



しおはまアレコレ

表彰おめでとうございます

11月10日(月)平成26年度四日市市社会福祉大会において、永年の地域福祉向上に尽力された功績により、下記の方が表彰されました。

市長感謝

本多 掬子さん(塩浜保育園園長)

市社協会長感謝

今村 明義さん(大里町) 斎藤 宗男さん(中里町)



☆清掃活動、ありがとうございました。

11月8日(土)四日市市シルバー人材センター会員である塩浜地区班のみなさんに、塩浜地区市民センター周辺の除草・剪定作業をしていただきました。

“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》

- 道路整備課 (TEL 354-8215 FAX 354-8057)
- 道路管理課 (TEL 354-8210 FAX 354-8302)
- 塩浜地区市民センター (TEL 345-2403 FAX 349-0045)



人権コンサート

私たちの身の回りには、さまざまな人権問題が存在しております。
明るい社会を作るために、ぜひ人権について考えてみましょう。
多くの方々の参加をお待ちしています。

- ◇ 日 時 12月6日(土) 13時30分～15時
- ◇ 場 所 塩浜中学校 体育館(スリッパ持参)
- ◇ 内 容 人権コンサート

テーマ ～生きる力*輝くいのち～

講 師 森 やよいさん(歌と本の読み聞かせ)

演 奏 ミュージックパレット(ミュージックベル)

ピアニスト 池田 寿美子さん



共催：塩浜地区社会福祉協議会 人権部
塩浜中学校PTA



～あなたの体を内から大改革！「本気でシェイプアップ講座」のお知らせ～
あなたの思い描く体をめざし、健康的にシェイプアップしませんか？

- ◇日 時：1月10日、17日、24日、31日(土曜開催/4回シリーズ)
9時30分～11時30分
- ◇場 所：三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)2階 軽運動室
- ◇対 象 者：市内在住または在勤の20歳以上 65歳未満の人(心臓病・不整脈、運動制限のある人は要相談。主治医等が運動不可と判断した場合はご参加いただけません。)
- ◇定 員：50人(応募多数の場合は抽選)
- ◇内 容：短期間集中！働く世代をターゲットに(主婦の方も大歓迎です)、引き締まったしなやかなボディ作りのためのノウハウ(運動と栄養のお話と実技)をお伝えする講座です。
- ◇参加費：1,000円
- ◇申込み：12月22日(月)までに名前(ふりがな・性別)、生年月日、郵便番号、住所、電話番号、心臓病・不整脈の有無、運動制限の有無、「本気でシェイプアップ講座」希望と明記の上、はがきかファックス、または電話で健康づくり課へ
TEL 354-8291 FAX 353-6385



「消費者啓発地域リーダー養成講座」を開催します！

県では、高齢者の消費者被害防止のため、地域に密着した啓発活動を行う「消費者啓発地域リーダー」を養成する講座を、四日市で開催します。今年度は、見守りの重要性とポイントについて習得いただける内容の講座となっております。

高齢者の身近にいる方々、例えば、ご家族やケアマネージャー、ヘルパー、民生委員児童委員、地域の高齢者見守りネットワークのメンバーの皆様など、ぜひお気軽にご参加ください。

◇日時・場所 12月14日(日)13時～16時 三重県四日市庁舎(四日市市新正4-21-5)

◇講座内容 ・最近の消費者トラブルの特徴について ・見守りの重要性とポイントについて

◇対象・募集人数 消費者問題に関心がある方、50名程度(先着順)

◇申込み方法 開催日の5日前までに、下記申込み先に電話で連絡しお申し込みください。

◇その他 本講座の受講後は、ご本人の希望に応じ、県が実施する消費生活に関する講座(無料)のご案内をはじめ、県が作成・発行した啓発資料をご提供させていただくなどのフォローアップを予定しています。

受講料は無料！

※消費者啓発地域リーダーの活動内容について

それぞれの知識や経験にあわせて、消費者被害にあわないように地域で見守り活動をしていただくなど、ご自分にできる活動をしていただいています。



※申込み先・問合せ先

三重県環境生活部交通安全・消費生活課(〒514-0004 津市栄町1丁目953番地)

TEL 059-224-2400 FAX 059-224-3372

めざすは
元気で
長生き！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事編①

食事はバランスがポイント！

元気でいきいきと過ごすためには、

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて

栄養バランスの整った食事をとることが大切です。

主食として食べたいもの

ごはん、パン、めん類など。身体を動かすエネルギー源になります。



主菜として食べたいもの

魚、肉、卵、大豆・大豆製品の料理。
身体をつくるもとになるたんぱく質を多く含みます。



副菜として食べたいもの

野菜、きのこ、海藻などの料理。身体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。



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

TEL 354-8291



こんにちは 塩浜子育て支援センター

「あっ ぶっ ぶ」 です

秋も深まり、収穫の秋を迎えています。先日、畑のさつま芋を砂遊び気分ですり出ししました。大小のお芋、まずはふかし芋にいただきました。焼き芋にして食べる日も楽しみにしています。芋だけでなく、茎は筋を取って「きんぴら」に。ツルはくるくる巻いてリースにしています。

春野菜の種まきもしました。水やりをしながら大きくなるのを楽しみに待ちます。

一人でも、お友だちとでも気軽に来てみてくださいね。寒い季節がやってきますが、この季節でしか味わえない楽しみを見つけて、元気にあっぶっぶで過ごしてってください。

毎月10日（とおか）は父（とお）ちゃんの日です。

* 12月10日（水） } 自然物を利用したクリスマスグッズ作り
15日（月） } 10時30分～11時

申込み要（来所での申込み）各日10組

***年末は12月26日（金）まで、年始は1月5日（月）からです**

問合せ 塩浜子育て支援センター TEL&FAX 345-7978



いっしょにあそぼ 12月の園開放



塩浜地区の幼稚園や保育園では、みんな（0～5才くらいまで）と楽しく遊ぼうと園を開放しています。園のおともだちと楽しく遊びましょう！

☆塩浜保育園 12/12・19（金） 9時30分～11時30分

☆塩浜みどり園 12/4・11・18・（木） 9時30分～11時30分

* 25（木）はクリスマス会 参加希望の方は園までご連絡ください。

☆磯津保育園 12/4・11・18（木） 24（水） 9時30分～11時30分

☆海山道保育園 12/11・18（木） 9時30分～11時30分

* 19（金）はおもちつきです。



自動車文庫 12月4日（木）

♪塩浜地区市民センター	10時10分～10時50分
♪曙 二丁目	11時00分～11時30分
♪磯津公会所	13時40分～14時10分
♪小浜町	14時20分～15時00分