ”などを見つけたら・・・

この頃、「道路の穴ぼこ」や「側溝ふたの跳ね上げ」などが原因の自動車事故（タイヤのパンクなど）が多く起こっています。

このため、道路上で危ない場所を見つけたら、すぐに連絡をお願いします。



≪連絡先≫ 市役所 道路整備課 Tel 3 5 4 - 8 2 1 5 Fax 3 5 4 - 8 0 5 7
 市役所 道路管理課 Tel 3 5 4 - 8 2 1 0 Fax 3 5 4 - 8 3 0 2

めざす
は元
で長
生き
でき!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

運動編

+10（フラステン）で元気でイキキとした生活を送りましょう

+10とは、健康づくりのため今より1日10分多く体を動かしましょうという考え方です。普段から体を動かすことで、生活習慣病やがん、認知症、ロコモティブシンドローム*になるリスクを下げることができます。

*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。

今日からできる+10を紹介～生活の中でどこでできるか探してみよう～

家事・その他

- ・キビキビと掃除や洗濯
- ・歩いて買い物
- ・階段を使う
- ・子ども・孫と遊ぶ



+10

+10

通勤・仕事中

- ・自転車通勤 ・軽い体操
- ・歩幅を広くして歩く
- ・こまめに動く



+10

休憩中

- ・テレビを見ながら
筋力トレーニング・ストレッチ



+10

詳しくは四日市市公式サイトにて
トップページ（中央下）よく利用される情報
【健康・医療】
→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

健康づくり課 Tel354-8291

平成26年

年末の交通安全県民運動

12/1(月)～10日(水)



- ① 子どもと高齢者の交通事故防止
- ② 全ての座席のシートベルトと
チャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③ 飲酒運転の根絶



【三重県交通安全スローガン】

みえ
ゆずりあう 心が三重る 道が好き
～安全は あなた自身の 心がけ～