

## 赤い羽根共同募金

10月1日～12月31日

ひとり一人のやさしい気持ちがまちの福祉を支えています。  
みなさまのご協力をお願いします。



## 元気で長生き料理教室

楽しく料理を作りながら、健康な体づくりをしましょう。参加申込みをお待ちしています。

- ☆日時 10月24日(水) 10:00～13:00
- ☆場所 小山田地区市民センター 2階 調理実習室
- ☆内容 1. 高齢者の健康づくりに沿った食生活の話  
2. 調理実習
- ☆材料費 450円 ☆定員 18名
- ☆対象者 市内在住の65歳以上の方または、  
高齢期の食生活に興味のある方
- ☆持ち物 エプロン・三角巾(スカーフ、手ぬぐい)  
・ふきん・台ふき



★お申込みは10月17日(水)までに小山田地区市民センターへ  
(328-1001 (なお、定員になり次第締め切りとなります))

★お問合せ先 四日市市保健所 健康づくり課 健康づくり係(354-8291)

※材料購入の都合上、欠席の場合は5日前までにご連絡ください。  
代理の方に参加していただく場合は、当日お申し出ください。

健康づくり課

### 四日市市議会 議会報告会のお知らせ

定例会議会でどのような議論がされたのかを、議員が直接、市民の皆さんにお伝えします。  
報告会の後にシティ・ミーティング(意見交換会)を開催します。事前のお申し込みは不要  
ですので、参加を希望する会場にどうぞお気軽にお越しください。

第1部：議会報告会 第2部：シティ・ミーティング(意見交換会)

日時	平成24年10月18日(木) 18:30～20:45		平成24年10月19日(金) 18:30～20:45	
常任委員会	教育民生	産業生活	総務	都市・環境
会場	橋北中学校 3階視聴覚室	勤労者・市民交流センター 東館3階大会議室	桜中学校 1階視聴覚室	三重地区市民センター 別館大ホール
	高浜町1-4	日永東一丁目2-25	桜町1604	東坂部町71-2
シティ・ミーティング テーマ	〇いじめ問題について (教育全般について)	〇四日市市の産業・観光・文化について	〇本市の危機管理について	〇防災対策について 〇交通施策について

※全会場、手話通訳いたします。

※天候等により中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

四日市市議会議事課

### 自動車文庫 10月5日(金)



### お達者くらぶのご案内

健康づくり課

10月10日(水) 13:30～15:00

- ◇場所 小山田地区市民センター 2階 大会議室
- ◇対象者 おおむね65歳以上の市民、申し込み不要です。  
動きやすい服装でお越しください。  
(健康手帳があればお持ちください)



# さんかくカレッジ2012

男女共同参画課

子育てパパになろう!! ~子どもとのつながり方を学びます~ (3回連続講座)

時間: 9:30~12:00 場所: 本町フラザ 費用: 500円 定員: 30組

対象: 市内在住・在勤の保護者と子(幼児~小学校低学年)

① 10月13日(土)

親子で笑顔の輪(和)をつくろう

② 1月17日(土)

お面を作って変身!

③ 12月1日(土)

「うちの子大丈夫!」発達障がいについての講演と子どもへの接し方を学びます

親子お片づけ教室(3回連続講座) 定員: 12組

時間: 14:00~16:00 場所: 本町フラザ 費用: 1000円

対象: 市内の小中学生とその保護者

① 10月27日(土)

整理するってどんな事!  
④牛乳パック、ハサミなど

② 11月17日(土)

机の引出しを片づけてみよう  
④自分の引きだしなど

③ 12月8日(土)

自分の物は自分で管理!  
④体操服、靴下など

「ヘルサイズのほら」メタボ予防実践プログラム(5回連続講座) 定員30名

時間: 10:00~12:00 場所: 本町フラザ 費用: 1000円 対象: 市内在住・在勤の方

① 10月25日(木)

「メタボリックシンドローム」について  
(生活及び食事スタイルチェック)

② 11月22日(木)

「ロコモティブシンドローム」について  
(運動活動チェック)

③ 12月20日(木)

「嗜好品のカロリー」について  
(食事チェック)

④ 1月24日(木)

運動講座「貯筋体操」

⑤ 2月28日(木)

修了式「これからの健康づくり  
宣誓」

★各講座 10月2日(火)9:00~受付開始

★各講座託児ありますが、申込が必要です(子育てパパになろうは、3回目のみ)

詳しい内容の問合せ・お申込は、はもりあ四日市まで

電話 354-8331

開館時間 9:00~21:00

休館日 日曜日・月曜日・祝日・年末年始

## 家に帰ろう Part2 ~住み慣れた我が家で療養しませんか?~

今年度、在宅医療啓発活動補助制度に応募のあった下記の講演会が開催されます。在宅医療に取り組む医師を迎え、今後の医療のあり方について考える企画です。みなさま是非ご参加ください。

場 所 四日市総合会館8階

日 時 平成24年10月14日(日)13時30分~(開場13時)

講 師 仙台往診クリニック 院長 川島孝一郎氏 いしが在宅ケアクリニック 医師 伊藤由恵氏  
四季の郷 訪問看護ステーション「ベル」管理者 松田緑氏  
おわりに 四日市看護医療大学 学長 河野啓子氏

参加費無料

申込方法 電話かファックスで住所・氏名・電話番号・参加人数をお知らせください

いすず会グループ在宅医療シンポジウム実行委員会  
電話 361-7537 ファックス 361-7538

お問合せ 四日市市保健所 健康総務課 354-8281

健康総務課

## 全国規模の「人権学習研修会」 参加費などの助成があります

下記の人権に関する学習会の参加者に対し、参加費などの一部を助成します。

(※ただし、全額自己負担する場合があります。)

◆日本女性会議2012仙台

時 10月26日(金)~28日(日) 所宮城県仙台市(仙台国際センターほか)

◆部落解放第46回全国研究集会

時 11月7日(水)~9日(金) 所滋賀県長浜市(長浜ドームほか)

助成対象: 市内に在住、または通勤、通学する人で、人権に関する学習会に参加する人

助成額: 市の交付要綱に基づき、参加費・交通費・宿泊費の1/2(学生の場合は4/5)

申込方法: 10月11日(木)までに申請書を郵送か直接、〒510-0085 諏訪町2-2

総合会館7階 人権センターへ。申請書は同センターへ請求するか、人権センターホームページ

(<http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu73268.html>)からもダウンロードできます。

問合せ先: 人権センター (TEL 354-8609、FAX 354-8611 日・祝日休館) へ

人権センター