



Yogou  
×  
Mayor

市長自らが直接地域に赴き、地域の皆さんの声を積極的にお聴きして意見交換を行うことで施策に反映し、もって地域力の向上を図ることを目的としてタウンミーティングを開催します。会場の皆さんとのフリートークの時間もあります。(手話通訳・要約筆記あり)

市から提示するテーマ  
“新総合計画”

四日市市  
タウンミーティング  
四郷地区

日時 8月29日(木)  
19:00~20:30  
場所 四郷地区市民センター  
対象 四郷地区にお住まいの人

地区テーマ  
“四郷地区とモデル地区笹川における多文化共生推進施策の今後”

ぜひ、ご参加ください。

※どなたでも傍聴できますが、発言は地区住民に限らせていただきます  
※会場および駐車場のスペースには限りがありますのでご了承ください  
※台風などにより開催日が変更となる場合があります

■問合せ先 広報マーケティング課  
☎354-8244 FAX354-8315

四郷地区Eメール『お知らせ』がカラーで見えます。

むすび座 なかよし劇  
人形劇 「はらぺこぺっこん」  
「ブレーメンのおんがくたい」

♪日 時：8月23日(金) 10:30~(約1時間)  
♪場 所：四郷地区市民センター 2階ホール  
♪内 容：人形劇団むすび座による人形劇：「はらぺこぺっこん」  
同時上演「ブレーメンのおんがくたい」  
♪対 象：4歳くらいから小学生までの児童とその保護者  
♪定 員：100名(先着順) 【参加費無料です】  
♪申込み・問合せ先：四郷地区市民センター ☎321-2021

【はらぺこぺっこん】

はらぺこ子ぎつねのぺっこんがお皿に化けて、みこちゃんのおやつや、けんちゃんのカレーをペロリ!!  
かわいいお皿が大失敗の大活躍。

【ブレーメンのおんがくたい】

個性豊かな動物たち、ロバ・イヌ・ネコ・オンドリは「だめなやつ」とか「役にたたない」と言われます。でも、明るくたくましく、けんかをしながらも実はいきいきとブレーメンへの旅をします。そしてついに、みんなの協力でどろぼうを追い出し、すみかを得ました。仲間がいるところ、それが彼らの「ブレーメン」だったので！



再掲載

子育て支援事

ヘルスリーダーによる イキイキ教室

申込み不要  
参加費無料

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。お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

◆日 時：9月19日(木) 13:30 ~ 15:00  
◆場 所：四郷地区市民センター 1階 和室  
◆内 容：ストレッチ・筋トレ体操・レクリエーション・脳トレ・歌など  
◆問合せ先：健康づくり課 ☎354-8291 FAX353-6385  
※当日は、動きやすい服装・タオル・必要な方はお茶などをお持ち下さい。  
※8月はお休みです。



ふれあい料理教室

申込要

皆さんお誘い合わせの上、お申込みください♪

♥日 時：9月28日(土) 9:30 ~  
♥場 所：四郷地区市民センター 2階 調理室  
♥材料費：600円  
♥定 員：26名(定員になり次第締め切ります)  
♥持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・台ふき  
♥申込み・問合せ先：9月25日(水)までに、四郷地区市民センター(☎321-2021)へ  
♥主 催：四郷ヘルスメイト



メニューは  
当日のお楽しみ♪

講演会

第3回 けやき生活スクール

どなたでも  
ご参加いただけます

高齢者の方の防災に対する備えについて

参加費無料  
申込み不要

備えあれば憂いなし。  
いざというときのために、防災意識を高めましょう！

飲み物、タオル  
を忘れずに！



♪日 時：9月18日(水) 13:30 ~ 15:00  
♪場 所：四郷地区市民センター 2階ホール  
♪講 師：女性防災 クローバー 寺本 恭子さん  
♪主催・問合せ先：四郷地区市民センター ☎321-2021  
♪委託先：四郷地区老人クラブ連合会



裏面もご覧ください→

回										
覧										



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



## 認知症予防のための食事

65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”と言われています。日頃の食事や生活習慣を見直して、認知症予防に取り組みましょう。

### 認知症予防のための食事のポイント

★色の濃い野菜や果物を積極的に食べる  
色の濃い野菜や果物に含まれるビタミンなどの栄養素には抗酸化作用があり、認知症予防の効果が高いので、積極的に食べましょう。



★青魚を食べる…ぶり・さば・さんま・あじなど  
青魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流をよくする「不飽和脂肪酸(DHA・EPA)」が含まれており、認知症予防に効果的とされています。今よりも意識して食べましょう。

★よく噛んで食べる  
よく噛むことは脳の血流を増やし、また脳への刺激となるので、脳細胞の活性化を促します。  
噛みごたえのある食材(「まごわやさしい」と覚えよう)

<b>ま</b> 豆類 	<b>こ</b> ごまなどの種実類 	<b>わ</b> わかめなどの海藻類 
<b>や</b> 野菜 	<b>さ</b> 魚 	<b>し</b> 椎茸などのきのこ類 
<b>い</b> 芋類 		

～生活習慣を見直して、認知症を予防しましょう～

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 ^

健康づくり課  
☎354-8291  
FAX353-6385

## 自動車文庫 9月の予定



高花平3号公園	4日(水)	10:10～11:10
四郷地区市民センター	6日(金)	13:30～14:30
笹川一丁目1号公園	11日(水)	10:00～10:40
旧笹川西小学校西北角	//	10:50～11:20
UR笹川団地5～10棟横	//	13:30～14:10
西日野町(日野神社裏)	18日(水)	13:40～14:10

市民税・県民税  
(第2期)

納期限は9月2日(月)です



急募!

## 四日市市消防団 四郷分団から団員募集のお知らせ



『分団員になって、四郷地区を守ってやるぞ!』という方、ぜひご連絡ください。

★連絡先:分団長 川村正仁 ☎090-1745-3724

まもろぞ!  
わが町

## ステキ健康サポーター養成講座のお知らせ

自分自身の健康はもちろん、家族や地域の人々の健康づくりのために生活習慣病予防のノウハウ(主に運動)について学び、ボランティアとして活動しませんか?

- ◆日時:9月20日、27日、10月4日、11日、18日  
(毎週金曜日 13:30～15:45)
  - ◆場所:ヘルスプラザ 2階 軽運動室(四日市市塩浜町1-11)
  - ◆対象:・受講後、ステキ健康サポーターとしてボランティア活動ができる人  
・20歳以上75歳未満の人
  - ◆定員:50人程度(応募多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知します。)
  - ◆内容:生活習慣病予防に関する講義や運動実習と、運動を人に伝えるコツを学びます。
  - ◆参加料:無料
  - ◆申し込み:①教室名 ②郵便番号・住所 ③名前(ふりがな) ④年齢  
⑤電話番号 ⑥公園ステキの会(ステキ健康サポーター主催)に参加したことがある人は公園名を明記し9月6日(金)(必着)までに健康づくり課窓口または電話、ファクス、はがきで申し込みをお願いします。
- 健康づくり課:〒510-8601 諏訪町1番5号 ☎354-8291 FAX353-6385

## 四日市市立博物館

### 令和2・3年度(2020・2021年度) 博物館ボランティア募集!!

市立博物館では、常設展示「時空街道」の案内人(博物館ボランティア)を募集しています。詳しくは、博物館ほか各地区市民センターなどに配置の「博物館ボランティア募集要項」をご覧ください。(博物館ホームページからもダウンロードできます。)

ご応募お待ちしております!  
募集期間:8月1日(木)～9月20日(金)必着



☆申し込み・問合せ先  
「四日市市立博物館 博物館ボランティア係」  
〒510-0075 安島一丁目3番16号  
☎355-2700 FAX355-2704

## 展示:朝明郡を知っていますか?

- ◆場所:あさけプラザ
- ◆期間:8月31日(土)まで  
※月曜日と8月20日(火)は休館  
昔、羽津地区以北は朝明郡でした。  
四日市市や三重郡三町の明治時代の地図を見ながら、夏休みの宿題や昔の思い出話等にいかがですか。
- ◆問合せ先:あさけプラザ  
〒510-8028 下之宮町296番地1  
☎363-0123 FAX363-0129

## パソコン無料相談会を開催します

- パソコンの一般的なことに関してわからないこと、お困りのことはありませんか?  
四郷地区のホームページを作成しているメンバーが、実演を交えながらアドバイスをします。  
お気軽に立ち寄ってみませんか?ご自分のパソコンをお持ちいただいても結構です。
- ◆日時:9月12日(木)19:00～
- ◆場所:四郷地区市民センター 2階図書室
- ◆主催:四郷地区ホームページ作成委員会
- ◆問合せ先:四郷地区団体事務局 ☎322-5675