

「ふくしサロン」・「ふれあいサロンほっと」同時開催します！

◇日時 平成31年1月1日（金）10時～15時
ヘルスプラザ 休養室（和室）

◇日時 平成31年1月18日（金）10時～15時
塩浜地区市民センター1階 和室・会議室
2階 ホール（ふくしサロン）

会費100円

1月18日（金）は、赤ちゃんから人生の達人までどなたでも参加していただけます。
ポップコーン・わたがし・ゲーム等、童心に帰って楽しみましょう。
手づくりコーナー、パターゴルフもありますよ。『ねらえ、ホールインワン！』



主催：ふれあいサロン「ほっと」&ふくしサロン



地域マネージャーの募集

- ◇募集人数 8人程度
- ◇職務内容 地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務
- ◇任期 平成31年4月1日から平成32年3月31日（再任用する場合があります）
- ◇勤務地 各地区市民センター（詳しくは、募集要項をご覧ください）
- ◇主な受験資格 次の要件を全て満たす人



- ①これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人。
- ②地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人。
- ③民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員は、正規職員を定年等で退職後、3年以上経過していること。
- ④夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人。
- ⑤四日市市に在住する人。

- ◇募集期間 平成31年1月7日（月）から1月31日（木）（必着）
- ◇応募方法 市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。持参の場合は、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分までをお願いします。
- ◇問合せ 市民生活課 TEL 354-8146

こんにちは 『海山道保育園』です。

園庭開放日時 1月17日（木）お正月遊びをしよう。こま回し、羽根つき、凧あげ、福笑いなど。
みんなは何をして楽しむかな？
1月24日（木）お母さんと一緒に制作をしよう。



*9時30分～11時30分の好きな時間に遊びに来てね。

問合せ 海山道保育園 TEL 345-3608



こんにちは 塩浜子育て支援センター『あっぱっぴ』です。

今年も残すところ、あとわずかになりました。地域の皆様のあたたかい見守りをいただきながら、一年を終えることができました。ありがとうございました。
寒い季節を迎えますが、体調に気を付けて、たくさん遊びにきてくださいね。

- *1/9（水）絵本で遊ぼう 10時45分～11時15分
- *1/16（水）保健師相談 10時30分～11時30分（受け付け15分まで）
- *1/21（月）わらべうた遊び } 申し込みが必要
- *1/30（水）ベビーマッサージ } （塩浜子育て支援センターにて受け付けます）
- *1/22（火）・23日（水）1/24（木）身体測定 10時～11時30分

※ 年末…12月28日（金）まで、年始…1月4日（金）から

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

- 1月16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。
- 1月30日（水）保健師相談 10時～11時30分
（個別相談の受け付けは11時まで）
*電話相談もありますのでご利用ください。

平成31年1月31日まで園舎の外壁工事に伴い工事車が入り込みますので、ご不便をおかけします。駐められない時はお問い合わせください。

問合せ 塩浜こども園子育て支援センター TEL 346-2711

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：1月11、18、25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。

※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



磯津保育園『なかよし会』のお知らせ。

園開放日時 1月4、11、18、25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



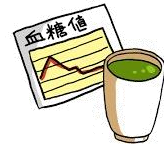
在宅医療講演会

～糖尿病重症化予防に向けて～



高齢化に伴い、糖尿病患者は増加傾向にあります。
本講演会では、糖尿病に「かからない」「進行させない」ために知っておきたい基礎知識や日常生活での工夫について、分かりやすくお伝えします。“今日から使える”糖尿病予防のヒント探しに、ぜひお越しください。

- ◇日時 平成31年1月20日(日) 13時30分～15時(開場13時)
- ◇場所 四日市市総合会館7F 第1研修室
- ◇内容 第1部 『糖尿病のみつかり方・なおし方』
講師 住田 安弘(すみだ やすひろ) 氏
四日市羽津医療センター 院長・三重県糖尿病協会 会長
- 第2部 『糖尿病の重症化予防～在宅医の視点から～』
講師 山中 賢治(やまなか けんじ) 氏
笹川内科胃腸科クリニック 院長・四日市医師会 副会長
- ◇料金 無料
- ◇定員 100人(申込不要)
- ◇問合せ 健康福祉課 TEL 354-8281 FAX 359-0288



市内で活躍する女性と市長とのパネリディスカッション「トークテラス～女性起業家編～」 女性起業家が“本音”を語ると何が起こるか？

四日市市在住の女性起業家4人と、市長によるパネルディスカッション&交流会を行います。個性も背景も業種も違う女性4人の「起業のリアル」を直接聞ける貴重な機会です。

- 日時：平成31年1月19日(土) 13時30分～15時00分(パネリディスカッション)
15時00分～15時30分(交流会)
- 場所：本町プラザ1階 ホール 対象：市内在住、または通勤、通学されている方
- 定員：80名 参加費：無料 託児：無料ですが1/8(火)までに申込みが必要です
- コディネーター：川北睦子さん(株式会社Eプレゼンス代表取締役)
- パネリスト：女性起業家3名及び四日市市長
- ◆お問い合わせ・お申し込み◆
四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」 四日市市本町9番8号 本町プラザ3階
TEL：354-8331 FAX：354-8339 Eメール：[kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kyoumousankaku@city.yokkaichi.mie.jp)

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』は、主に小学生～高校生を対象にした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。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「親子クラフト」も実施しています。



ボール遊びやバドミントン等ができる広い多目的ホール、クッキングルーム、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください!!

年末年始の休館日は12/29～1/4です。

※1月4日(金)は施設の安全点検等のため臨時休館します。ご不便をお掛けしますがご理解とご協力をお願いします。1月5日(土)から通常どおり開館します。

- ◇1月6日(日) かきぞめ
- ◇1月7日(月) 巨大福笑い作り
- ◇1月20日(日) お金の学校(財務省の出張授業)
- ◇1月27日(日) えほんのひろば

<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。

四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

TEL 330-5020 FAX 334-0606 HP: <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>



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

あなたの骨は大丈夫?

カルシウムが不足すると骨や歯がもろくなり、骨粗しょう症の原因になります。

骨粗しょう症とは?
骨の量が減り、全身の骨がもろくスカスカになる病気です。骨折や寝たきりの原因となるおそれがあります。

★カルシウムを増やすコツは?

ポイント1 毎日の暮らしにwithミルク

牛乳・乳製品を普段食べる習慣がない人は、まずは牛乳・乳製品を心がけて食べましょう。

1日のめやす量は...



牛乳なら200ml
(コップ1杯)
カルシウム 227mg

ヨーグルトなら
160g
カルシウム 192mg

ポイント2 カルシウムを多く含む食材をプラスしよう

☆海藻 ☆小魚 ☆大豆・大豆製品 ☆緑の濃い野菜



ひじき10g
(小鉢1杯程度)
カルシウム 100mg

しらす干し10g
(大さじ2杯弱)
カルシウム 52mg

木綿豆腐1/4丁
(100g)
カルシウム 86mg

小松菜80g
(おひたし1人分)
カルシウム 136mg

～毎日カルシウムをコツコツ貯金して、丈夫な骨を目指しましょう～

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕
→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

健康づくり課
TEL 354-8291

平成31年 四日市市消防出初式

- ◇日時 平成31年1月13日(日) 9時～11時40分
- ◇場所 四日市ドーム及び周辺(小雨・小雪決行)

問合せ 四日市市消防本部 消防救急課 TEL 356-2004

