



おしらせ 豊かでさわやかな町

しおほま

H28. 10. 5号

塩浜地区市民センター 塩浜団体事務局
Tel 345-2403 Tel・Fax 347-0681

~2016連合自治会長杯グラウンドゴルフ大会~

- ◇ 日時 11月5日(土) 9時~ (受付 8時45分~) ※ 雨天の場合 11月8日(火)
- ◇ 場所 三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)グラウンドゴルフ場
- ◇ 対象 大人のみ
- ◇ 定員 96名(定員になり次第締切ります)
- ◇ 申込み 10月11日(火)から塩浜団体事務局へ(TEL347-0681)

※ 申込み後のキャンセルは必ず3日前までに連絡してください。

※ 飲み物は各自持参してください。

主催：塩浜地区社会福祉協議会 保健体育部



「齋宮・松阪城下町 史跡めぐり」

第25回目を迎えました文化広報部の史跡めぐり、今年度は「齋宮・松阪城下町 史跡めぐりのバス旅行」を企画しました。

齋宮跡は、古代から中世にかけての約660年間にわたり、天皇に代わって伊勢神宮に仕えた未婚の皇女・齋王の宮殿があった所です。又、戦国時代の武将蒲生氏郷により開かれた松阪の城下は、江戸時代になると商人の町として栄え、三井、小津、長谷川、長井、殿村等の豪商は、江戸時代前期には、いち早く江戸や京、大阪に松阪商人の店を構えました。古来の面影を残し、歴史へと誘う場所です。

お誘い合わせの上、是非参加して下さい。

- ◇ 日時 11月22日(火) 8時~18時頃
- ◇ 行き先 「齋宮・松阪城下町(御城番屋敷、松阪商人の館他)」
- ◇ 講師 佐藤誠也氏
- ◇ 会費 3,500円(保険、昼食代、入館料一部を含む)
- ◇ 受付 10月26日(水) 9時~
- ◇ 締切り 49名になり次第締切り 11月4日(金)まで
- ◇ 申込み 塩浜地区団体事務局 (塩浜地区市民センター2階)



受付時の混乱を避けるため

◎電話での申込みはご遠慮下さい。◎申込みは1人2名までとします。◎会費は申込み時にお願いします。

* 散策しますので軽い服装でお出かけ下さい。

* 参加申し込みをされた方には資料、詳細行程など申込時にお渡しします。

主催 塩浜地区社会福祉協議会 文化広報部

～高齢者向けの料理～

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 10月20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 四日市市ヘルスメイト（塩浜地区）のみなさん
- ◇申込み 10月14日（金）までに塩浜地区市民センターへ（TEL 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。

～ヘルスリーダーによるイキイキ教室～

介護予防のための無理のないストレッチや筋トレ、レクリエーションなどで楽しく体を動かします。

- ◇日 時 11月9日（水） 10時～11時30分
- ◇場 所 三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）
- ◇対 象 おおむね65歳以上の市民の方
- ◇持ち物 タオル、お茶、運動しやすい服装、



*申込み、参加費は不要です

「食と運動の輪★すこやか倶楽部」のご案内

食べやすく！おいしい！調理のひと工夫や楽しい運動を紹介します。

“簡単おかず”の試食もあります。

食生活については「食生活改善推進員（ヘルスメイト）」が
運動については「ヘルスリーダー」が担当します。



- ◇日 時：11月17日（木） 10時～11時30分
- ◇場 所：三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）
- ◇対 象：おおむね65歳以上の市民の方
- ◇定 員：30名（申込不要）
- ◇参加料：無料（試食あり）
- ◇持ち物：タオル、お茶、運動しやすい服装、筆記用具



問合せ：健康づくり課 TEL 354-8291

第8回四日市ウォーキング大会・内部地区コース

「近代の歴史遺産めぐり」

明治、大正、昭和、平成と発展してきた内部地区。そこに残る近代の歴史遺産をめぐり、その時代の人たちが未来に向かって抱いた夢・・・感じてください。

- ◇日 時 11月13日(日) 8時30分受付
- ◇集合場所 内部地区市民センター(四日市市采女町857-1)
- ◇参加費 小学生以上500円(保険代込)
- ◇コース案内 およそ6km・約2時間



*雨天時は内部地区市民センターの館内で楽しいイベントを行います。

主催：四日市ウォーキング大会実行委員会

主管：うつべ☆スター

*参加希望の方は塩浜団体事務局に申込み用紙が置いてあります

<問合せ> 塩浜団体事務局 TEL 347-0681
塩浜地区社会福祉協議会 保健体育部

「明日につなぐ 塩浜文化祭2016」

日 時 10月30日(日) 9時~14時
場 所 塩浜地区市民センター

*ご家族、ご近所お誘い合わせしてお越しください。



作品の搬入・搬出について

- 搬入 ◇日 時 10月29日(土) 14時30分~15時30分まで
- ◇場 所 塩浜地区市民センター 駐車場テント内
- 搬出 ◇日 時 10月30日(日) 14時~15時まで
- ◇場 所 塩浜地区市民センター 展示場



主催 塩浜文化祭2016実行委員会
協賛 まちづくり協議会 塩浜商工振興会

~臨時休業のお知らせ~

市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)は、点検作業に伴い、下記の日程は臨時休業いたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

11月12日(土)・11月13日(日) 終日

【問合せ】 市民課 TEL 354-8152
市民窓口サービスセンター TEL 359-6521



四日市市出身の
絵本作家による

よみきかせ会

イラストレーター・絵本作家のU-suke（ゆうすけ）さんは四日市市出身。
2015 イタリア・ボローニャ国際絵本原画展に絵本「くろとん ジェットイルカと
ほしりょこう」で見事入選。今回は、その「くろとん」の読み聞かせと、くろとんたち
が生まれたいきさつなどをお話ししていただきます。
また、会場で「くろとん」のイラストを描く
パフォーマンスもありますよ。



- ◇開催日 10月23日（日）
- ◇時間 10時30分～11時30分
- ◇定員 80人（入場無料、当日先着順）
- ◇会場 市立図書館2階 視聴覚ホール

問合せ：図書館（TEL 352-5108 FAX352-9897）

～点訳・音訳基礎講座のご案内～

- ◇日時 11月5日、12日、19日（いずれも土曜日、3日間で1コース）
 - ◎点訳基礎講座…10時～12時
 - ◎音訳基礎講座…13時30分～15時30分
 - ☆午前だけ、午後だけ、両方受講いずれも可
- ◇対象 15歳以上の人
- ◇場所 四日市市立図書館3階 会議室
- ◇定員 各20人（応募多数の場合は抽選）
- ◇受講料 無料
- ◇内容 図書館での障害者サービスの基本的な考え方や、それぞれの図書製作の具体的なノウハウ（点字の仕組み・点字技術など、呼吸法・発声・読み方など）を学びます。
- ◇申込方法 10月20日までに、希望講座名（両方受講も可）、住所、名前（フリガナ）、年齢、電話番号を、はがき、ファクス、メール、または窓口へ直接お申込みください。
- ◇問合せ 図書館 〒510-0821 四日市市久保田一丁目2-42
TEL 352-5108 FAX352-9897
メール：yontenji@arion.ocn.ne.jp



【民事介入暴力巡回無料法律相談の開催について】

暴力追放三重県民センター主催する「民事介入暴力巡回無料法律相談」が開催されます。相談当日は、暴力相談の専門的な知識を有する暴力追放三重県民センターの暴力追放相談委員、三重弁護士会民事介入暴力対策委員会の弁護士、警察官が面接し、暴力団との民事トラブルや暴力団からの不法行為などによる被害についての相談を受け付け、指導、助言等を行います。

◆日時 10月24日(月) 13時～16時まで

◆場所 四日市市総合会館7階 第2研修室 (四日市市諏訪町2番2号)

◆相談事例

①刑事問題 暴力団から脅かされている・乱暴された等

②民事問題 暴力団から用心棒代、挨拶料等を要求されている

暴力団が交通事故の示談、倒産整理、債券の取立に介入している

暴力団に金を貸したが返してくれない、売掛金を払ってくれない

暴力団への加入を要求されている、暴力団からの脱退を妨害されている等

※相談は無料で、秘密は厳守致します。

【主催】 暴力追放三重県民センター

【協力】 暴力追放三泗地区市町民会議 (四日市市役所内)

【問合せ】 暴力追放三重県民センター 0120-31-8930

三重県警察本部組織犯罪対策課 059-222-0110

三重県四日市南警察署 059-355-0110



～しおはま在介 介護予防ワンポイントメモ～

最近、認知症高齢者が増加しています。こうした方が住み慣れた地域で安心して暮らしていくには地域の中での助け合い、見守りが大切です。

現在、行政や企業が協力し、認知症高齢者を温かく見守る応援者（認知症サポーター）を増やそうとしており、しおはま在宅介護支援センターもその啓発に力を入れています。

認知症サポーターは何かを特別にやってもらうものではありません。

認知症を正しく理解して、町で見かけた認知症の人をできる範囲で手助けをしたり、認知症の人や家族の気持ちを理解するよう努める等、活動内容は人それぞれです。

そのための簡単な研修が認知症サポーター養成講座です。

受講された方には、認知症サポーターの証として、普段、身につけていただけるようにオレンジのリングをお渡ししています。養成講座の時間は1時間30分程度です。

地域の方や企業の方々に講座の開催希望があればお気軽にご連絡ください。



しおはま在宅介護サービスセンター TEL 349-6381

認知症サポーターの証「オレンジリング」