回 覧

かいぞう センターだより

第 １１ 号
令和 元年 ９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

納税は、便利で安心な
口座振替で!!

【お問合せ先】四日市市 収納推進課
Tel 059-354-8141
Fax 059-354-8309

かいぞうはつらつ健康塾

９月の開催場所は 西阿倉川公民館です

いつまでも元気でイキイキとした生活が送れるように介護予防に関する知識を学ぶ教室です。

◆ 日　　時　９月 １６日（月）１０：００ ～１１：３０
◆ 内　　容　転倒予防
◆ 対　　象　おおむね６５歳以上の方
◆ 持 ち 物　筆記用具、タオル、飲み物など各自必要なもの
　　＊＊動きやすい服装でお越しください＊＊
◆ 申し込み　当日、直接会場へお越しください。
◆ 問合せ先　海蔵在宅介護支援センター　ＴＥＬ ３３３－９８３７

無料 申込み不要

※当日、はつらつ健康塾終了後、３０分ほど座談会を開催します。
自由参加ですので、お気軽にご参加ください。

イキイキ教室

無料 申込み不要

健康づくりボランティアのヘルスリーダーと一緒に、運動とレクリエーションで楽しく！笑って！介護予防を目指しましょう！

●日　時　１０月１日（火）１０：００～１１：３０
●会　場　海蔵地区市民センター
●対　象　おおむね６５歳以上の市民の方
●持ち物　飲み物　タオル（運動しやすい服装でお越しください）

【問合せ先】健康づくり課　ＴＥＬ ３５４－８２９１

シルバーふれあいクッキング

シルバー人材センターのことを広く知ってもらうこと・理解してもらうことを目的としたふれあいクッキングを開催します。

下記の日程で行いますので、お友達お誘いあわせのうえ、お気軽にお申込みください。

日　　時：**９月２５日（水）　受付９：３０～**
場　　所：海蔵地区市民センター　２階　調理室
定　　員：２０名（定員になり次第締め切ります）
参 加 費：５００円
持 ち 物：エプロン・三角巾（バンダナ等）・ふきん・台ふきん
締　　切：９月１７日（火）まで
申込み先：四日市市シルバー人材センター（森井）ＴＥＬ　３５４－３６７０

夏休みのイベントに参加いただき、ありがとうございました！

7/13(土) 星空観察は、悪天候の為 星空教室になりました。

7/30(火) 子ども工作教室

センター主催の子ども工作教室には、１３名の小学生に参加いただきました。

保護者や講師の応援を得ながら、個性豊かなスマートボール（コリントゲーム）を完成させていました。夏休みの思い出となる作品ができあがりました。

8/23(金) 親子ヘルシー料理教室

親子ヘルシー料理教室には、２１名の方に参加していただき、ヘルスメイトの指導のもと調理実習を行いました。

調理後は、作った料理を楽しくいただきました。

市民窓口サービスセンターの臨時休業のお知らせ

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）は点検作業のため、臨時休業いたします。皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

臨時休業　　１１月９日（土）・１１月１０日（日）

問合せ先　四日市市役所　市民課　　ＴＥＬ　３５４－８１５２
市民窓口サービスセンター　ＴＥＬ　３５９－６５２１

シルバー人材センター　定期入会説明会のお知らせ

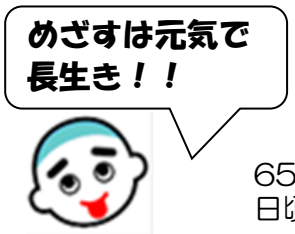
■対象　市内に在住する原則６０歳以上の人で、健康で働く意欲のある人

■定期入会説明会

日　　時	場　　所
９ 月１１日（水）１３：３０～	シルバー人材センター（十七軒町）
９ 月２５日（水）１３：３０～	あさけプラザ２階　第１小ホール
１０月 ９ 日（水）１３：３０～	シルバー人材センター（十七軒町）
１０月２３日（水）１３：３０～	あさけプラザ２階　第１小ホール

持ち物：筆記用具と、当日入会される場合は、次の①～④をご持参ください。
① 印鑑 ② 年会費３，６００円 ③銀行か郵便局の通帳（本人名義のもの）
④ 運転免許証、保険証など本人確認ができるもの

問合せ先：シルバー人材センター　ＴＥＬ ３５４－３６７０　ＦＡＸ ３５１－４８３０



こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

認知症予防のための食事

65 歳以上の４人に１人が認知症とその“予備軍”と言われています。
日頃の食事や生活習慣を見直して、認知症予防に取り組みましょう。

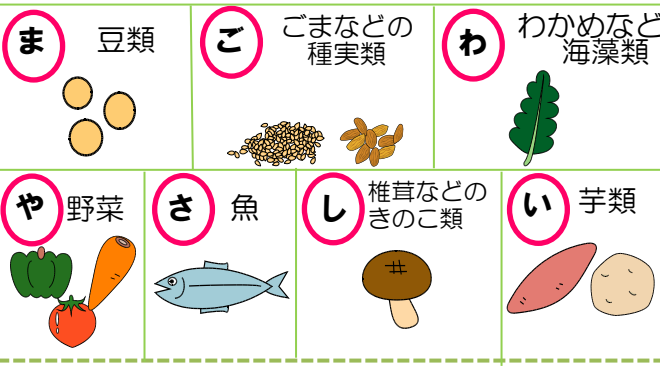
認知症予防のための食事のポイント

★色の濃い野菜や果物を積極的に食べる
色の濃い野菜や果物に含まれるビタミンなどの栄養素には抗酸化作用があり、認知症予防の効果が高いので、積極的に食べましょう。

★青魚を食べる…ぶり・さば・さんま・あじなど
青魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流をよくする「不飽和脂肪（DHA・EPA）」が含まれており、認知症予防に効果的とされています。今よりも意識して食べましょう。

★よく噛んで食べる
よく噛むことは脳の血流を増やし、また脳への刺激となるので、脳細胞の活性化を促します。
噛みごたえのある食材（「まごわやさしい」と覚えよう）

ま 豆類	ご ごまなどの種実類	わ わかめなどの海藻類	
や 野菜	さ 魚	し 椎茸などのきのこ類	い 芋類



～生活習慣を見直して、認知症を予防しましょう～

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・
トップページ　ライフメニュー〔健康・医療〕→健康・医療・保健所
→成人の健康づくり→必見！健康情報　へ

健康づくり課
ＴＥＬ 354-8291

令和２年度一般財団法人自治総合センターによるコミュニティ助成事業の募集

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじ収入を財源に、コミュニティ活動に対し助成を行っています。

令和２年度の助成を希望するコミュニティ組織は、地区市民センターまでご連絡ください。

●助成対象団体　コミュニティ組織（自治会、町内会など地域に密着して活動する団体）・自主防災組織

●募集する事業　①一般コミュニティ助成事業
②コミュニティセンター助成事業
③青少年健全育成助成事業
④地域防災組織育成助成事業

●書類提出期限　①②③については、令和元年９月３０日（月）までに市民生活課へ
④については、令和元年１０月１１日（金）までに危機管理室へ

※制度の詳細は、一般財団法人自治総合センターのホームページをご覧ください。
http://www.jichi-sogo.jp/

●問合せ先　市民生活課　ＴＥＬ　３５４－８１４６

看護職向け在宅看護研修(初級コース)受講生募集

潜在看護師などが、訪問看護に必要な基本的な知識・技術を習得し、訪問看護を提供できるように、または現役の看護師さんで訪問看護に興味があり、知識を得てスキルアップされたい方に対して研修を開催いたします。

〇開催期間・受付期間　＜第１回＞ の募集は終了いたしました

＜第２回＞　１１月５日（火）、１２日（火）、１９日（火）、２６日（火）
１２月３日（火）、１０日（火）
受付期間　１０月２５日（金）まで（※受付期間が過ぎても１１月１日まで受け付け可）

＜第３回＞　令和２年１月７日（火）、１４日（火）、２１日（火）、２８日（火）
２月４日（火）、１２日（水）
受付期間　１２月２７日（金）まで（※受付期間が過ぎても１月６日まで受け付け可）

〇開催場所　四日市看護医療大学（萱生町１２００番地）

〇受講資格は以下の要件を満たす方を対象とします。
１．再就業を希望する潜在看護師
２．訪問看護に興味のある現役看護師
３．訪問看護師になりたい方
４．全日程参加できる方
（※全日程参加が難しい方は、健康福祉課で
ご相談に応じますので、下記問合せ先までご連絡願います）

昨年度の受講風景

〇受講料　無料

〇問合せ先　健康福祉課　企画係　栗田　ＴＥＬ　３５４－８２８１