



平成28年9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/>



第4回 けやき生活スクール

生活講座2【高齢者のための介護予防】

「介護予防」に取り組み、いつまでもイキイキ元気な生活を送るための講座です。
自宅でする簡単なストレッチの講習もあります。

申し込み不要
参加費無料



どなたでも
ご参加いただけます

- ♪日時：10月4日(火) 13:30~15:00
- ♪場所：四郷地区市民センター 2階ホール
- ♪講師：四日市市南地域包括支援センター 職員
- ♪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

低栄養をふせぐ料理教室

- ♥日時：10月8日(土) 9:30~
- ♥場所：四郷地区市民センター 2階調理室
- ♥内容：高齢者の低栄養をふせぐ料理
- ♥材料費：600円
- ♥定員：24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：10月5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!



※お申込み後、ご都合が悪くなられた場合は必ずご連絡ください。

ヘルスリーダーによる イキイキ教室

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。

申込み不要
参加費無料



- ♣日時：10月13日(木) 10:00~11:30
- ♣場所：四郷地区市民センター 2階ホール
- ♣内容：ストレッチ体操・レクリエーション・歌 など
- ♣問合せ先：健康づくり課 ☎354-8291

※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。
動きやすい服装でお越し下さい。

回									
覧									



四郷地区HPでは「お知らせ」の「お知らせ」がコーナーで見れます。

「食と運動の輪★すこやか倶楽部」のご案内

食べやすく!おいしい!調理のひと工夫や楽しい運動を紹介します。
“簡単おかず”の試食もあります。
食生活については「食生活改善推進員」が、運動については「ヘルスリーダー」が担当します。



- ◆日時：10月18日(火) 13:30~15:00
- ◆場所：四郷地区市民センター 2階ホール、調理室
- ◆対象：おおむね65歳以上の市民
- ◆予定人数：30名程度(申込不要)
- ◆参加料：無料(試食あり)
- ◆持ち物：タオル、お茶、運動しやすい服装、筆記用具
- ◆問合せ先：四日市市健康づくり課 ☎354-8291



第1回 星空コンサート

~ヴァイオリンとハープによるデュオ~

再掲載

《平成28年度四日市市市民文化事業支援補助金事業》

- ☆日時：10月15日(土)
- ☆開演：17:00 (開場 16:30)
- ☆会場：四郷郷土資料館
(雨天時：四郷小学校体育館)
- ☆入場料：500円(小学生以上)
- ☆出演者：高橋 真珠(ヴァイオリン)
堀越 恭子(ハープ)

<演奏予定曲>

- ♪小さな星
- ♪星の世界
- ♪愛の挨拶
- 他

主催：星空コンサート実行委員会

チケットの発売は、9月6日(火)から
四郷地区団体事務局と四郷郷土資料館で販売します!

- ・四郷地区団体事務局(四郷地区市民センター内)
開局時間：9:30~12:00 13:00~16:30
休館日：土曜・日曜・祭日
問合せ先：☎・FAX：322-5675
- ・四郷郷土資料館(毎週土曜日 9:00~16:00)

協力：四郷郷土資料保存会・四郷まちづくり協議会

平成28年度モデル地区共生推進事業

~「災害」なんて怖くない! 全員で守る「SASAGANA」~
みんなの防災セミナー
~主役はあなたです。あなたの力が笹川を守ります~

日時：10月9日(日) 9:00~12:40

場所：四日市市立笹川東小学校

対象者：笹川地区に住んでいる人

問合せ・申込み先：四日市市多文化共生サロン

☎、FAX322-6811

e-mail: kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp

主催：四日市市



裏面もご覧ください→



四郷にいながら、世界を知ろう！2016



「おしえて！ブラジル！」 を開催しました！

8月11日（木）、四郷地区市民センターで国際理解講座「おしえて！ブラジル！」を開催しました。

ブラジルをクイズ形式で学ぶコーナーや迫力あるブラジリアン柔術の実演がありました。また、美味しいフェイジョアダ（豆と豚肉などの煮込み料理）をいただきながら、ボサノバの歌にあわせて歌ったり、踊ったりしました。参加いただいた皆様、ありがとうございました！



自動車文庫 10月の予定



高花平3号公園	5日（水）	10:10 ~ 11:10
四郷地区市民センター	7日（金）	13:30 ~ 14:30
笹川一丁目1号公園	13日（木）	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（日野神社裏）	20日（木）	13:40 ~ 14:10

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：10月15日（土）14:30 ~ 16:00
- ❖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)原

多文化共生サロンからのご案内

ボランティアの募集

四日市市多文化共生サロンでは、多文化共生教室を行っています。この教室では、外国人市民の方（子ども含む）たちのために、周りの日本人市民とコミュニケーションをするための日本語学習や、日本の社会や文化についての学習などを行っています。

現在、学習のお手伝いをしていただける方を募集しています。（日本語を日本語で教えていただきます。資格や外国語の語学力は一切いりません。）

興味のある方は、多文化共生サロンまで、お問い合わせください。

大人向け教室 月曜日から金曜日の10:00~11:30

13:30~15:00

子ども向け教室 月曜・水曜・金曜日の15:00~16:30

問合せ先：多文化共生サロン ☎322-6811

高花平小林町防災運動会

- ★日 時：10月2日（日）8:00 ~
- ★場 所：高花平小学校グラウンド他
- ★雨天時：体育館にて実施



❖特設人権相談の実施案内❖

ひとりで悩んでいませんか。人権擁護委員にご相談ください。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 に ち：10月2日（日）
- ❖時 間：10:00~11:30, 13:30~15:30
- ❖場 所：近鉄四日市駅 市民窓口サービスセンター内
- ❖問合せ先：人権センター（☎354-8609・FAX354-8611）

忘れ物をお預かりしています

四郷地区市民センターでは、さまざまな忘れ物をお預かりしています。お心当たりのある方はご連絡ください。尚、ご連絡のないものは10月31日に処分させていただきますので、ご了承ください。

[ボイスレコーダー・スポーツバッグ・帽子・扇子 など]

四郷地区市民センター ☎321-2021



9月9日は「救急の日」です。 9月4日から10日までは「救急医療週間」です。 家庭内での事故を防ぎましょう。

転倒、転落の事故を予防するには

- ・室内の整理整頓をし、コード類を整理しましょう。
- ・階段や廊下、浴室には手すりを設置しましょう。
- ・階段等に滑り止めを設置し、靴下は滑りにくいものを履きましょう。



入浴時の事故を予防するには

- ・脱衣場と浴室の温度差を少なくしましょう。
- ・入浴時には家族が時々声をかけましょう。
- ・体調が万全でないときは、入浴を避けましょう。

やけどを予防するには

- ・ストーブやヒーターなどは安全柵で囲いましょう。
- ・熱い食べ物や飲み物はテーブルの中央に置きましょう。
- ・子どもが引っ張らない様に、テーブルクロスの使用は控えましょう。



窒息事故を予防するには

- ・食べ物を小さくするなどの配慮をし、よく噛んで食べましょう。
- ・タバコやボタンなどの誤飲、コード類などでの窒息を予防するために整理整頓に心がけましょう。



病院へは必ずしも救急車で行く必要はありません。

救急車の適正利用をお願いします。

四日市市南消防署 救急担当：大村 ☎345-0530

合併浄化槽設置補助制度のご案内

四日市市では、よりよい生活環境を保つために、住宅に新しく合併浄化槽を設置される方に、合併浄化槽設置費用を補助しています。

補助対象区域：下水道事業計画区域外及び

計画区域内で公共下水道工事予定年度まで7年以上の区域

補助額：	人槽別 補助額	新築補助 (新築・改築・増築)	転換補助 (単独浄化槽または 汲取り便所からの転換)
	5人槽	21万円	57万円
	7人槽	24万円	63万円
	10人槽	27万円	69万円

※浄化槽の設置工事を行う前に申請が必要です。

※補助対象には要件が決められています、詳しくは、下記までお問い合わせください。

問合せ先：上下水道局 生活排水課 浄化槽指導係 ☎354-8402