

平成26年度 サークル活動の紹介

地域の仲間づくりや余暇の充実に、あなたもセンターのサークル活動に参加してみませんか！
 詳しい内容のお問合せは、センターまでお尋ねいただくか、直接見学にお越しください。

団体名	内 容	例会日	例会時間
絵手紙サークル(葉月会)	絵手紙	第2金曜日	9時30分~12時
朧明流剣詩舞道治朧館	剣詩舞	毎金曜日	18時30分~21時
琴塩会	大正琴	第1・3水曜日	14時30分~17時
さつき会	日本舞踊	毎月曜日	13時~16時
塩浜吟詩会	詩吟	金曜日	19時~21時
		土曜日	13時~15時
ウエルネス・ヨガ	ヨガ	毎水曜日	19時30分~21時
手芸クラブ	手芸	第2・4金曜日	13時~16時
手話サークル「エンジェル」	手話	毎月曜日	19時30分~21時
神鷹流神舞館	剣舞	第2・4火曜日	19時~21時
墨友会	水墨画	第2月曜日	13時30分~15時30分
川柳サークル	川柳	第3木曜日	13時~16時
太極拳ふれあいサークル	太極拳	月2回金曜日	13時30分~15時
藤乃会	三味線	毎火曜日	13時~15時
みつ美会	古典民踊	毎火曜日	13時~16時
若草俳句会	俳句	第2・4月曜日	13時30分~15時
いけばなアート まさ子	生け花	第1木曜日	14時~16時
アミアミ同好会	手編み	月1回月曜日	10時~12時
塩浜ストレッチサークル	健康体操	毎木曜日	19時30分~20時30分
グラスアート	手芸	不定期	9時~12時

(現在、会員の募集を中止しているグループ・サークルは掲載していません)

しおはまアレコレ



表彰おめでとうございます

6月10日(火)有楽町朝日ホールにて、第51回“日本更生保護女性の集い”が開催され、次の方が表彰を受けられました。

日本更生保護女性連盟会長表彰受表彰者

今井 ^{しげこ} 成子さん(七つ屋町)



食物繊維たっぷり料理

みんなで楽しく料理をしませんか！みなさんの参加をお待ちしています。

- 日 時 7月17日(木) 10時~13時
- 場 所 塩浜地区市民センター 2階 調理室
- 材料費 500円(当日徴収します)
- 定 員 24名(定員になり次第締切ります)
- 持ち物 エプロン・三角巾・布きん・台ふき
- 担 当 四日市市ヘルスマイト(塩浜地区)のみなさん
- 申込み 7月11日(金)までに塩浜地区市民センターへ(☎345-2403)

メニューは
お楽しみに



申込み後に、ご都合が悪くなった場合は必ず前日までに連絡してください。

第5回 ふれあいカフェサロン「ほっと」を開催します。

- 日 時 7月11日(金) 10時~15時
- 場 所 ヘルスプラザ 休養室(和室)
- 会 費 100円
- 内 容 コーヒー、抹茶を飲みながらの交流会

主催：四日市市社会福祉協議会・「ほっと」ボランティア



夏の交通安全県民運動

7月11日(金)~7月20日(日)

子どもと高齢者の交通事故防止
 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
 自転車の安全利用の推進
 飲酒運転の根絶

三重県交通安全スローガン

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~



四日市市市民活動総合保険について

市民による自主的、自発的な公益活動を支援するため、市民団体等による活動中の事故による傷害等に対する補償を行っています。

市民活動中の死亡や怪我等への補償をはじめ、これからの時期に多くなる熱中症や食中毒も補償の対象となりますのでお知らせします。

【補償の概要】

賠償責任事故補償〔下記いずれも限度額〕

身体賠償 1名 5,000万円 1事故 1億円

財物賠償 1事故 2,000万円 など

傷害事故補償〔()内は熱中症、食中毒が原因の場合〕

死亡 500万円 (300万円)

後遺障害 15万円～500万円(9万円～300万円)

入院 1日につき 3,000円

通院 1日につき 2,000円

疾病事故補償 死亡 1名 50万円

【補償の事例】

(下記のような事故等が生じ、死亡又は治療を受けた場合)

- ・自治会の清掃活動で、樹木の剪定中、脚立が倒れて落下した
- ・町内運動会の借物競争に出場し、転倒して手首を骨折した
- ・学童保育の最中に足を滑らせ机に頭をぶつけた

詳しくは、市役所 市民生活課 市民活動安全係(TEL354-8179)まで



しおはまアレコレ



花の植え替え、ありがとうございました。

6月19日(木) 塩浜商工振興会のみなさまに海山道駅・塩浜駅などの花壇を植え替えていただきました。



納期のお知らせ《固定資産税・都市計画税》

第2期分の納期限は7月31日(木)です。お忘れなく、お早めに・・・

熱中症に注意しましょう!



熱中症とは

熱中症は、暑い所で過ごした時に、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくいかないことで起こります。高齢者や幼い子ども、病気になる人、肥満の人、暑さに慣れていない人はかかりやすいので注意しましょう。また、急に暑くなった日や気温・湿度が高い日、風の弱い日も注意が必要です。

予防のポイント

- ・のどの渇きを感じなくても小まめにお水やお茶を飲む。たくさん汗をかいた時は塩分の補給も行う。
- ・エアコンは室温が28度になった時を目安に使用し、扇風機、カーテン、すだれなども利用して室温が上がりにくい工夫をする。
- ・外では日傘や帽子を着用する。日陰の利用や、小まめに休憩を行う。
- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、暑さに負けない体づくりなど、日頃から体調管理に気を配る。

熱中症の症状と対応

熱中症が疑われる人(めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気等の症状がある人)を見掛けたら、涼しい場所へ避難させ、体を冷やして水分・塩分を補給させましょう。自分で水分補給ができない人や意識がない人にはすぐに救急隊を要請しましょう。周囲の人も協力して早めの対応を心がけましょう。

市のホームページも参考にしてください。

トップページ(中央下)よく利用される情報【健康・医療】の「成人の健康づくり」「必見!健康情報」へ

お問合わせ: 健康づくり課 TEL354-8291

平成26年度四日市市文化功労者・市民文化奨励賞候補者を募集します

1. 募集対象

(1) 文化功労者

長年(概ね20年以上)にわたり学術、芸術、その他文化の振興に寄与し、その功績が顕著である個人(60歳以上)または団体。

ただし、本市在住、在勤、出身、本市にゆかりがある、または、活動拠点が市内にある個人、団体。

(2) 市民文化奨励賞

市民文化を振興するため、文化における活躍と文化振興への寄与が、将来においてさらに期待がされる個人または団体。

ただし、本市在住、在勤、出身、本市にゆかりがあるかまたは、活動拠点が市内にある個人、団体。

2. 候補者の推薦

上記(1)または(2)に該当する個人または団体があるときは、関係機関および関係団体から推薦による。候補者の推薦にあたっては、募集要項に従って推薦書および候補者調書を提出。

3. 審査方法

(1)(2)とも書類による審査

4. 募集期間

7月1日(火)から8月1日(金)(消印有効)

詳しくは・・・

文化振興課(TEL354-8239)へお問合せください。

