

# 金融経済講演会IN四日市

## 「今、私たちができること」

～キャスターから見た  
消費者の過去・現在・未来～  
講師 宮川俊二さん (ニュースキャスター)



- 日 時：平成25年**12月8日(日)**  
10:20～12:00 (開場9:30)
- 場 所；四日市市文化会館 第3ホール
- 定 員：200人 (申込先着順)
- お申込方法：**お電話にてお申し込みください**  
①氏名、②電話番号 (平日昼間連絡可能な先)  
をお知らせください。  
※託児サービスあり (要事前申込)  
※手話通訳サービスあり

**お申し込み・お問い合わせ：市民・消費生活相談室 ☎354-8147**



## こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報 Part3

目指すは元気で長生き！健康管理は定期的な体重計測から

食生活をはじめとした生活スタイルの変化により、生活習慣病やその予備群の人の増加が問題になっています。生活習慣病は肥満が誘引になることが多いといわれています。そこで、定期的な体重計測を健康管理の1つとしてお勧めします♪

### 適正体重を維持しましょう

適正体重 = 身長 ( ) m × 身長 ( ) m × 22

体重が増えてきたら、  
毎日の食生活を見直して  
みよう！

### こんなことに気をつけて

- ・油を使った料理の食べすぎ注意！
- ・ストップ！夕食後のおやつ

詳しくは四日市市ホームページにて  
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

# 回覧 かいぞう センターだより

第 16 号  
平成25年 11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 12月10日(火) 14:30～ かいぞう文庫

## 《 行 事 予 定 》

12/16【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

# 福祉講演会のご案内

## 薬の正しい使い方について

日 時 12月7日(土) 10:00～  
場 所 海蔵地区市民センター 2階中会議室  
講 師 四日市市保健所 衛生指導課  
主 催 海蔵地区社会福祉協議会 福祉部  
海蔵地区民生委員児童委員協議会



皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

## 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。

担当 資産税課家屋係 (電話 354-8135、354-8138)



## 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

## 自動車文庫のお知らせ

12/12 (木) 阿倉川町	10:10～10:40	ピアゴ北側駐車場
12/12 (木) 東阿倉川1区	10:50～11:20	住友電装阿倉川寮
12/17 (火) みゆきヶ丘二丁目	13:30～14:10	自治会管理駐車場



# かいぞう文庫40周年記念 文・詩・絵コンクール表彰式

11月9日(土)海蔵幼稚園ホールにて「こんな本読んだよ」文・詩・絵コンクールの表彰式が、行われました。絵の部157点、文・詩の部45点の中から次の方々が、優秀賞に選ばれました。

おめでとうございます。

## 受賞されたみなさん

### 絵の部 優秀賞

田口 航暉 (海蔵幼年長)	松下 悠芽 (海蔵小1年)
岡野 清翔 (海蔵小1年)	石田 莉子 (海蔵小1年)
水谷 貫吾 (海蔵小2年)	伊谷 梨乃 (海蔵小2年)
森 大耀 (海蔵小2年)	太田 凜 (海蔵小3年)
水谷 光輝 (海蔵小3年)	佐藤 慶伍 (海蔵小4年)
丸尾 咲弥日 (海蔵小4年)	萩原 実優 (海蔵小6年)
大橋 萌花 (海蔵小6年)	

### 文・詩の部 優秀賞

福田 優花 (海蔵小2年)	伊藤 源記 (海蔵小3年)
佐藤 舞 (海蔵小4年)	成田 ひかる (海蔵小5年)
上野 朱理 (海蔵小6年)	



## ドッジボールクラブ「DREAM・ONE」

「みえスポーツフェスティバル2013」(鈴鹿)

オフィシャルの部・・・優勝 ジュニアの部・・・3位

「中日新聞杯 東近江ドッジボール選手権」(滋賀)・・・優勝

春の全国大会出場&制覇を目指してがんばります。応援よろしくお祈りします。

## おめでとうございます

10月に100歳を迎えられ、四日市市より記念品が贈られました。

井上 志げ代さん (西阿倉川3区)

10月29日(火)四日市市文化会館にて、平成25年度自治会長大会が行われ次の方が表彰されました。

### 永年勤続自治会長表彰

勤続10年 大宮 治男さん (みゆきヶ丘二丁目)

11月11日(日)第45回四日市市社会福祉大会に於いて、次の方が表彰されました。

【社会福祉協議会会長表彰】 山本 秀樹さん (三ツ谷東区)

【社会福祉協議会会長感謝】 木下 建市さん (東阿倉川2区)

渡邊 柳一さん (松ヶ丘)

長年にわたり地域福祉活動・ボランティア活動に尽力されました。

第44回四日市市民スポーツフェスタに於いて、次の方が表彰されました。

【スポーツ有功賞】 安藤 愛郎さん (みゆきヶ丘一丁目)

山根 一代さん (西阿倉川3区)

長年にわたり地域スポーツやレクリエーションの普及、発展に尽力されました。

第51回三重県老人クラブ大会で

下記のクラブが優良クラブ表彰されました。

### 野田若生会

会員の教養、健康の増進に務め、地域社会との交流を行い、地域福祉に寄与する等クラブの活動が特に優秀とみとめられました。