回 覧

かいぞうセンターだより

第 ９ 号
平成２６年 ８月 ５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://kaizotiku.org/

かいぞう地区 検索

市民税・県民税 第２期分 納期限
９月１日（月）

地域でお達者クラブ

毎週火曜日 海蔵地区福祉の家 10:00～11:20

かいぞう文庫の運営委員を募集します

いつもかいぞう文庫をご利用頂きありがとうございます。

本の選定、貸出、整理などをお手伝いいただけるボランティアの運営委員を募集します。本の管理の他にも、季節ごとのイベントや定期的な読み聞かせなども行っています。

子どもが好きな方、本に関心のある方のご応募をお待ちしております。

かいぞう文庫には、絵本や児童書はもちろん、一般書も多くあります。子どもから大人までみなさん楽しんでいただけます。

【開館日】月曜日～金曜日
（祝日・年末年始を除く）

【開館時間】
９：００～１７：００

◆募集要項◆

募集人数 数名

活動日 週2日程度（平日の午後半日）
※活動日はなるべくご希望に沿いますのでご相談ください。

◆お仕事の内容◆

- ◆ 貸出カードの整理、確認、作成
- ◆ 貸出書籍の整理整頓
- ◆ 購入する書籍の選定
- ◆ イベントの企画、運営 など

◆応募・問合せ先◆
海蔵地区市民センター
ＴＥＬ ３３１－３２８４
ＦＡＸ ３３０－０２２２

自動車文庫のお知らせ

８月の巡回はお休みです。

新しい本のお知らせ

こどものとも ✿おにいちゃんのサメ ✿あむとあおいリード

ちいさなかがくのとも ✿なつの はやしの いいにおい

かがくのとも ✿にほんざりがに

たくさんのふしぎ ✿小さな南の島のくらし

８月の月刊誌を購入しました。ぜひ読んでくださいね！

かいぞう文庫

めざすは元気で長生き

こにゅうどうくんの★ちょこっと健康情報 運動編

＋１０とは、健康づくりのため今より１日１０分多く体を動かしましょうという考え方です。普段から体を動かすことで、生活習慣病やがん、認知症、ロコモティブシンドローム※になるリスクを下げることができます。

※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。

今日からできる＋１０を紹介 ～生活のなかでどこでできるか探してみましょう～

通勤・仕事中
- 自転車通勤
- 軽い体操
- 歩幅を広くして歩く
- こまめに動く

家事・その他
- キビキビと掃除や洗濯
- 歩いて買い物
- 階段を使う
- 子ども・孫と遊ぶ

休憩中 • テレビを見ながら筋力トレーニング・ストレッチ

詳しくは四日市市公式サイトにて
トップページ（中央下）よく利用される情報【健康・医療】
→成人の健康づくり→必見！健康情報へ

四日市市 健康づくり課
ＴＥＬ３５４－８２９１

市営中央及び本町駐車場のご利用者様へ

市営中央及び本町駐車場は、４月に機械の入れ替えを行いました。このため、市役所へ来庁される方にお渡ししていた駐車券は、黄色から紫色に変わりましたので、この黄色の券は使用できません。不用になった券は、道路管理課または市営中央駐車場管理室にて回収しております。

なお、有償の旧回数駐車券の一部は平成２６年９月３０日まで、交換を行っております。平成２６年９月３０日を過ぎますと、いかなる理由があっても交換等はできなくなります。お手元の券が、交換できるものかどうか分からない場合は、下記までお問い合わせください。

道路管理課 交通安全係 ＴＥＬ３５４－８１５４
市営中央駐車場管理室 ＴＥＬ３５１－１２６２

おめでとうございます

７月１８日（金）、総合会館にて四日市地区防犯協会の定期総会が行われ、次の方が防犯功労者として表彰されました。おめでとうございます。

水谷　重信　さん　（西阿倉川二区）

海蔵地区 子ども会ドッジボール大会結果報告

７月２６日（土）に、海蔵小学校体育館にて第５３回海蔵地区子ども会育成者連絡協議会主催ドッジボール大会が開催され、次のチームが入賞しました。おめでとうございます！また、男女各優勝チームと、万古町の男女ミックスチームは、８月２４日（日）に四日市ドームで開催されるＣＴＹカップに出場します。選手のみなさん、頑張ってください！

〈男子の部〉

優　勝　三ツ谷サイダーズ（三ツ谷）

準優勝　万古ビックボーイズ★（万古町）

３　位　西２区の一味（西阿倉川２区）

３　位　末永オールスターズ（末永町）

〈女子の部〉

優　勝　M&Aガールズ（西阿倉川２区）

準優勝　☆東ニコチャンズ☆（東阿倉川２区）

３　位　清水Miracle☆Girls（清水町）

３　位　ＢＮＫ１５（万古町）

第51回四日市市消防団消防操法競技大会が開催されました

７月２７日（日）に、中央緑地公園にて第５１回四日市市消防団消防操法競技大会が開催されました。消防団員は、普段それぞれの仕事をもちながら、訓練を重ねています。

大会当日、海蔵分団のみなさんは日ごろの訓練の成果を充分に発揮されました。お疲れ様でした。

よっかいち・はつらつ健康塾！
今月は、お休みです

次回は、９月２９日（月）１０：００～１１：００　の予定です。

◆場所◆　西阿倉川公民館（福祉の家）

◆内容◆　介護予防について

【問合せ先】海蔵在宅介護支援センター　☎３３３－９８３７

同志社大学法学研究会　第５８回移動法律相談

予約不要・料金無料の、学生による法律相談会です。
学生が皆様のお悩みを伺います。お気軽にお越しください。

日　　時：８月２９日（金）・３０日（土）　９：００～１４：３０
会　　場：文化会館（第３会議室前受付）
問合せ先：０８０－６２０６－３２４７　同志社大学　法学研究会
後　　援：四日市市、四日市市教育委員会

海蔵地区　福祉の家　運営委員

海蔵地区 福祉の家の運営委員の皆さんです。平成２６年４月より１年間お世話になります。よろしくお願いします。

（敬称略）

委 員 長	岡田　正安徽	常任委員	近藤　幸子
副委員長	寺本　かずみ		藤岡　ひさを
	森　誠司		中山　きぬゑ
書　　記	近藤　千恵子		伊藤　マリナ
会　　計	中山　伸子		辻　忠雄
会計監査	伊藤　光子		中森　利子
会計監査	近藤　尚子		岡田　しげ子
常任委員	羽場　はるゑ		杉野　美枝子