

お知らせ よごう

平成27年5月5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/>



けやき生活スクール

一人一人が健康で楽しく生活するために、下記の講座を開催します。

♪どなたでも参加いただけます♪



☆場所: 四郷地区市民センター 2階ホール
 ☆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

申込み不要
受講料無料

日	時	内 容
1	6月2日(火) 13:30~15:00	【歌って健康!歌って笑顔!】 童謡・唱歌・懐メロ・三重県にゆかりのある歌など、色々なジャンルの曲をみんなで楽しく歌いましょう。 ☆伴奏(ピアノ・サクソ): 伊沢 径世さん、前田 裕子さん
2	7月14日(火) 13:30~15:00	【知っておきたい老後の知恵】 福祉や介護のサービスを使いたい、家族に介護が必要な人がいるけれど、どうしたらいいのかわからないという場合に知っておくと便利な福祉サービスや介護サービスについて一緒に学びましょう。 ☆講師: 四郷在宅介護サービスセンター センター長: 堀尾 栄さん
3	9月1日(火) 13:30~15:00	【ハーモニカ・コンサート】 誰もが一度は手にしたことのあるハーモニカ、その音色を楽しんでみませんか。 ☆演奏: 中村 健さん
4	10月27日(火) 13:30~15:00	【高齢者のための介護予防】 お元気なうちから積極的に「介護予防」に取り組み、生き生き元氣な生活を送るために役立つ、講演と自宅でもできる体操などを行います。 ☆講師: 四日市市南地域包括支援センター 神戸 康子さん

※ご興味のある講座への1回限りの参加でも大歓迎です!

子育て支援事業 絵本の読みあそび

笹川保育園、民生委員児童委員、センター職員有志による劇団「かっぱっぱ」が、今年も絵本のよみかかせを行います♪ みんなで絵本の世界を楽しみましょう♪

- 日 時: 6月18日(木) 10:30 ~ 11:30 (出入り自由です)
- 場 所: 四郷地区市民センター 2階 ホール
- 内 容: ☆パネルシアター ☆大型絵本 など
※詳しい内容は当日のお楽しみですよ!
- 定 員: 親子30組(先着順)
- 参加費: 無料
- 申込み・問合せ先: 四郷地区市民センター ☎321-2021

5月12日(火)から受付します

♪みんな来てね♪



お知らせ

笹川地区防災訓練

~みんなで参加しましょう~

☆日 時: 6月7日(日) 8:00 ~ 11:30
 [雨天の場合6月14日(日)に延期]

☆場 所: 笹川西公園
 ☆内 容: 情報伝達・初期消火訓練・応急救護訓練・地震体験車・煙避難体験・可搬式小型ポンプ操作訓練
 ☆主 催: 笹川連合自治会
 ☆訓練参加機関: 笹川連合自治会・南消防署・消防団四郷分団・サルビア分団・四郷交番

※当日8時に地震発生の想定で各丁、一次避難所より訓練実施



ふれあい料理教室

~メタボリックシンドローム予防の食事~
 皆さんお誘い合わせの上、お申し込みください。

- ♣日 時: 5月23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: 24人(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- ♣持ち物: エプロン・三角巾・ふきん・台ふき
- ♣申込み先: 5月20日(水)までに四郷地区市民センター(☎321-2021)へ
- ♣主 催: 四郷ヘルスマイト

<メニュー>

- ・いなりロール
- ・根菜の炒め煮
- ・切干大根のお吸い物
- ・さつまいもとりんごの寒天



再掲載

「お知らせよごう」4月5日号の「ふれあい料理教室」のご案内で、誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

【誤】 ◆ふれあい料理教室

~旬の物を使用した減塩料理~

【正】 ◆ふれあい料理教室

~メタボリックシンドローム予防の食事~



回									
覧									



裏面もご覧ください→

再掲載

～生ごみを減らしてリサイクル!～ ダンボールコンポストづくり

ダンボールコンポストを使って生ごみを堆肥にする「生ごみリサイクル講座」です。
なるべく2回ともご参加ください!

- ★日時：1回目 6月5日(金) 13:30～15:00
ダンボール箱・基材等の使い方
- 2回目 6月23日(火) 13:30～15:00
アフターフォロー講座(使い始めての不安や疑問を相談できます)

参加費無料です!

- ★場所：四郷地区市民センター 2階ホール
- ★定員：30人(先着順) 申込み締め切り5月29日(金)
- ★持ち物：筆記用具
- ★帰りにダンボール箱等の荷物があります
- ★申込み・問合せ先：四郷地区市民センター ☎321-2021



小学校給食パートを募集

- ◇募集学校 = ①四郷小学校 ②笹川西小学校
- ◇募集職種 = 小学校給食調理員補助(給食パート)各1名
- ◇業務内容 = 給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
- ◇勤務日 = 給食実施日(春・夏・冬休みは勤務なし)
- ◇勤務時間 = 8:30～15:15(労働時間6時間)
- ◇時間給 = 881円(通勤費は別途支給)
- ◇申し込み = 応募を希望される方は教育総務課(☎354-8236)に電話のうえで履歴書を提出して下さい。
書類選考の上、合格者に対して面接を実施します。
- ◇応募期間 = 5月7日(木)～5月15日(金)



自動車文庫 6月の予定



高花平3号公園	3日(水)	10:10～11:10
四郷地区市民センター	5日(金)	13:30～14:30
笹川一丁目1号公園	10日(水)	10:00～10:40
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	17日(水)	13:40～14:10

「よっかいち・はつらつ健康塾!」

いつまでも元気でイキイキとした生活が送れるように、介護予防のための健康知識を学んでいただく教室です。お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

- 日時：6月11日(木) 14:00～15:00
- 場所：UR中央第一集会所
- 対象者：おおむね65歳以上の市民
- 内容：介護予防について
- 持ち物：筆記用具・タオル・必要な方はお茶など。
動きやすい服装でお越し下さい。
- 問合せ先：四日市市南地域包括支援センター
☎328-2618

申込み不要
参加費無料



介護予防ボランティア(ヘルスリーダー)養成講座のお知らせ

自分自身の健康はもちろん、家族や地域の人の健康づくりのために介護予防の知識と運動について学び、ボランティアとして活動しませんか?

- ◆日時：6月12日、19日、26日、7月3日、10日
(いずれも金曜日 13:30～15:45)
- ◆場所：四日市市勤労者・市民交流センター
【四日市市日永東1丁目2-25】
- ◆対象：受講後、ヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる人
- ◆定員：40人程度
- ◆内容：介護予防に関する講義や運動実習など
- ◆参加料：無料
- ◆申込み先：5月29日までに、郵便番号・住所、名前(ふりがな)・性別、生年月日、電話番号、「ヘルスリーダー養成講座」希望と明記の上、はがきかファクス、または電話で健康づくり課へ
(〒510-8601 諏訪町1-5 ☎354-8291・FAX 353-6385)



笹川地区ふれあい講座「書道」に参加しませんか!

地域のみなさんが交流を深めるきっかけにと「書道講座(えんぴつや筆で字を書く練習)」を開いています。興味のある方はぜひご参加ください。

- ❖日時：5月16日(土) 14:30～16:30
※毎月第3土曜日の14:30～16:30に行っています。
- ❖場所：笹川東小学校 視聴覚室
- ❖持ち物：鉛筆3本
- ❖対象：笹川地区在住の方
- ❖参加費：無料
- ❖問合せ先：多文化共生サロン ☎322-6811 E-mail: kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp (担当)田中・原



グランドゴルフ大会開催のお知らせ

今年も恒例のグランドゴルフ大会を行うことになりました。ホールインワン賞などといった各賞品も用意しております。ぜひ、ご参加ください。

- ▲開催日時：6月14日(日) 9:00～12:00(受付開始8:30～)
(雨天時：6月21日(日))
- ▲場所：四郷小学校グラウンド
- ▲参加資格：どなたでもご参加いただけます。
(但し、地区外から参加される方は賞品はありませんのでご承知おきください)
- ▲参加費：無料
- ▲主催：四郷まちづくり協議会 体育部
- ▲問合せ先：☎321-4859 芳野



～本の貸し出し方法がかわります～

※四郷地区市民センターでは、5月から図書本の利用方法が変わりました。
詳しい方法はセンター職員にお尋ねください。

☆問合せ先：四郷地区市民センター ☎321-2021

