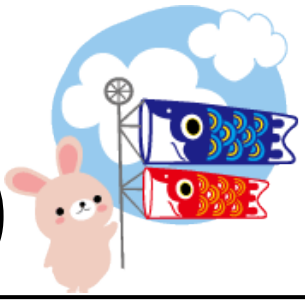
回覧

かいぞう センターだより



第　２　号
令和２年　４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

５月 主な行事予定

５月９日・１０日に開催が予定されていた『 萬古祭り 』は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止。

地域でお達者クラブ

くすの木サロンの活動は
５月１６日まで活動を休止しています
５月１５日　野田公会所　中止です

紙芝居・絵本の読み聞かせ

12日(火)14:30~16:30
かいぞう文庫

自動車文庫

２０日（水）阿倉川町	10:10～10:40	ピアゴ北側駐車場
２０日（水）東阿倉川町１区	10:50～11:20	住友電装阿倉川寮
２１日（木）みゆきヶ丘二丁目	13:30～14:10	自治会管理駐車場
２７日（水）海蔵地区市民センター	10:00～10:30	センター駐車場

令和2年度　海蔵地区連合自治会役員･各町自治会長

令和2年度の海蔵地区連合自治会役員･各町自治会長の方々です。よろしくお願いします。

（敬称略）

連合役職名	自治会名	自治会長名	連合役職名	自治会名	自治会町名
副会長	西阿倉川一区	羽場　誓司		三ツ谷東区	加藤　政男
会　長	西阿倉川二区	水谷　重信		三ツ谷南区	山本　計一郎
	西阿倉川三区	水谷　昇	監　査	三ツ谷西区	伊東　正二
	西阿倉川四区	堀木　功雄		三ツ谷北区	内田　秀
	西阿倉川五区	岩坂　竹士		本郷町一区	石崎　正明
	松　ヶ　丘	山本　直人		本郷町二区	秦　晴彦
	東阿倉川一区	加藤　裕司	監　査	末　永　町	横田　益二郎
書　記	阿倉川新町	橋本　茂	会　計	清　水　町	加藤　靖宏
	東阿倉川二区	藤岡　満		野　　田	伊藤　靖行
	阿 倉 川 町	中島　幸雄	顧　問	市議会議員	笹岡　秀太郎
	万　古　町	松岡　茂夫			

みゆきヶ丘一丁目	八木　景子
みゆきケ丘二丁目	伊藤　広美

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法などにご注意ください

〇便乗商法にご注意を！

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法の相談が寄せられています。
少しでもおかしいと思ったら、下記の問合せ先にご相談ください。

〈不審な商法などの例〉

・公的機関をかたり、「コロナ対策で助成金が出ている。口座の登録を」と電話。ATM に振込指示。
・「コロナ関連で補助金が出る。カードと印鑑を用意して」と電話。
・注文していないマスクが代金引換で送り付けられたり、「マスク無料配布」とだまし、金融機関の口座番号や暗証番号を聞き出す。

参考：国民生活センターホームページ（新型コロナウイルス感染症関連）
http://www.kokusen.go.jp/soudan_now/data/coronavirus.html

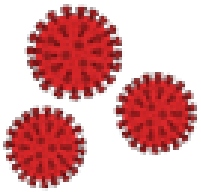
【問合せ先】ご相談は電話または来所で
市民・消費生活相談室（ 市役所１階 ）ＴＥＬ ３５４－８２６４
平日 ９：００～１２：００、１３：００～１６：００

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症対策には、市民の皆様お一人お一人が相談・受診の目安等の正確な情報を基に、冷静にそして的確な感染対策に取り組むことが重要です。今一度、咳エチケットや手洗いとともに、①換気の悪い密閉空間、②多数が集まる密集場所、③間近で会話や発声をする密接場面という、３つの「密」をできる限り避ける取り組みを徹底してください。

４月７日に７都府県（東京都、埼玉県、神奈川県、千葉県、大阪府、兵庫県、福岡県）に対して緊急事態宣言が出されました。また、愛知県、岐阜県、三重県も県独自に宣言を出しました。これらの地域を含め、感染の拡大がみられる地域への不要不急の出張や訪問等を自粛していただくようお願いします。

＊この記事は４月１０日時点の内容によるものです



四日市市健康危機管理対策本部
【問合せ先】
危機管理監危機管理室　ＴＥＬ ３５４－８１１９
健康福祉部健康福祉課　ＴＥＬ ３５４－８２８１

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記の講座は中止になりました。

★４月２０日（月）　西阿倉川公民館で開催の「かいぞう・はつらつ健康塾」　中止
★４月２７日（月）　海蔵地区市民センターで開催の「イキイキ教室」　中止

ご案内させていただいております講座、事業などは新型コロナウイルス感染症の状況により、実施できない場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

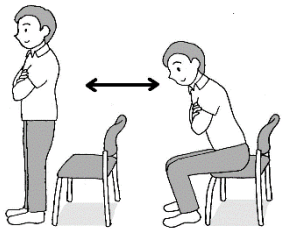
外出自粛の中、自主運動を心掛けましょう

コロナに負けるな！！

新型コロナによる影響で外出を控えている中、「自粛＝体も休日」では、体力や筋力は衰えてしまいます。

天気の良い日は、屋外散歩が体力の維持やストレス解消におすすめです♪友達を誘って行う場合は、距離の間隔を空けたり、休憩は手洗い場のある公園にするなど、感染予防にも気を配りましょう。ご自宅では、ストレッチや下の図に示した筋力トレーニングなどを行って、筋力が落ちないようにしましょう！

①膝の曲げ伸ばし　②椅子からの立ち上がり



※パンフレット等は
高齢福祉課（ＴＥＬ　３５４－８１７０）まで

～皆さんの健康づくりをお手伝いします～

プロが教える カラダスッキリ塾

対象者：市内在住の 20 歳以上の人
※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。
主治医が運動不可と判断された場合は参加できません。

定　員：50 人　※応募多数の場合は抽選。締切後、お申し込みいただいた人全員に、結果をご連絡します。

日　程：6 月 5 日、12 日、19 日、26 日、7 月 3 日　（全 5 回、毎週金曜日）10:00～12:00 まで

場　所：四日市市勤労者・市民交流センター　本館 1 階　多目的ホール　〈日永東一丁目 2-25〉

内　容：スロー筋トレ・有酸素運動（屋外でのウオーキング、屋内でのエアロビクス等）、講義、保健師や管理栄養士との個別相談「スッキリ☆ライフ相談」など

参加料：無料

申込み：電話、または健康づくり課窓口に直接お越しいただき、お申し込みください。

締　切：５月２０日（水）【必着】

【健康づくり課　〒５１０－８６０１　諏訪町１－５　ＴＥＬ　３５４－８２９１】

海蔵川堤防道路の交通規制、海蔵川緑地の清掃にご協力いただきありがとうございました。

今年度、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「海蔵川桜まつり」は開催中止となりましたが、交通規制、見回り点検、早朝清掃等へのご協力ありがとうございました。

海蔵川桜まつり実行委員会

毎年５月12日は「民生委員・児童委員の日」です。

本市では６０９人（定数）の民生委員・児童委員と主任児童委員が活動しています。

民生委員は、住民の中から選ばれたボランティアで、厚生労働大臣から委嘱されています。

また、児童委員は、児童福祉法によって民生委員が兼ねており、主に児童福祉問題を担当する主任児童委員がいます。

民生委員・児童委員、主任児童委員は、自らも地域住民の一員として、それぞれが担当する区域で、住民の生活上のさまざまな相談に応じています。行政をはじめ、適切な支援やサービスへの「つなぎ役」として、さまざまな活動に取り組んでいます。福祉に関する悩みがある人は気軽にご相談ください。

健康福祉課　ＴＥＬ　３５４―８１０９
ＦＡＸ　３５９―０２８８

やってみよう！みどりのカーテン

グリーンカーテンで温暖化防止と快適な暮らし

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は室内で行う「講座」は実施しません。

その講座に代わり「温暖化対策啓発・グリーンカーテン設置に関する資料」を参加者の皆様にお配りし、「ゴーヤの苗」（お１人様２株ずつ：無料）をお持ち帰りいただきます。

なお、今後の情勢によっては、上記のような引き渡しも難しくなる可能性もございますので、その際はご容赦いただければ幸いです。

日　　時：５月２９日（金）１０：００～１０：３０
場　　所：海蔵地区市民センター　駐車場
定　　員：３０名
協　　力：環境保全課　ダンボールコンポストの会
申込方法：海蔵地区市民センター窓口、または電話申込み
ＴＥＬ　３３１－３２８４

5/22(金)しめきり