



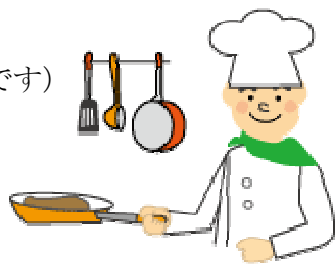
さんかくカレッジ2013

# 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。

日 時	内 容
6月15日(土) 10:00~13:00	和食
6月29日(土) 10:00~13:00	中華
7月13日(土) 10:00~13:00	洋食
12月 7日(土) 10:00~13:00	おもてなし料理で、同窓会

対象：市内在住、在学、在勤の男性  
 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  
 場 所：本町プラザ3階 はもりあ四日市調理室  
 講 師：吉武 菜穂子さん  
 その他：託児有り（無料、5月31日申込み締切）  
 申 込：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、  
 〒510-0093 四日市市本町9-8 はもりあ四日市へ  
 申込締切日：5月31日（火）必着  
 問合せ先：はもりあ四日市 TEL354-8331  
 FAX354-8339



## ヨガ会員募集のお知らせ

運動不足・ストレス解消にヨガを体験してみませんか！

日 時：毎週金曜日 19:30~21:00  
 場 所：海蔵地区市民センター 中会議室  
 問合せ先：TEL331-4150 館

## 回 覧 かいぞう センターだより

第 2 号  
 平成25年 4月 20日  
 海蔵地区市民センター  
 TEL 331-3284  
 FAX 330-0222



海蔵地区ホームページ <http://www.kaizotiku.org>



絵本の読み聞かせ 5月14日(火) 14:30~ かいぞう文庫



### 《 行 事 予 定 》

5/11【土】萬古まつり (陶栄町・萬古神社周辺) 9:00~20:00  
 5/12【日】萬古まつり (陶栄町・萬古神社周辺) 9:00~18:00

## 平成25年度 海蔵地区連合自治会役員・自治会長

平成25年度の海蔵地区連合自治会役員、各町自治会長の方々です。よろしくお願ひします。(敬称略)

海蔵地区連合自治会役員・自治会長					
連合役職名	自治会名	自治会長名	連合役職名	自治会名	自治会長名
	西阿倉川一区	中山 哲夫		三ツ谷東区	加藤 政男
会 長	西阿倉川二区	水谷 重信		三ツ谷南区	佐藤 万州夫
	西阿倉川三区	内山 達夫		三ツ谷西区	矢橋 一郎
	西阿倉川四区	太田 南海雄		三ツ谷北区	近藤 満
	西阿倉川五区	中山 順治	副会長	本郷町一区	山中 秀昭
	松ヶ丘	秋山 清美		本郷町二区	須藤 征一
	東阿倉川一区	竹内 愛三		末永町一区	中嶋 久萬榮
	阿倉川新町	脇谷 悟		末永町二区	神山 一朗
書 記	東阿倉川二区	小倉 晃		清水町	鈴木 勝義
	阿倉川町	前唄 裕三	会 計	野 田	堀内 保
	万 古 町	安井 重和	顧 問	市議会議員	笹岡 秀太郎

みゆきヶ丘一丁目	中尾 勝
みゆきヶ丘二丁目	大宮 治男

## 地域で お達者クラブ

毎週火曜日 海蔵地区 福祉の家 13:00~14:00  
 5/17(金) 野田公会所 13:30~14:30  
 5/17(金) 大谷台小学校会議室 14:00~15:00

# 『高齢者にやさしい海蔵のまち』委員会 「簡単らくらく体操教室」のご案内

ご好評につき、今年度も引き続き『簡単らくらく体操教室』を開催させていただきます。1年間を通して各町の公会所にて開催いたしますので、ぜひお近くの公会所まで足をお寄せください。住み慣れたまちで、いつまでも健康に過ごせるよう、一緒に楽しく体を動かしませんか？

どなたでも簡単、気軽にできる体操です。皆様のご参加、お待ちしております。

内 容：簡単な体操（イスに座ってでも大丈夫！）  
健康に関するお話

講 師：四日市ヘルスリーダー  
海蔵在宅介護支援センター 職員

参加費：無料



日 程	場 所	時 間
4月22日（月）	西阿倉川公民館	10:00～11:00
5月20日（月）	海蔵地区市民センター	13:30～15:00
6月17日（月）	三ツ谷公会所	10:00～11:00
7月22日（月）	海蔵南公会所	
9月 2日（月）	野田公会所	
9月 9日（月）	みゆきヶ丘2丁目集会所	

※動きやすい服装で、飲み物をご持参の上お越しください。  
※海蔵地区市民センターでの開催はイキイキ教室と合同開催となります

## 『高齢者にやさしい海蔵のまち』委員会

海蔵地区連合自治会	海蔵地区社会福祉協議会
海蔵地区民生委員児童委員協議会	海蔵地区連合若生会
海蔵地区市民センター	四日市市役所 介護・高齢福祉課
四日市市北地域包括支援センター	海蔵在宅介護支援センター

### 【問合せ先】

海蔵地区市民センター ☎ 331-3284  
海蔵在宅介護支援センター ☎ 333-9837

# やってみよう！ みどりのカーテン

## グリーンカーテンで温暖化防止と快適な暮らし

ゴーヤの苗を育ててみどりのカーテン作りに取り組んでみませんか。温暖化防止の講座とゴーヤの育て方を学びます。受講後、ゴーヤ苗をお一人2株ずつ無料配布します。

日 時 5月15日（水）13:30～14:30

場 所 海蔵地区市民センター 中会議室

講 師 三重県地球温暖化防止活動推進員

定 員 40名 ※応募多数の場合、抽選

協 力 環境学習センター、ごみ減量リサイクル推進協議会

申込方法 海蔵地区市民センター窓口、又は電話申込み  
TEL 331-3284

締 切 日 5月8日（水）

# お詫び

去る3月に全戸配布いたしました「地区広報かいぞう」別冊の「かいぞう Walker」に掲載いたしました ⑩多度神社 の添書き文に誤りがありました。

お詫び致しますとともに、訂正内容をお知らせいたします。

誤り 「桑名市の多度神社」⇒ 訂正 「桑名市の多度大社」

海蔵地区社会福祉協議会 広報部

## 自動車文庫のお知らせ

5/10（金）阿倉川町	10:10～10:40	ピアゴ北側駐車場
5/10（金）東阿倉川1区	10:50～11:20	住友電装阿倉川寮
5/16（木）みゆきヶ丘二丁目	13:30～14:10	自治会管理駐車場

