回 覧

かいぞうセンターだより

第　１４　号
平成２５年　１０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　かいぞう地区　検索

絵本の読み聞かせ　11月12日（火）14:30～　かいぞう文庫

《 行 事 予 定 》

11/ 9【土】大谷台地区住民の集い	（大谷台小学校体育館）	13:10～16:40
11/ 9【土】海蔵地区文化祭	（海蔵小学校体育館･海蔵幼稚園）	11:00～17:00
11/10【日】海蔵地区文化祭	（海蔵小学校体育館）	9:00～15:00
11/17【日】大谷台地区文化祭	（大谷台小学校会議室･和室）	10:00～15:00
11/18【月】よっかいち・はつらつ健康塾！	（海蔵地区市民センター）	13:30～14:30

第１６回　海蔵地区文化祭

会場：海蔵小学校体育館　　主催：海蔵地区社会福祉協議会

11/9（土）11:00～17:00

体育館内
✿介護相談など
（ＹＭＣＡ在宅介護支援センター）

海蔵幼稚園ホール（10：00～16：00）
※かいぞう文庫主催の行事です。
✿マジックショー　①10:00～
②14:30～
✿紙しばい
✿コンクール作品の展示
✿プレゼントボックス作り

11/10（日）9:00～15:00

体育館内
✿舞台発表　９：３０～
午前：山手中吹奏楽部･海蔵小6年生･海蔵幼稚園児･海蔵保育園児･海蔵学童児童
午後：大正琴・日本舞踊・カラオケ・コーラス・ラフターヨガ等

体育館横
✿こども約束免許証作成・交通安全キーホルダー作り（四日市南･北交通安全協会）
✿みたらし団子販売（社協広報部）
✿日用品バザー、手作り雑巾販売（はあとくらぶ）

※今回は「餅の販売」はありません。

バザー（体育館横）　✿両 日 開 催✿　体育館内

✿うどん販売、日用品バザー（婦人会）
✿手作り品販売（わかば共同作業所）
✿コーヒー・パン・手作り品販売（風の家）
✿作品展示（幼･保･小･中･一般）
✿呈茶席（婦人会）
✿堀川菖蒲園ビデオ上映（社協 花部）

地域でお達者クラブ

毎週火曜日	海蔵地区　福祉の家	10:00～11:00
※11/19（火）は出前講座のため、13:30～14:30		
11/17（金）	野田公会所	13:30～14:30
11/17（金）	大谷台小学校会議室	14:00～15:00

“気軽に楽しく健康づくり！”四日市健康フェスティバル

日　　時：１２月１日（日）　１０：００～１５：００
場　　所：三重北勢健康増進センター（四日市市塩浜町１番地１１）
内　　容：体験コーナー　入れ歯クリーニング（先着30名）、歯周病検査（先着100名）、歯みがき指導、矯正診断、鍼灸マッサージ、気功体操、介護予防チェックなど

相談コーナー　薬、禁煙、鍼、灸、マッサージ、歯、姿勢、こころなど

「小児はり」の紹介

健康ボランティアコーナー　高齢者の食育、介護予防ストレッチ、ステキ健康おどり、知ってほしい！精神障害（体験発表）

ふれあいのお店コーナー　パン、毛糸製品、手工芸品、小物類、竹炭、菓子の販売

※施設の無料開放も同時開催します。（９：３０～１８：００）

※血圧・骨強度・血管年齢・体脂肪測定の総合判定は抽選による事前予約制になりました。
定員３０名　　※各個別測定については当日でもご参加いただけます。

総合判定の申込み方法　往復はがきに、住所・氏名・電話番号・希望時間（午前・午後）をご記入の上、「〒510－0851　四日市市塩浜町1－11　三重北勢健康増進センター　健康フェスティバル総合判定申込係」までお送りください。**11月15日必着**
※抽選結果は11月20日頃に返信いたします。

問合せ先：三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）　ＴＥＬ３４９－３３１１
ＦＡＸ３４８－００１７

11/6（水）経営者も従業員も満足する企業経営

ワーク・ライフ・バランス力向上セミナー　参加費 無料

Ⅰ部　講演会・鼎談（ていだん）「経営者も従業員も満足する企業経営」　１３：３０～１５：００（総合会館８階　視聴覚室）

【内　容】市内でワーク・ライフ・バランスを推進している企業（2社）から取り組み状況などをお話いただき、「働き方の変革」と「付加価値向上」への認識を深める講座です。

【出　演】前田　光久さん（旭電気株式会社　代表取締役）
小林　政人さん（一般社団法人食品分析開発センターSUNATECセンター長）
渥美　由喜さん（東レ経営研究所　研究部長）・コーディネーター

Ⅱ部　研究会「タイムマネジメントと業務改善の手法」　１５：１５～１７：１５（総合会館８階　第４会議室）

【内　容】タイムマネジメントなどについて講義形式で学んだ後、自分の役割認識、行動分析などを行い、優先順位の設定や効率的な準備について学びます。

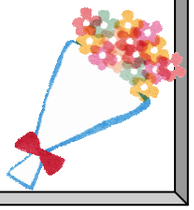
【講　師】渥美　由喜さん　　【定員】７０名程度

【対　象】市内事業所の経営者、管理職、総務・人事担当者など（一般の方もご参加いただけます。）

【申込み・問合せ先】
男女共同参画センター
ＴＥＬ３５４－８３３１・ＦＡＸ３５４－８３３９
Ｅメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

おめでとうございます

９月２８日（土）に、文化会館第２ホールにて平成２５年度四日市市老人福祉大会が行われ、次の方々が表彰されました。おめでとうございます。



【四日市市長表彰　老人福祉事業功労者】　島村　達二さん（三ツ谷北区）
【四日市市老人クラブ連合会会長表彰　老人クラブ功労者】
吉原　孝夫さん（末永町二区）　　堀内　きぬ子さん（野田）

海蔵幼稚園 秋のバザー

日用品・文房具・雑巾・手作り品・ジュース・パンなどを販売します！
フリーマーケットもあります。
バザーの収益は全て園児のために使わせていただきます。

日時：１１月１日（金）
９：００～１１：００〔雨天決行〕
（８：５０より整理券配布）
場所：海蔵幼稚園

※駐車場はありません。自転車、又は徒歩でお越しください。
海蔵地区市民センターには駐車しないでください。

こにゅうどうくんの★ちょこっと健康情報 Part2

目指すは元気で長生き！

今よりちょこっと多く活動してみませんか？

活動的な生活を送っている人は、生活習慣病、がん、認知症、ロコモティブシンドローム(※)になるリスクが低いことがわかっています。しかし、国の調査によると、活動的な生活の指標となる歩数が、ほぼ全ての世代において１０年間でおよそ１０００歩減少しています。１０００歩は、約１０分程度動くことと同等の活動量です。

（※骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下により要介護になる危険性が高い状態のこと）

まずは！！今より１０分だけ多く活動してみよう！

- 車は遠くの駐車場へ！
- 職場では階段を使う！
- 気分転換にウィンドウショッピング！

健康管理はあなたが主役

健康目標を立てて実践してみよう！例えば、定期的な**体重測定・検(健)診受診・禁煙・十分な睡眠の確保**など

詳しくは四日市市ＨＰにて：トップページ（中央下）
よく利用される情報〔健康・医療〕→「健康情報」から

四日市市役所　健康づくり課
ＴＥＬ：３５４－８２９１

自動車文庫のお知らせ

11/13（水）阿倉川町	10:10～10:40	ピアゴ北側駐車場
11/13（水）東阿倉川１区	10:50～11:20	住友電装阿倉川寮
11/15（金）みゆきヶ丘二丁目	13:30～14:10	自治会管理駐車場

【消防本部からのお知らせ】　**秋の火災予防運動　１１月９日（土）～１５日（金）**

『消すまでは　心の警報　ONのまま』

これからの季節は、暖房器具を使うなど火を使う機会が増えますので、この運動を機に、次のことに気をつけて火災を起こさない環境をつくりましょう。

火災の原因

平成２５年中の消防本部管内で発生した火災の主な原因は、
こんろ、放火、たばこ、たき火 です。

火災を防止するために

～こんろ～
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、**必ず火を消す**。
- ガスコンロやその周囲はキレイに**清掃**する。

～放火～
- 家の周りには、**燃えやすいもの**を置かない。
- ゴミは収集日の**朝**に出す。

～たばこ～
- **寝たばこ**は絶対にしない。
- たばこの**ポイ捨て**はしない。

～たき火～
- 落ち葉や草などは燃やさず「もやすごみ」としてごみ収集日に出す。
- たき火は**乾燥注意報などが出ているとき**や、**風の強いとき**はしない。
- たき火をするときには**水バケツ**、**消火器など**による消火の準備をし、最後は完全に火が消えたことを確認する。

■問合せ先　消防本部予防保安課　ＴＥＬ３５６－２０１０

リズム体操ＰＭクラス　会員募集中！

音楽に合わせて全身をリズミカルに動かし、ストレッチ・筋トレをする事で、バランスの良い体力づくりを目指します。自分の姿勢を見直し、体力に合わせて無理なく継続することにより、軽やかな日常生活を送ることができるでしょう☆

♪日　　時♪　第１・３・４金曜日　１３：３０～１５：００
♪場　　所♪　海蔵地区市民センター　中会議室
♪問合せ先♪　ＴＥＬ０９０－８３３９－０３２６　長谷川

新しい本のお知らせ　かいぞう文庫

１０月の月刊誌を購入しました。ぜひ読んでくださいね！

こどものとも
- ✿やねうらホテル
- ✿きょうはハロウィン

かがくのとも
- ✿みんなでしいたけづくり

ちいさなかがくのとも
- ✿いきを　ふーっ

たくさんのふしぎ
- ✿マチュピチュをまもる