



おしらせ 豊かでさわやかな町

しおはま

H 30. 10. 20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

### 受賞おめでとうございます

四日市市のスポーツ振興のために尽力された功績に対し、次の方が表彰されました。おめでとうございます。

【スポーツ有功賞】  
中井 テル子さん (中里町)



## 健康講座開催のお知らせ

### ～転倒予防について～

老若男女を問わず転倒によるケガが多く見られます。特に高齢者の場合は日常生活の中での注意が必要です。

そこで、今回理学療法士の方による「転倒予防」やその「対応」などについて下記の通り講座を開きます。

ぜひ多くの方々の聴講をお待ちしています。

- ◇日時 11月15日(木) 10時～12時
- ◇場所 塩浜地区市民センター 2階 ホール
- ◇講師 主体会病院 理学療法士 石野 聡 氏
- ◇内容 転倒予防とその対策について

申込み・参加費  
不要です



主催：塩浜地区社会福祉協議会 福祉部・生活環境部

平成30年度 まちかど保健室・元気な中高年のための介護教室

## 第2回 元気な中高年のための介護教室

介護を必要とされる方を地域で支え、高齢者に対する支援や見守りへの役立つ情報の提供や介護の基礎知識を伝える講座を開催します。

住み慣れた自宅で、いつまでも安心して、いきいきと暮らしていけるように一緒に学んでみませんか？

お気軽にご参加ください。

申込み・参加費  
不要です

◇日時 11月16日(金) 13時30分～15時

◇内容 生活リハビリについて

◇講師 コマニテク医療福祉大学 作業療法学科長 橋本 昌弘 氏

◇会場 塩浜地区市民センター 2階 ホール

◇問合せ 社会福祉法人 風薫会 しおはま在宅介護サービスセンター (九鬼・倉田)

TEL 349-6381



おしらせの回覧はお早めに・・・

回覧																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



## 生活習慣病の料理教室

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 11月14日(水) 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 11月9日(金)までに塩浜地区市民センターへ TEL 345-2403

※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。

メニューは  
お楽しみに♪



## ふれあいサロン「ほっと」開催します！

◇日時 11月 9日(金) 10時～15時

ヘルスプラザ 休養室(和室)

会費100円

◇日時 11月16日(金) 10時～15時

塩浜地区市民センター1階 和室・会議室



主催：ふれあいサロン「ほっと」



# 自動車文庫 11月6日(火)

♪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



## ヘルスリーダーによる ～イキイキ教室～

- ◇ 日 時 11月7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
- ◇ 内 容 ストレッチや筋トレ、レクリエーション、歌など
- ◇ 持ち物 タオル、水分補給用の飲み物など  
\*動きやすい服装でお越しください

申し込み不要!  
参加費無料です



## 災害に備えましょう

災害によるライフラインの停止は、長期に及び可能性もあります。災害に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

また、非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰め、すぐに持ち出せるよう準備しておき、避難する際には持っていきましょう。

地区の訓練などの機会に、袋の中身を点検したり、重すぎないかどうか一度背負ってみたり、持ち出す訓練などもしてみましょう。



問合せ 危機管理室 TEL354-8119 FAX 350-3022

## 塩浜児童館よりお知らせです!

幼児とその保護者対象行事「あそびの会」に参加しませんか?

対象: おおむね2歳から未就園児までの幼児とその保護者  
 場所: 塩浜子育て支援センター  
 日時: 11月2、9、16、30日(金) 10時30分～11時30分  
 内容: 手遊び、リズム遊びや季節行事、簡単工作、クッキングなど、みんなで楽しい時間を過ごしましょう。



※ホールの改修工事のため、塩浜子育て支援センターで「あそびの会」を行ないます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。  
 ※会員制の活動のため、事前にご連絡ください。お待ちしております。

問合せ 塩浜児童館 TEL 346-7332 9時30分～17時30分 日、月曜日・祝日休館

## こんにちは 塩浜子育て支援センター『あっぷっぷ』です。



畑では、さつまいも、柿の収穫も終わり秋の味覚を楽しんでいます。自分たちが植えた苗が、大きく成長する様子を見守ってきたお母さんや子どもたちにとっては、格別の味わいですね。気持ちの良い季節…広々とした園庭での遊びを、十分楽しみましょう! 「あっぷっぷ」でお待ちしています。

- \*11月 6日(火) 消火通報訓練 10時30分～
  - \*11月 14日(水) 0・1歳おんぶクッキング 10時～12時
  - \*11月 21日(水) でこぼこ冒険隊 10時30分～11時30分
  - \*11月 26日(月) 絵本で遊ぼう 10時45分～11時15分
  - \*11月 27日(火) 保健師相談 10時～11時30分
- ※申込みが必要です

申込み・問合せ 塩浜子育て支援センター TEL & FAX 345-7978

## こんにちは 塩浜こども園子育て支援センター『ひまわり』です。

開催日 月～金曜日 9時～14時(土日、祝日は休み)  
 ランチタイム 11時30分～12時30分

- \*11月 14日(水) 栄養士相談 10時～11時30分
- \*11月 20日(火) 保健師相談 13時～14時30分
- \*11月 21日(水) 絵本の読み聞かせ 10時50分～11時

“レインボー”さんによる絵本の読み聞かせ。  
 (駐車の際は住宅に向かって前進で駐車してくださいね)

☆電話相談もありますのでご利用ください。

問合せ 塩浜こども園子育て支援センター TEL 346-2711



## 磯津保育園『なかよし会』のお知らせ。

園開放日時 11月2、9、16、30日(金)  
 9時30分～11時30分までの間  
 (好きな時間に来て頂いて結構です)

問合せ 磯津保育園 TEL 346-1001



## こんにちは 『海山道保育園』です。

園庭開放日時 11月 8日(木) 9時30分～11時30分  
 季節の歌を歌ったり手遊びをしよう。

11月 17日(土) 10時～  
 ファミリー祭に参加しよう。園児作品展を見に来てね。



問合せ 海山道保育園 TEL 345-3608



## 「四日市公害と環境未来館」解説員養成講座

「四日市公害と環境未来館」に来館される皆様に、展示などについてわかりやすく解説していただける方を養成する講座です。

- /対象 18歳以上の人  
 /場所 四日市公害と環境未来館など  
 /内容 下表のとおり



1	11月17日(土) 10:00~15:30	・「四日市公害と環境」講師 四日市市 ・「四日市公害と環境未来館」見学
2	11月24日(土) 10:00~16:00	・「四日市市の大気保全」講師 四日市市 ・「公害健康被害者の救済」講師 四日市市 ・バスによる見学(塩浜[磯津]地区など)
3	12月22日(土) 8:00~18:00	・バスによる見学(西淀川・公害と環境資料館「エコミューズ」など)
4	1月19日(土) 10:00~15:30	・「四日市公害とぜん息」 講師 元三重県立大学附属塩浜病院内科医師 柏木 秀雄さん ・「四日市公害訴訟」講師 元四日市公害訴訟弁護士 野呂 汎さん ・四日市公害の語り部講話 講師 四日市公害訴訟原告 野田 之一さん
5	2月7日(木) 10:00~16:00	・「四日市公害と企業の環境対策」 講師 コンビナート企業OB 佐藤 一雄さん ・バスによる見学「企業の環境対策」(霞共同事業株)
6	2月16日(土) 10:00~15:30	・「四日市公害と市民運動」講師 四日市再生「公害市民塾」 ・「解説員の活動について」講師 四日市公害と環境未来館解説員 ・「話し方教室」講師 四日市市 ・「解説員実習」
7	3月2日(土) 10:00~15:30	・「解説員実習」

- /定員 15人(応募多数の場合は抽選、当選者のみ通知)  
 /料金 無料  
 /申込み 11月5日(月)までに住所、名前、電話番号、年齢を、はがきかファックス、Eメールでお申し込みください。

〒510-0075 四日市市安島 1-3-16  
 [TEL](059)354-8065、[FAX](059)329-5792  
 [E-mail] kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp

《四日市市消防本部からのお知らせ》



## 秋の火災予防運動 11月9日~15日

### 忘れてない? サイフにスマホに火の確認

#### ●火災の発生状況

平成30年8月末現在の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は72件で、平成29年同期の69件と比べ3件増え、うち建物火災が37件で全体の約51%を占めています。主な出火原因は、たき火、放火(疑い含む)、たばこです。

#### ●住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

##### 《3つの習慣》

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

##### 《4つの対策》

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

#### ●もしものときに備えて

住宅用火災警報器が適切に作動するか点検ボタンを押すなどして確認し、定期的にほこりなどをふき取りましょう。住宅用火災警報器本体の交換目安は10年です。



問合せ 四日市市消防本部予防保安課 TEL 356-2010、FAX 356-2041

## 四日市市立博物館 開館25周年記念特別展

## 2018 イタリア・ポローニャ国際絵本原画展

開催中~10月28日(日)

- 開館時間 9時30分~17時(入場は16時30分まで)  
 休館日 月曜日(祝休日の場合は翌平日)  
 観覧料 一般700円、高大生500円、中学生以下無料

四日市市立博物館・プラネタリウム  
 〒510-0075  
 四日市市安島一丁目3番16号  
 TEL 059-355-2700(代)



大越順子(日本)「チーズ大作戦」

# シルバー人材センター入会説明会のお知らせ

◇地域入会説明会

日時	会場
11月 1日(木) 13:30～	あかつき台集会所(あかつき台3-2-8)
11月 5日(月) 13:30～	内部地区市民センター 別館2階ホール
11月22日(木) 13:30～	川島地区市民センター 調理室



◇定期入会説明会(毎月第2、第4水曜日に開催)

日時	会場
11月14日(水) 13:30～	シルバー人材センター(十七軒町)
11月28日(水) 13:30～	あさけプラザ 2階 第1小ホール
12月12日(水) 13:30～	シルバー人材センター(十七軒町)
12月26日(水) 13:30～	あさけプラザ 2階 第1小ホール

**対象者**市内に在住する原則60歳以上の人で、健康で働く意欲がある人

**持ち物**

筆記用具、当日入会手続きをしていただく場合は、次の①～⑤をご持参ください。

- ① 印鑑 ② 顔写真(3×4cm) ③ 年会費3,600円
- ④ 銀行か郵便局の通帳(本人名義のもの)
- ⑤ 運転免許証、保険証など本人確認ができるもの

**その他**会場(各地区市民センター、あさけプラザ)への問合せはご遠慮ください。

**問合せ**シルバー人材センター TEL 354-3670 FAX 351-4830



## 四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう!!

『こども子育て交流プラザ』では、季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。ぜひ、ご来館ください!!



- ◇11月 3日(土) 手作りチョークでラクガキ大会
- ◇11月10日(土) カップからの挑戦状
- ◇11月15日(木) 親子クラフト
- ◇11月18日(日) うんどう会

※料金は無料です

※詳細はこども子育て交流プラザにお問合せください。

TEL 330-5020 FAX 334-0606

四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階



## くるべいせき 久留倍遺跡まつり～ウォーク(スタンプラリー)・講演会～

四日市市教育委員会社会教育課

[TEL354-8240 FAX354-8308] メール: syakaikyouiku@city.yokkaichi.mie.jp

大矢知町にある、古代の役所跡「久留倍官衙遺跡」の周辺の史跡など約3.5kmを巡って、古代に想いを馳せてみませんか。ウォークのコースに、復元建設中の八脚門も含まれます。

**ウォーク**

- 1. 日時 11月11日(日) 9時～11時45分  
(受付8時45分～9時15分) 雨天実施
- 2. 場所 くるべ古代歴史館(大矢知町2323-1)
- 3. 参加料 無料
- 4. 申込み 不要



**講演会**

- 1. 日時 同日13時30分～15時30分(受付13時)
- 2. 場所 あさけプラザ第1小ホール
- 3. 内容 朝倉由希さん(文化庁地域文化創生本部研究官)  
「遺跡と地域の幸せな関係～みんなで守り活かして育てよう、地域の宝～」  
※遺跡をテーマに久留倍でできることは何か、福井県一乗谷朝倉氏遺跡での実践例を交えてのお話
- 4. 参加料 無料
- 5. 申込み 不要

## 久留倍官衙遺跡 八脚門建設現場見学会

- 1. 日時 11月11日(日) 11時～12時 雨天実施
  - 2. 場所 久留倍官衙遺跡史跡地内
  - 3. 参加料 無料 4. 申込み 不要
- ※ウォークとは別に開催します

くるべいせき 検索

行き方など詳しくは、久留倍官衙遺跡公園ホームページ

(HP) <http://www.city.yokkaichi.mie.jp/kyouiku/kurube> をご覧ください。

