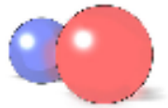
バランスボールで骨盤エクササイズ

骨盤エクササイズサークル　会員募集のお知らせ

　生き生きとした毎日、豊かで充実した生活のために健康づくりは大切です。バランスボールは、体力づくりはもちろんのこと、腰痛予防や骨盤底筋をも鍛えます。初めての方も大歓迎！みんなで楽しみながら身体のバランスや筋力を高めませんか？



✿日　　時✿　第１・２・３月曜日　１９：３０～２１：００
✿場　　所✿　海蔵地区市民センター　２階　中会議室
✿持 ち 物✿　運動のできる服装、タオル、飲料水、バランスボール
✿問合せ先✿　骨盤エクササイズサークル　長谷川
ＴＥＬ０９０－８３３９－０３２６

無料・要申込

一人で悩まないで！　難聴者・中途失聴者教室

コミュニケーションの「輪」をひろげよう

　普段の生活の中で聞こえにくさやコミュニケーションに困っていませんか。市内在住の難聴・中途失聴の方やそのご家族、難聴・中途失聴の方と関わりのある方を対象に難聴者・中途失聴者教室を開催いたします。
　当日は、要約筆記（筆記通訳）など聴こえを補う準備をしておりますので安心してご参加ください。お一人でも、またご家族や普段から関わりのある身近な方々とご一緒でも参加できます。

1日目　3月15日(土)13:30~15:30　総合会館7階　第3研修室
講演：「難聴でも大丈夫　コミュニケーションのコツ」
講師：（一社）全日本難聴者・中途失聴者団体連合会理事
三重県難聴･中途失聴者協会副会長　藤谷　弘晃　氏

2日目　3月22日(土)13:30~15:30　総合会館3階　社会適応訓練室
内容：①難聴者・中途失聴者の体験談
発表者：四日市市難聴者友の会 会員
②携帯電話（スマートフォン）、タブレットの
コミュニケーションツールの体験

申込み〆切日　3月6日（木）　定員20名

【申込み・問合せ先】
四日市市社会福祉協議会　四日市市障害福祉センター　担当：木村・岩崎
四日市市諏訪町２番２号(四日市市総合会館３階)　ＴＥＬ３５４－８２７５
Ｅメール y-with@m3.cty-net.ne.jp　ＦＡＸ３５４－８４２６

回 覧

かいぞう センターだより

第　２２　号
平成２６年　２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
3月11日（火）14:30～　　かいぞう文庫

おめでとうございます
平成25年度 四日市市産業功労者 表彰

　２月６日（木）に四日市市産業功労者等の表彰式が行われ、工業分野において次の方々が表彰されました。おめでとうございます。

株式会社三陶　代表取締役社長
萬古陶磁器卸商業協同組合顧問　　熊本　耕一郎さん　（東阿倉川）

　萬古焼の知名度アップを図るため、「四日市萬古焼」の地域団体商標（地域ブランド）を取得する等、業界の発展に大きく尽力されました。

有限会社水政製陶所　代表取締役　　水谷　幹男さん　　（阿倉川町）

　萬古焼の後継者の育成に取り組むほか、生け花と萬古焼の花器を組み合わせた教室の開催などで萬古焼の更なる普及に尽力されました。

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

3/14（金）阿倉川町	10:10～10:40	ピアゴ北側駐車場
3/14（金）東阿倉川１区	10:50～11:20	住友電装阿倉川寮
3/19（水）みゆきヶ丘二丁目	13:30～14:10	自治会管理駐車場

大人の風しんの予防接種の補助・還付申請受付は 平成26年3月31日 で 終了します

希望される方はお早めにお申込みください！

全国的な風しんの流行に伴い、風しんにかかったことがなく、予防接種を受けていない方は注意が必要です。特に、**免疫のない女性が、妊娠初期に風しんにかかると、赤ちゃんに難聴や心疾患などの障害がでる「先天性風しん症候群」になる可能性があります。**

生まれてくる赤ちゃんを守るために、妊婦さんの感染予防に心がけましょう。

《補助期間》平成２５年６月１日（土）から平成２６年３月３１日（月）まで
《対 象 者》四日市市に住民登録があり、以下の⑴⑵にあてはまる人
⑴妊娠を予定または希望している女性
⑵妊婦の夫（児の父親）、妊婦の同居家族〈妊婦の抗体陽性者除く〉
《接種場所》三重県内各医療機関（事前に医療機関へお問合せください）
《補助金額》風しんワクチン等　５，０００円（上限）

※補助の対象となるのは平成２６年３月３１日までに接種される方に限ります。予防接種を希望される方は、急ぎお申込み下さい。（４月以降の受付はできません。）

※地区市民センターでの補助券のお申込みは、３月１４日（金）までです。
（市役所健康づくり課では３月３１日（月）までお申込みいただけます。）

◆問合せ先　健康づくり課　成人健診係　ＴＥＬ３５４－８２８２
ＦＡＸ３５３－６３８５

DREAM・ONE 東海大会進出！

２月２日（日）に鈴鹿市総合体育館にて第２３回春の全国小学生ドッジボール選手権　三重県大会が行われました。
“怪我で出場できない仲間の為にも必ず全国までつなげる！”と強い意気込みで迎えた県大会。
松阪ストームキャノンズにあと１歩の所で敗れ準優勝でしたが、次は東海大会。
東海大会でＢＥＳＴ４に入れば全国大会です！応援よろしくお願いします！

【消防本部からのお知らせ】春の火災予防運動 3月1日(土)～7日(金)

『消すまでは　心の警報　ONのまま』

まだまだ寒い日が続き、暖房器具など火を使用する機会があると思いますが、この時期は空気が乾燥しており、ちょっとした不注意で火災が発生することがありますので、火の取扱いには十分注意してください。

火災の原因

平成２５年度中の消防本部管内で発生した火災の主な原因は、**たき火・放火・たばこ・コンロ**となっており、特に**住宅火災の主な原因はコンロ**でした。

火災を防止するために

～コンロ～
○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。

～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。

～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。
○灰皿は**こまめに清掃**し、吸殻をためない。

■問合せ先■
消防本部予防保安課
ＴＥＬ３５６－２０１０

海蔵あそぼう会　3月の予定

海蔵幼稚園 TEL331－6986	0～3歳児	6日(木) 10:00～11:30
	3歳児	4日(火) 10:00～11:30
海蔵保育園 TEL331－0136	0歳児	毎週火曜日 9:30～14:30
	1歳児以上	毎週水曜日 9:30～14:30
		毎週金曜日 9:30～14:30
	お父さんと遊ぼう	毎週土曜日 9:30～11:00
	身体測定日	5日(水) 午前中
どんぐり保育園 TEL333－0707		毎週水曜日 10:30～12:00