回 覧

かいぞうセンターだより

第 １６ 号
平成２６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 http://kaizotiku.org/
かいぞう地区 検索

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
12/19(金) 野田公会所 13:30～14:30
12/19(金) 大谷台小学校会議室 14:00～15:00

おめでとうございます

１０月２８日（火）文化会館にて、
平成２６年度四日市市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　　山中 秀昭さん（本郷町１区）

福祉講演会のご案内

災害からいのちを守るために

日　時　　１２月６日(土)　１０：００～
場　所　　海蔵地区市民センター　２階　中会議室
講　師　　四日市市役所危機管理室
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

申込み不要です。皆様お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

海蔵幼稚園バザーへのご協力ありがとうございました

１１月１０日に開催しました海蔵幼稚園バザーでは、地域の方々より多くの物品等のご協力をいただき、無事に終了することができました事を感謝すると共にお礼申し上げます。
今後とも、海蔵幼稚園 PTA 活動へのご理解、ご協力をお願い申し上げます。

海蔵幼稚園 PTA 役員一同

あなたの体を内から大改革！

「本気でシェイプアップ講座」のお知らせ

あなたの思い描く体をめざし、健康的にシェイプアップしませんか？
短期間集中！引き締まったしなやかなボディ作りのための
ノウハウ（運動と栄養のお話と実技）をお伝えする講座です。

日　　時：1 月 10 日、17 日、24 日、31 日、9：30～11：30（土曜開催／4 回シリーズ）
場　　所：ヘルスプラザ（塩浜町 1－11）2 階　軽運動室
対 象 者：市内在住または在勤の２０歳～６４歳の人（心臓病･不整脈、運動制限のある人は要相談。）
定　　員：５０人（応募多数の場合は抽選）
参 加 費：１０００円　　**申込締切：１２月２２日（月）**

申込み方法：名前（ふりがな）、性別、生年月日、郵便番号・住所、電話番号、心臓病・不整脈の有無、運動制限の有無、「本気でシェイプアップ講座」希望と明記の上、はがきかファックスにて下記までお送りください。電話でも受け付けています。

健康づくり課　　〒５１０－８６０１　諏訪町１－５
TEL３５４－８２９１　FAX３５３－６３８５

めざすは元気で長生き！

こにゅどうくんの★ちょこっと健康情報　食事編①

食事はバランスがポイント！

元気でいきいきと過ごすためには、
毎食、主食・主菜・副菜をそろえて
栄養バランスの整った食事をとることが大切です。

主食として食べたいもの
ごはん、パン、めん類など。身体を動かすエネルギー源になります。

主菜として食べたいもの
魚、肉、卵、大豆・大豆製品の料理。身体をつくるもとになるたんぱく質を多く含みます。

副菜として食べたいもの
野菜、きのこ、海藻などの料理。身体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

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

海蔵地区連合運動会の中止に関するお知らせ

海蔵地区社会福祉協議会
事業部

１１月２日（日）に開催を予定しておりました海蔵地区連合運動会ですが、当日と延期予定日の９日（日）両日ともに雨天のため、やむなく開催を中止とさせました。

参加を予定されていた地域の皆様には、ご迷惑をおかけしたことをお詫びしますとともに、長期間にわたって開催に向けてのご協力を頂き、心よりお礼を申し上げます。

なお、各自治会を通じて参加申し込みをして頂いた方には、参加賞を配布させていただきました。今後も地区社会福祉協議会の活動にご支援とご協力をお願いいたします。

◆バザーのためにお寄せ頂いた品物について　海蔵地区婦人会

福祉バザーのためにお寄せ頂いた品物は、来年の地区文化祭にて出品いたします。１年間こちらで保管させていただきますので、ご理解をお願いします。

◆かいぞう文庫　リサイクル図書の延期について　かいぞう文庫運営員会

開催日を変更し、かいぞう文庫にて図書のリサイクルを行います。度重なる変更となり、ご迷惑をおかけして申し訳ございません。なお、開催は下記の日程のみとなりますので、ご注意下さい。

リサイクル図書のお知らせ

下記の日程で、図書のリサイクルをおこないます。絵本、児童書、一般書など様々なジャンルの本があります。ご自由にお持ち帰りください。

日　時：１２月５日（金）
１３：００～１６：００（なくなり次第終了）
場　所：かいぞう文庫（海蔵地区市民センター内）

◆お持ち帰りいただけるのは、リサイクル処理された本のみです。
◆営利、転売目的での利用はご遠慮ください。
◆引き取り手のなかった本は、後日、処分させていただきます。

自動車文庫のお知らせ

12/11（木）	阿倉川町	10:10～10:40　ピアゴ北側駐車場
12/11（木）	東阿倉川１区	10:50～11:20　住友電装阿倉川寮
12/16（火）	みゆきヶ丘二丁目	13:30～14:10　自治会管理駐車場

三重西小学校　給食パートを募集します

◇募集職種 ＝ 小学校給食調理員補助　１名（１２月中旬からの勤務です）
◇業務内容 ＝ 給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
◇勤 務 日 ＝ 給食実施日（春・夏・冬休みは勤務なし）
◇勤務時間 ＝ ８：３０～１５：１５（労働時間６時間）
◇時 間 給 ＝ ８８１円（通勤費は別途支給）
◇申し込み ＝ 教育総務課に電話のうえ、履歴書を提出してください。
　　書類選考後、合格者に対して面接を実施します。
◇応募期間 ＝ １１月２１日（金）～１１月２８日（金）

教育委員会教育総務課　TEL３５４－８２３６

『消費者啓発地域リーダー養成講座』を開催します！

高齢者の消費者被害防止のための地域に密着した啓発活動を行う「消費者啓発地域リーダー」を養成する講座を開催します。高齢者の身近にいる方々、例えば、ご家族やケアマネージャー、ヘルパー、民生委員・児童委員、地域の高齢者見守りネットワークのメンバーの皆様など、ぜひお気軽にご参加ください。

◆ **日　　時**　**１２月１４日（日）　１３：００～１６：００**
◆ **場　　所**　**三重県四日市庁舎**（四日市市新正 4－21－5）
◆ **講座内容**　**・最近の消費者トラブルの特徴について**
　　・見守りの重要性とポイントについて
◆ **募集人数**　**５０名程度**（先着順）
◆ 申込み方法　**１２月９日（火）までに、下記までお電話にてお申し込みください。**

受講料は無料！

本講座の受講後は、ご本人の希望に応じて、県が実施する消費生活に関する講座（無料）のご案内をはじめ、県が作成・発行した啓発資料をご提供させていただくなどのフォローアップを予定しています。

※消費者啓発地域リーダーの活動内容について
それぞれの知識や経験にあわせて、消費者被害にあわないように地域で見守り活動をしていただくなど、ご自分にできる活動をしていただいています。

～申込み・問合せ先～
三重県環境生活部交通安全・消費生活課（〒514-0004　津市栄町１丁目 953 番地）
TEL　０５９－２２４－２４００　　FAX　０５９－２２４－３３７２