

お知らせ

# よごう

平成 26 年 11 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/>



## 褒章受章おめでとうございます!

長年にわたる社会貢献の功績を認められ、下記の方が平成 26 年秋の褒章を受賞されました。

【藍綬褒章】 谷口 三郎さん

## おめでとうございます!

11 月 10 日 (月) 四日市市社会福祉大会が開催され、地域の福祉向上に貢献された次の方々表彰されました。

- 【四日市市社会福祉協議会会長表彰】 佐藤 妙子さん (パンプキンの会)
- 【四日市市社会福祉協議会会長感謝】 中井 弘さん (すてき健康サポーターの会)
- 西尾 菱代さん (四郷地区社会福祉協議会)
- 位田 貴美子さん (四郷地区社会福祉協議会)

## 東日野町文化祭

- ♥ 日 時: 12 月 7 日 (日) 10:00 ~ 15:00
- ♥ 場 所: 東日野町公民館
- ♥ 主 催: 東日野町自治会女性部・イベント企画委員会
- ♥ 問い合わせ先: 東日野町自治会 (伊藤 ☎ 322-0122)



【作品展示】  
10:00~15:00  
※手作り品の販売 14:00~

【餅つき大会】  
1 回目 11:30~12:15  
2 回目 12:30~13:00



【防災セミナー・展示】 10:40~11:00

【一人暮らしの方との交流会】 12:00~13:00

【日用雑貨・野菜・果物の即売会】  
10:30~  
※買い物袋、小銭をご用意ください。

【バルーンアートで遊ぼう・作ろう】  
10:30~12:00  
カラフルな風船でかわいい花や動物を作ろう

## 家屋を取り壊したときはご連絡ください!



家屋を取り壊したときは、市役所資産税課 家屋係までご連絡ください。  
物置や車庫など、小さな建物であってもご連絡をお願いいたします。

<問い合わせ先> 資産税課 家屋係 ☎ 354-8135・354-8138

回									
覧									

## 集合住宅防災訓練のお知らせ

集合住宅火災を想定して、火災発生から通報・応急救護・ベランダからの避難などの訓練を行います。  
参加者には、炊き出し(当日、受付で配布する参加券が必要です)や粗品を進呈しますので、ふるってご参加ください。



- ◆ 日 時: 12 月 14 日 (日) 9:30 ~ (2 時間程度)  
【小雨決行。雨天時、応急救護訓練のみ南集会所にて実施】
- ◆ 場 所: UR 笹川団地 32 号棟 308 号室近辺及び 25 号棟西側公園
- ◆ 主 催: UR 笹川自治会・県営住宅自治会
- ◆ 共 催: 笹川連合自治会・UR 都市機構
- ◆ 協 力: 四日市南消防署・消防団四郷分団 ◆ 後 援: 四日市市・三重県
- ◆ 問い合わせ先: UR 自治会 (中西 ☎ 080-4543-3431)  
県営自治会 (種橋 ☎ 080-2616-8788)



## UR 笹川のクリスマス会

- ♪ 日 時: 12 月 21 日 (日) 12:00~
- ♪ 場 所: UR 笹川中央第一集会所 (百五銀行となり)
- ♪ 対 象: 笹川住民とその家族
- ♪ 内 容: ビンゴゲーム、焼き鳥など
- ♪ 入場料: 小学生以上 700 円 (ビンゴカード 1 枚付き)  
※UR 笹川自治会会員は 500 円  
※園児は入場無料です。ただし、ビンゴゲームに参加希望する場合は入場券が必要となります。  
※追加のビンゴカードは入場料と同じ値段になります。
- ♪ 主 催: ササミーゴス、アバンテ笹川
- ♪ 共 催: UR 笹川自治会
- ♪ 入場券の購入・問い合わせ先: UR 笹川自治会 中西 (☎ 080-4543-3431)



## 第 16 回 四郷地区忘年囲碁大会のご案内

今年も例年のように標記の大会を開催いたします。皆さん奮ってご参加ください。

- ♣ 日 時: 12 月 21 日 (日) 9:00 ~ 16:00
- ♣ 場 所: 四郷地区市民センター 和室
- ♣ 参加資格: 四郷地区及び周辺地区在住の囲碁愛好家
- ♣ 会 費: 一般参加 1,200 円・高校生以下 700 円
- ♣ 主 催: 四郷囲碁倶楽部
- ♣ 問い合わせ・申し込み: 12 月 15 日 (月) までに本田へ ☎ 321-8673



## サークル紹介

### Vol.09 自彊術普及会

東洋医学をルーツとする日本発の健康体操! 独特の呼吸法で自律神経を刺激し、心身のバランスを整えていきます。年齢に関係なく、誰でもできる動きを明るく楽しく一緒に行って、「元気」を取り入れて行きましょう!

- 日 時: 毎週木曜日 10:00~12:00
- 場 所: 四郷地区市民センター 和室
- 代 表: 坂下 ☎ 321-4378



裏面もご覧ください→

# センター図書室より 新刊のご案内

〈一般書〉	
◆精霊の守り人	上橋 菜穂子
◆鹿の王 上	上橋 菜穂子
◆鹿の王 下	上橋 菜穂子
◆キャロリング	有川 浩
◆孤独の力	五木 寛之
◆神去なあなあ夜話	三浦 しをん
◆銀翼のイカロス	池井戸 潤
◆3時のアッコちゃん	柚木 麻子
◆ほお…、ここがちきゅうのほいくえんか。	てい先生
◆お金が貯まるのは、どっち!?	菅井 敏之
◆人生がときめく 片づけの魔法	近藤 麻理恵
◆面倒だから、しよう	渡辺 和子
◆ペコロスの母の玉手箱	岡野 雄一
◆虹の岬の喫茶店	森沢 明夫
◆常備菜	飛田 和緒
◆ごちそうさまが、ききたくて。	栗原 はるみ

新刊の貸し出しは、  
◆お一人1冊  
◆2週間まで  
とさせていただきます。



## 西南部ブロック グラウンドゴルフ大会

コースの設営・進行等はスポーツ推進委員が全て行います。秋の半日を気持ちのよいコースでお楽しみ下さい。

★開催日時：12月7日(日) 8:30 集合(時間厳守) 9:00 開始 ※小雨決行、雨天中止

★場 所：水沢町「星の広場」

★参加資格：西南部ブロック(常磐地区、四郷地区、小山田地区、水沢地区)にお住まいの方

★申し込み：当日現地でお申し込み下さい。

★参加料：200円

★賞 品：上位入賞・飛び賞の賞品を準備します

★主 催：四日市市スポーツ推進委員協議会西南部ブロック

★問い合わせ先：各地域のスポーツ推進委員



## 防災講演会が開催されました!

10月17日(金)に、市民センターにおいて四郷地区自主防災協議会主催の防災講演会が開催され、約70名の方が参加されました。

講師に、三重大学 国際環境教育センター支援室 ESD コーディネーター 亀山 裕美子さんをお迎えし、「女性の視点から見る避難所運営」をテーマに東日本大震災の被災地へ入った体験も交えながら、災害対策になぜ女性の視点が必要なのかというお話を聞きました。

また講演会後の討論会では、地域からは「自分の命を守ることが近隣の人たちの命を守ることにつながる」「ご近所と顔見知りになっておくことが大切。」という意見が、市からは「地域と行政がそれぞれの役割を理解し、補完し合うパートナーとして、発災前に準備できることは準備し、連携して災害を乗り越えていく事が重要である」という提案がありました。参加者の方々は今後の防災活動の参考にしようとして熱心に聴き入っていました。



## 「消費者啓発地域リーダー養成講座」を開催します!

県では、高齢者の消費者被害防止のため、地域に密着した啓発活動を行う「消費者啓発地域リーダー」を養成する講座を、四日市で開催します。今年度は、見守りの重要性和ポイントについて習得いただける内容の講座となっております。

高齢者の身近にいる方々、例えば、ご家族やケアマネージャー、ヘルパー、民生委員・児童委員、地域の高齢者見守りネットワークのメンバーの皆様など、ぜひお気軽にご参加ください。

1 日時及び場所：12月14日(日) 13:00~16:00

三重県四日市庁舎(四日市市新正4-21-5)

2 講座内容：・最近の消費者トラブルの特徴について ・見守りの重要性和ポイントについて

3 対象及び募集人数：消費者問題に関心がある方、50名程度(先着順)

4 申込方法：開催日の5日前までに、下記申込み先に電話で連絡しお申し込みください。

5 その他：本講座の受講後は、ご本人の希望に応じ、県が実施する消費生活に関する講座(無料)のご案内をはじめ、県が作成・発行した啓発資料をご提供させていただくなどのフォローアップを予定しています。

※消費者啓発地域リーダーの活動内容について

それぞれの知識や経験にあわせて、消費者被害にあわないうように地域で見守り活動をしていただくなど、ご自分にできる活動をしていただいています。

受講料  
無料!



えがおかえる・ゆめかえる

~申込み先及び問い合わせ先~

三重県環境生活部交通安全・消費生活課  
(〒514-0004 津市栄町1丁目953番地)  
☎ 224-2400 FAX 224-3372

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



### 食事はバランスがポイント!

元気でいきいきと過ごすためには、

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて

栄養バランスの整った食事をとることが大切です。

### 食事編①

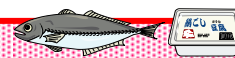
#### 主食として食べたいもの

ごはん、パン、めん類など。身体を動かすエネルギー源になります。



#### 主菜として食べたいもの

魚、肉、卵、大豆・大豆製品の料理。身体をつくるもとになるたんぱく質を多く含みます。



#### 副菜として食べたいもの

野菜、きのこ、海藻などの料理。身体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。



## あなたの適量はどれくらい?

どれくらい食べるのが適量なのかは自分の手を使って覚えておくことが便利です。

### 主食

1食あたりのめやす量



ご飯なら  
茶わん1杯程度



食パンなら  
1~1.5枚



めん類なら  
1玉程度

お茶わんは手のひらにおさまるくらいの大きさのもの

### 主菜

1日のめやす量

両手のひらに並べて乗る量  
厚さは手の厚さ程度



### 副菜

1日のめやす量(野菜350g)

げんこつ3~4個分量



きのこ、海藻なども取り入れて

### 食事編②



詳しくは四日市市公式サイトにて  
トップページ(中央下)よく利用される情報〔健康・医療〕  
→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

四日市市健康づくり課

☎ 354-8291