

お知らせ



よごう

平成 26 年 5 月 20 日号
 四郷地区市民センター TEL 321-2021
 (開庁時間: 8:30~17:15)
 四郷地区団体事務局 TEL 322-5675
 (開局時間: 9:30~12:00・13:00~16:30)
 四郷地区HP <http://yogou-mie.com/>



せい ふ

整膚教室 ~皮膚を引っ張って、健康で美肌に!~

整膚とは、皮膚を引っ張ることで血流が改善され、皮膚の温度・湿度・通気性を整える手技療法です。赤ちゃんから寝たきりの方まで受けることができ、褥瘡(床ずれ)予防だけでなく肌が美しくなる効果があります。

自分で簡単にできる整膚のやり方を学び、健康でキレイになりましょう!

- ✦日 時: 6月27日(金) 10:00~12:00
- ✦場 所: 四郷地区市民センター 2階ホール
- ✦講 師: 整膚美容師 木村 好江さん
- ✦定 員: 30人(先着順、定員になり次第締め切ります)
- ✦参加費: 無料
- ✦持ち物: 水分補給用のお茶や水、タオル(汗をかく場合もあるため)
- ✦申し込み・問い合わせ先: 四郷地区市民センター ☎ 321-2021
5月27日(火)から受け付けします



ひとりで悩まずにご相談ください

○みなさんは「人権擁護委員」をご存じですか○

人権擁護委員とは法務大臣の委嘱を受けた方々で地域や町のみなさんのため日々、人権相談・人権啓発活動などに取り組んでいます。

人権についてお困りやお悩みの際は私たちの町の人権擁護委員にご相談ください。

✦四郷地区担当の人権擁護委員は、

畠山 正巳(はたけやま まさみ)さんです。 (☎ 322-2324)



○特設人権相談の実施案内○

6月1日は人権擁護委員法が施行された日です。この「人権擁護委員の日」に合わせ、毎年、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

✦日 時: 平成 26 年 6 月 1 日(日)

10:00~12:00、13:00~16:00

✦場 所: イオン四日市尾平店 1階 東側エスカレーター付近

✦問い合わせ先: 人権センター (☎ 354-8609・FAX 354-8611)



笹川地区

ふれあいサロンの集い



日 時: 6月21日(土) 13:00~16:00

場 所: 笹川東小学校体育館

どなたでもご参加いただけますので、多数お誘い合わせの上ご来場ください。尚、サロンで作った「ゴキブリ団子」を参加者の皆様にさしあげます。

第一部 13:00~

- ・サロンで作成した作品展示(わかさ、微笑)
- ・ふれあい歌の会及び朗読の会
- ・血圧測定、看護師との相談対応(無料)

第二部 14:00~15:00

- ・地元選出の市議会議員、県議会議員及び国会議員による地域の課題をテーマとした意見交換及び活動報告

第三部 15:00~16:00

- ・伊藤八峯先生の講演(テーマ;健康長寿の脳科学)

※ 駐車場は有りませんので運動の為に徒歩でご来場ください。上履きをご持参ください。

☆ この事業は「ささえあいのまち創造基金」の助成を受けています。

問い合わせ先: 四郷地区団体事務局 (☎ 322-5675)



第1回 けやき生活スクール

受講料無料
申し込み不要

【尺八とお琴の演奏】 ~尺八とお琴の演奏を一緒に楽しみましょう~

- ♪日 時: 6月20日(金) 13:30 ~ 15:00
- ♪場 所: 四郷地区市民センター 2階ホール
- ♪講 師: 大平 琥山さん
- ♪主催・問い合わせ先: 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



回										
覧										



市民公開講座

糖尿病の見つけ方・なおし方

日時：6月7日（土）

測定・相談コーナー 12：00～13：45

体重・体脂肪・血糖・血圧測定

医師・薬剤師・栄養士・臨床検査技師・看護師による相談

特別講演 14：00～16：00（定員 350名）

特別講演1

「糖尿病のための運動処方」

～自分の体力に見合ったちょうどよい量と強さの運動習慣を身につけよう～

厚生労働大臣認定健康増進施設

（有）平岡健康開発研究所 代表 平岡 令孝

特別講演2

「糖尿病の見つけ方・なおし方」

四日市羽津医療センター 院長 住田 安弘

場所：四日市商工会議所会館 1階ホール（四日市市諏訪町2番5号）

主催：四日市羽津医療センター（旧 四日市社会保険病院）

共済：日本糖尿病協会三重支部糖友会 後援：四日市市

連絡先：四日市羽津医療センター 総務企画課 ☎ 331-6331

入場無料

申込み不要



地域づくりマイスター養成講座

受講生募集

市民生活課では、これからの地域づくりを担うために必要となる能力等の習得を目的としたマイスター養成講座を開催します。地域のまちづくりに興味のある方はぜひご受講下さい。特に女性や若年者の応募をお待ちしています。奮ってご参加ください。

日時：以下の土曜日（全7回）9:30～12:00 ただし、7月19日のみ 13:30～16:00

平成26年 7月5・19日、8月9日、9月27日

10月11日、11月1日、12月6日

場所：四日市市総合会館 7階研修室

内容：住民自治や地域づくりに関する講義や事例紹介、グループ討議、レポート作成など

修了：全7回中、4回以上の出席とレポート提出で修了証を交付

定員：40名（応募者多数の場合抽選）

問い合わせ、申し込み：6月20日（金）までに

四日市市役所 市民生活課 市民活動安全係（担当：堤、吉田）

☎ 354-8179 FAX 354-8316



裏面のセンターサークル一覧もご覧ください

大好評

さんかくカレッジ2014

男性向け料理教室「はじめての台所」

料理を基本から学びたいと思っている男性のための料理教室です。

はじめて包丁を持つ方大歓迎！料理の前には、「ちょこっとさんかく教室」で男女共同参画について、ちょこっと学んでいただきます。

対象：市内在住、通勤、通学の中学生以上の男性で全講座参加できる方

場所：本町プラザ3Fはもりあ四日市調理室 講師：吉武奈穂子さん

定員：12名（抽選ですが、初めて受講の方優先です）

料金：4回通して3500円。 その他：託児有（無料）



日時	内容
7月12日(土) 10:00~13:00	和食
7月19日(土) 10:00~13:00	中華
7月26日(土) 10:00~13:00	洋食
11月1日(土) 10:00~13:00	おもてなし料理

申込み：往復ハガキに、講座名・参加者名・連絡先の住所・電話番号、託児が必要な場合は預ける子の名前と年齢を記入し、はもりあ四日市へ。

〒510-0093 四日市市本町9-8 6月24日(火) 必着

問い合わせ：はもりあ四日市へ TEL 354-8331 FAX 354-8339

子育てを地域で支えあう 四日市市ファミリー・サポート・センター 新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。3月末現在、総会員数は1,300名を超え、毎月約300件前後の援助活動が行われています。

子育てのお手伝いをする人(援助会員)に特別な資格は必要ありません。あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？また、子育て、孫育て中の人も日常生活の中で役立つことが多い講習内容です。1講座からでも受講できます。

場所：四日市市勤労者・市民交流センター 東館3F、本館2F
申込方法：電話、FAXにて6月21日(土)までにお申し込みください
テキスト代：2,050円
その他：保育あり(無料 先着10名)

日時	内容
6/28(土) 10:00~12:00 13:00~15:00	子どもの心と身体の発達 子どもの病気
6/29(日) 10:00~12:30 13:30~15:30	発達障害とその子どもとの接し方 小児看護(予定)
7/5(土) 10:00~12:00 13:00~15:00	子どもの心に寄り添う 安全で快適な環境づくり
7/6(日) 13:00~16:00	子どもの栄養と食生活
7/12(土) 10:00~15:30	相互援助活動の趣旨 子どもの世話(あそび)
7/13(日) 10:00~12:00 13:00~15:00	子どもの安全と事故・救急法 援助活動を円滑に進めるために・ 講習のまとめ



申込み・問い合わせ：四日市市ファミリー・サポート・センター
(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内) TEL/FAX 323-0023

グランドゴルフ大会 日程変更のお知らせ

5月上旬号の「お知らせ よごう」でお知らせした四郷まちづくり協議会主催のグランドゴルフ大会の日程が下記のとおり変更になりました。参加予定の方はご注意ください。

〈変更前〉 6月8日(日) } → 〈変更後〉 6月15日(日)
(雨天時 6月15日) } (雨天中止)

問い合わせ先：四郷まちづくり協議会 体育部 中川 (☎ 321-7771)



「子ども人権110番」強化週間のお知らせ

～子どもの人権を守りましょう～

近年では、「いじめ」「体罰」「暴行虐待」などによる子どもの人権侵犯事件数が増えてきています。そこで、このような子どもをめぐる人権問題の解決にむけて今年度も全国一斉「子ども人権110番」の強化週間を実施します。

★実施期間：6月23日(月)から6月29日(日)の7日間
8:30~19:00 (土日は10:00~17:00)

★相談番号：「子どもの人権110番」0120-007-110
(全国共通フリーダイヤル・無料)

問い合わせ：津地方法務局人権擁護課 ☎ 059-228-4193



四日市市運動施設 桜運動施設をご利用ください

平成26年4月より桜運動施設(旧桜運動広場)が市の有料施設として運用スタートしました。施設内には、テニスコートや多目的広場が設置されています。ぜひ、ご利用ください。

【桜運動施設について】

- ◆場 所： 桜町6900番地
- ◆開館時間： 9:00~17:00 ※土日祝日のみ8:00~17:00
- ◆施設名称及び使用料金：

- ① 多目的広場 …………… 1時間につき430円
 - ② テニスコート 6面………… 1面1時間につき520円
- 〔 ・砂入り人工芝コート 2面
・クレイコート 3面
・ハードコート 1面 〕

- ◆予約申し込み：桜運動施設窓口でのみ可能です。
- ◆使用料金のお支払い：予約申し込みと同時に支払ってください。
- ◆予約抽選会の実施：
毎月上旬に3カ月先の施設予約を抽選にて行います。日程は、市ホームページからもご確認いただけます。
- ◆その他：多目的広場、テニスコートとも午後からは比較的予約に空きがございます。
詳しくは、桜運動施設窓口にお問い合わせください。
- ◆問い合わせ：桜運動施設窓口 ☎ 328-3501

