

平成25年9月20日

12号 2-1

おやまだ

小山田地区市民センター
☎328-1001

ホームページアドレス <http://oyamada3320.sakura.ne.jp>

郷土史講座

参加者募集

郷土史講座を開催します。
”温故知新”秋の1日、郷土の歴史について学びませんか。



日時 10月27日(日) 14:00 ~
 場所 小山田地区市民センター 2階会議室
 講師 皇學館大学 文学部 岡田 登 教授
 テーマ 『内部川流域の遺跡と小山田地区』
 申込み 小山田地区市民センター(328-1001)

～講師紹介～

日本の歴史学者、考古学者。専門は日本古代史、日本考古学、神宮史。

小山田地区市民センター

食と運動の輪★すこやか倶楽部

楽しく身体を動かした後、からだによい食生活についてお話しします。
お楽しみおやつの試食もあります。

楽しい内容が満載!

日時: 10月30日(水) 10:00 ~ 11:30
 場所: 小山田地区市民センター 2階会議室
 対象: おおむね65歳以上の市民
 定員: 30名様(申込不要)
 参加費: 無料 (試食あり)
 持ち物: タオル、お茶、運動しやすい服装
 問合せ先: 四日市市役所健康づくり課 電話354-8291



健康づくり課

自動車文庫 10月4日(金)



JA小山田支店
10:10~10:40
鹿間町自治会広場
10:50~11:20

よっかいち・はつらつ健康塾!

四日市市南包括支援センター

10月10日(木) 10:00~11:00

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、申込不要
 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)



平成26年度自治総合センターによる コミュニティ助成事業の募集

財団法人 自治総合センターでは宝くじ収入を財源に、コミュニティの健全な発展を図るため、コミュニティ活動に対し助成を行っています。

平成26年度の助成を希望するコミュニティ組織(自治会など)は、各地区市民センター(楠地区は楠総合支所)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、子供会、保存会など地域に密着する活動をしている団体)・自主防災組織(趣味や芸術等に限定した活動団体、宗教団体、営利団体、公益法人、その他活動が地域に密着しているとは言いがたい団体は対象外)

募集期間(書類提出期限)

平成25年10月15日(火)まで

募集する事業

事業種類	内容	助成金
一般コミュニティ助成事業	コミュニティ活動に直接必要な設備の整備に要する経費 祭り用品、集会施設の備品、公園の遊具などの購入	100万円～250万円
コミュニティセンター助成事業	集会施設の建設、大規模修繕	総事業費の5分の3以内 1,500万円上限
青少年健全育成助成事業	主として親子で参加するスポーツ・レクリエーション、文化・学習事業など	30万円～100万円
地域防災組織育成助成事業	自主防災組織が活動のため整備する資機材などの購入	30万円～200万円

その他

助成する事業の採択は財団法人自治総合センターが決定します。申請すれば必ず採択されるものではありませんので、予めご了承ください。

助成決定は平成26年4月頃の予定

制度の詳細は 財団法人自治総合センターのホームページで紹介されています。

<http://www.jichi-sogo.jp/>

市民生活課

目指すは元気
で長生き!



こにゅうどうくんの ちよこっと健康情報 Part2

今よりちよこっと多く活動してみませんか?

活動的な生活を送っている人は、生活習慣病やがん、認知症、ロコモティブシンドローム()になるリスクが低いことがわかっています。しかし国の調査によると、活動的な生活の指標となる歩数が、ほぼすべての世代において10年間でおよそ1000歩減少しています。1000歩は約10分程度動くことと同等の活動量です。

(骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下により要介護になる危険性が高い状態のこと)

まずは!!今より10分だけ多く活動してみよう!

健康管理はあなたが主役
健康目標を立てて実践してみよう!例えば(定期的な)
・体重測定・健(検)診受診
・禁煙・十分な睡眠の確保



- ・車は遠くの駐車場へ!
- ・職場では階段を使う!
- ・気分転換にウィンドウショッピング!

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

四日市市役所 健康づくり課
電話:354-8291

四日市市議会 議会報告会のお知らせ

8月定例会議会の議会報告会を、10月7日、8日に開催します。常任委員会ごとに2日に分けて18時30分から1日2常任委員会ずつ、4会場で開催します(詳細は下記参照)。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25年10月7日(月) 18:30～20:45		平成25年10月8日(火) 18:30～20:45	
	常任委員会	総務	都市・環境	教育民生
会場	川島地区市民センター 2階大会議室	八郷地区市民センター 2階大会議室	富洲原地区市民センター 2階大会議室	三重北勢健康増進センター(ハルガザ)1階研修室
	川島新町1	千代田町267-1	富洲原町31-46	塩浜町1-11
シティ・ミーティングテーマ	防災対策について	交通施策について	地域における学校施設について	四日市の文化振興について

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

行政書士による無料相談会

遺言、相続、契約、離婚、示談等での書面作成、内容証明、クーリングオフ、成年後見、各種許認可申請、会社設立などについての相談に、**無料**で応じます。

日時・場所

- 10月5日(土)イオン四日市尾平店1階 エスカレーター横
- 10月12日(土)日永カヨー 1階 中央広場横
- 10月20日(日)ララスクエア(アピタ四日市店)1階「徳兵衛」店横

開催時間は、いずれも10:00～16:00

申込 予約不要。直接会場へお出かけください。(会場へのお問合せはご遠慮ください)

毎月第1・3火曜日(祝・休日を除く)の13:00～16:00に、市役所1階の市民相談コーナーで行政書士相談を行っています。但し予約制で、相談をご希望の方は、平日9:00～12:00、13:00～16:00に電話(354-8153)か面談(市民相談コーナー)が必要です。

問合せ先:アクア行政書士事務所 山本(☎349-6520)
市民・消費生活相談室(☎354-8147)

市民・消費生活相談室

ありがとうございました ✨



9月13日(金)女性部の方々(有志6名)に、小山田地区市民センター2階実習室の清掃をしていただきました。シンク台のひきだしや棚の中の物をすべて取り出し、きれいに掃除してから調理用具を整理整頓して収納。ガス台や元栓部分にこびりついた油汚れなども、古歯ブラシなどを使い細部にいたるまでピカピカにしてください、とてもきれいになりました。



地域マネージャーの募集

- 募集人数 : 1人(塩浜地区)
- 職務内容 : 地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務
- 任 期 : 平成25年11月18日から平成26年3月31日(再任する場合があります)
- 受験資格 : 次の要件をすべて満たす人
 これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人
 地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人
 民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員は、正規職員を定年等で退職後、3年以上経過していること
 夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人
 四日市市に在住する人
- 募集期間 : 平成25年9月30日から10月15日(必着)
- 応募方法 : 市民生活課、地区市民センター、楠総合支所にある所定の用紙に必要な書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送またはご持参ください。
- 問 合 せ : 市民生活課 354 - 8146

詐欺の被害多発!! 要注意!!

菰野町内において息子をかたる不審電話が架かっています。

医療費を
お返します



あおれおれ
お盆がいるんだ!

ATMで還付金を受け取ることはできません。

小山田駐在所 328 - 1148
南警察署 355 - 0110



自宅まで直接お金を受け取りに来る手口が増加!
「代わりの者にお金を渡して」
「電話番号が変わった」という電話は詐欺!

管内で300万円被害発生!

銀行協会の職員が現金や通帳を自宅に受け取りに行くことはありません。



少しでもおかしいと思ったら110番
又は最寄の警察へ通報してください。

赤い羽根共同募金

10月1日~12月31日

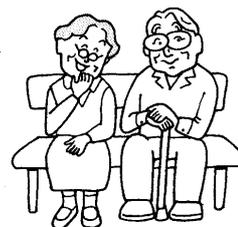
ひとり一人のやさしい気持ちがまちの福祉を支えています
みなさまのご協力をお願いします。



「老いの支度」

～ 老いを楽しみ、豊かなシニアライフを自発的に生きるために～

第1回 10月8日(火)	内「老いの支度」老いを楽しむ、前向きに生きるために 社会との関わり方 師 篠崎次男さん(日本高齢者運動連絡会顧問)
第2回 10月22日(火)	内「今日を生きる」～がんを友達にしまう～ 前向きに生きるための心がけ 元気を保つための健康法 師 金丸ふく子さん
第3回 11月12日(火)	内「終末期『事前指定書』」について 「事前指定書」とは？ 終末期事前指定書を書くために知っておきたいこと 師 加藤文人さん(みえ医療福祉生協いくわ診療所医師)
第4回 11月26日(火)	



所 本町プラザ2階会議室 時 13:30～15:30 対 市内に在住・在勤・在学の方

定 60名(応募多数の場合は抽選) 料 4回通して1000円

他 託児有(6カ月～未就学児、無料ですが10/3までに申込が必要です)

申問 四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」へ 10月3日(木)締切り

電話(354-8331)又は講座名、参加者名、住所、電話番号、託児の有無(必要な場合は子どもの名前と年齢)を記入しFAX(354-8339)、メールで kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp (日・月休み)まで



『とてもぜいたくな読書会』

「女性の労働」が「女性の貧困」の主要因となっていると考え、「リストラとワークシェアリング」をテキストに、その著者と一緒に労働問題とこれからの女性労働のあり方を探ります。

第1回 10月12日(土) 14時～16時	第2回 11月16日(土) 14時～16時	第3回 12月7日(土) 14時～16時
-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

所 本町プラザ はもりあ四日市 3階会議室 師 熊沢 誠さん(甲南大学名誉教授)

定 30人(応募多数の場合は抽選) 料 3回通して1000円 対 市内に在住、在勤、在学の方

他 託児有(6カ月～小学校3年生程度、無料ですが10/1までに申込が必要です)

申問 はもりあ四日市へ

10月1日(火)締切り、(応募多数の場合抽選)、電話又は講座名、参加者名、住所、電話番号、託児の有無(必要な場合は子どもの名前と年齢)を記入しFAX、メールで

kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp (日・月休み)まで



平成25年 **秋の全国交通安全運動** 9月21日(土)～30日(月)

運動の基本 **子どもと高齢者の交通事故防止**

運動重点

- ① 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ② 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③ 飲酒運転の根絶
- ④ 自転車の安全利用の推進