

大人の風しんの予防接種の補助をしています

全国的な風しんの流行に伴い、風しんにかかったことのなく、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)～平成26年3月31日(月)
 《対象者》四日市市内に住民登録があり、以下の(1)(2)にあてはまる人
 (1)妊娠を予定または希望している女性
 (2)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い合わせください)
 《補助金額》風しんワクチン等 5,000円(上限)



申し込み方法など、詳細のお問合せ
 四日市市 健康づくり課 成人健診係
 電話 354-8282
 FAX 353-6385



こにゅうどうくんの ちょっと健康情報 Part1

目指すは元気で長生き！始めませんか？健康づくり

市は、平成25年度から『四日市市保健医療推進プラン』にて健康づくりの取り組みを進めています。目指すのは健康寿命(日常生活に制限がなく、元気でいきいきと生活できる期間)を伸ばすこと！今回はその考え方を少しだけご紹介します

元気なうちから健康づくり！(一次予防)

普段から食事や運動など生活習慣に気を配ることが、元気で長生きの第一歩です
 * 今後、気軽に取り組み始める健康づくりのポイントをお伝えします

みんなでやるか！健康づくり！

健康づくりはみんなで一緒に！が継続の秘訣です

病気になる前から、が大切なんだね。



詳しくは四日市市ホームページにて
 トップページ(中央下)よく利用される情報
 [健康・医療] 「健康情報」から

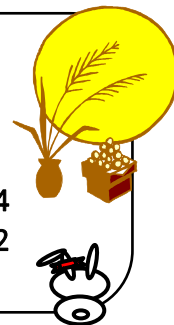


こにゅうどうくん
 四日市市役所 健康づくり課
 電話：354-8291

回 覧

かいぞう センターだより

第 10 号
 平成25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://www.kaizotiku.org>

《行事予定》

9/30【月】イキイキ教室！ (海蔵地区市民センター) 13:30～15:00

家具・家電転倒防止金具斡旋のお知らせ



海蔵地区防災会では昨年度から、家具・家電転倒防止の事業を実施しています。今年度も継続して金具の斡旋を行いますので、ご希望の方は是非この機会にお申し込みください。

(取り付け作業は各自でお願いします。工具は貸し出します。)

金具の見本は、市民センター玄関のガラスケースに展示してあります。取り付け方や実例の写真も展示してありますので、参考にしてください。

(申し込み用紙は市民センターにあります。)

申込み：各町の自治会長(防災隊長)さんへお願いします。

締 切：10月末

《問合せ：海蔵地区市民センターTEL331-3284：加納まで》

地域で お達者クラブ

毎週火曜日	海蔵地区 福祉の家	9:30～10:30
9/20(金)	野田公会所	13:30～14:30
9/20(金)	大谷台小学校会議室	14:00～15:00



自動車文庫のお知らせ

9/25(水)海蔵地区市民センター 10:00～10:30 センター駐車場



～企業での人権教育・啓発を考える

四日市市人権研修リーダー養成講座

聞いて・知って・活動 これからの人権啓発

日常生活や生活に根ざした人権教育・啓発活動に生かしていただける講座を下記のとおり開催します。
人権研修担当者や広く人権問題を学び、正しい理解と認識を深めたい方にお勧めです。ぜひご参加ください。

講座内容	日時
第1回 大人の発達障害の現状と支援（障害者雇用） 講師：NPO 法人 発達障害をもつ大人の会 代表：広野 ゆい さん	10月 9日（水） 14：00～16：00
第2回 人生で最も大切なことは何ですか？（コーチング） 講師：米国 CTI 認定プロフェッショナル コーアクティブコーチ 山本 茂美 さん	10月17日（木） 14：00～16：00
第3回 現代の同和問題と企業の関わり（CSR） 講師：東急リパブル株式会社関西支社 CS 推進課 課長：坂本 政博 さん	10月30日（水） 14：00～16：00

- 会場 総合会館7階 第1研修室
- 定員 100名（先着順）
- 申込み 10月4日（金）までに FAX または Eメールにて人権センターへご連絡ください。
- 参加費 無料（1講座のみの受講も可）
- 主催 四日市市・四日市人権啓発企業連絡会
- 後援 三重労働局

問い合わせ先
四日市市人権センター 担当 森本・川北
TEL:354-8609 FAX:354-8611
Eメール:jinkencenter@city.yokkaichi.mie.jp

地域づくりマイスター養成講座 受講生募集

市民生活課では、これからの地域づくりを担うために必要となる情報等の習得を目的としたマイスター養成講座を開催します。
地域のまちづくりに興味のある方はぜひご受講ください。特に女性や若年者の応募をお待ちしています。

（開催予定日）以下の土曜日（全7回）9:30～12:00 ただし10月19日のみ13:30～16:00
10月 12・19・26日
11月 9・16・23日
12月 14日

（場所）総合会館 7階研修室ほか
（内容）住民自治や地域づくりに関する講義や事例紹介、グループ討議、レポート作成など
（修了）全7回中、4回以上の出席とレポートの提出で修了証を交付
（定員）15名
（問合せ、申込み）9月25日（水）まで
市民生活課 市民活動安全係（担当：堤、伊藤）
電話 354-8179 FAX 354-8316



敬老の日おめでとございます



9月15日（日）に海蔵地区社会福祉協議会・海蔵地区連合自治会から満70歳以上の方々に長寿をお祝いしてお祝い品をお贈りします。また、大谷台地区社会福祉協議会では、9月22日（日）9時より敬老祝賀祭を大谷台小学校体育館にて行います。これからも、ますますお元気でお過ごしください。

海蔵幼稚園バザーのお知らせ

日時 11月1日（金）9：00～11：00

手作り品をバザーへ無償で提供して下さる方を大募集！！

種類は「手さげ袋、上ぐつ袋、巾着、エプロン&三角巾、マスク、ランチマット（ナフキン）、シュシュ」の7点です。
納品は10月上旬予定です。詳細の見本チラシは幼稚園の職員室及び海蔵地区市民センターにて配布しています。

連絡先 海蔵幼稚園 TEL 331-6986



10月から来年3月までのごみ収集日程表

『広報よっかいち9月上旬号』と同時配布しますので確認をお願いします。分別の仕方などもごみ収集日程表をご覧ください。不明な点、処分にお困りのものについては生活環境課へご相談ください。

～ごみ出しのルールを守って、住み良い環境を作りましょう～
生活環境課 TEL 354-8192



新しい本のお知らせ

9月の月刊誌を購入しました。ぜひ読んでくださいね！

こどものとも

ふるおうのねずみ
サンゴのしまのポポ

かがくのとも

からだえんサーカスだん

ちいさなかがくのとも

くりくりくりひろい

たくさんのふしぎ

生きる

かいぞう文庫