



お知らせ

平成25年5月 5日 (No.3)

# はづ

羽津地区市民センター  
Tel 331-4465  
羽津地区社会福祉協議会  
Tel 331-5333 (事務局)  
ホームページ  
<http://hazu.org/>

## よっかいち・はつらつ健康塾!

おおむね65歳以上の方を対象に、  
介護予防のための健康知識を学びます



日時 5月23日(木) 13:30~14:30  
場所 羽津地区市民センター 2階 ホール  
内容 「介護予防」についてのお話

お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください

問い合わせ先 健康づくり課 TEL 354-8291

## 国民健康保険料・市税 日曜納付窓口のお知らせ

平日、仕事や家事などで時間がとれず国民健康保険料や市税のお支払いに行くことが出来ない方のために、保険年金課と収納推進課の合同で毎月1回、日曜日に納付窓口を開設しています。

また、特別な事情によりお支払いが困難な場合、納付相談も実施しておりますのでぜひ、ご利用ください。

◎日時 毎月最終日曜日(12月は第3日曜日)  
10:00~16:00  
\*5月は、26日

◎場所 市役所2階 収納推進課

◎問い合わせ先 保険料収納室 TEL 354-8160  
収納推進課 TEL 354-8140



回覧

打って楽しい、  
食べて美味しい!

## そば打ち体験講座

再掲載  
受付中

◇日時 5月21日(火) 10:00~14:00  
◇場所 羽津地区市民センター 3階 調理室  
◇講師 三立(さんたて)蕎麦の会のみなさん  
◇定員 16名 \*地区内在住の方  
\*定員になり次第、締め切ります  
◇材料費 600円 \*当日徴収します  
◇持ち物 エプロン・帽子またはバンダナ・タオル



◇問い合わせ・申し込み先 羽津地区市民センター TEL 331-4465

## 健康づくりよっかいち2013

食習慣、運動方法をしっかり身につける9回シリーズの教室です

□日時 6月7日~8月9日(7月5日・12日は、いずれかの日)の金曜日  
9:30~11:30  
□場所 あさけプラザ

□対象者 市内在住で20歳以上の方  
\*心臓病・不整脈のある人は事前に相談  
運動制限のある人は参加不可  
□定員 50名 \*応募多数の場合は抽選、結果は応募者全員に連絡します。

□内容 ストレッチ・筋カトレーニング・ボール運動、調理実習、  
健康づくりについての講義など  
□料金 1,600円(調理実習費など)

□申込み 郵便番号、住所、名前、生年月日、電話番号、  
これまでにかかったことのある病気、  
現在治療中の病気、服用している薬、  
心臓病・不整脈の有無、運動制限の有無を  
ご記入のうえ、ファックス、はがきでお申し込みください。  
また、健康づくり課窓口でもお申し込みできます。



□締切日 5月22日(水)

□問い合わせ・申し込み先  
健康づくり課(市役所 3階)  
〒510-8601 諏訪町1-5  
TEL 354-8291 FAX 353-6385

大好評

## さんかくカレッジ2013 男性向け料理教室「はじめての台所」

料理を基本から学びたいと思っている男性のための料理教室です。  
はじめて包丁を持つ方大歓迎！料理の前には、「ちょこっとさんかく教室」で  
男女共同参画について、ちょこっと学んでいただきます。

日	時	場 所	内 容
6月15日(土)	10:00~13:00	本町プラザ 3階 はもりあ四日市 調理室	和 食
6月29日(土)			中 華
7月13日(土)			洋 食
12月 7日(土)			おもてなし料理で、同窓会

- ❖ 対 象 市内在住、在勤、在学の男性
- ❖ 定 員 12名（抽選ですが、初めて受講の方優先です）
- ❖ 講 師 吉武奈穂子さん
- ❖ 受講料 4回通しで、3,500円
- ❖ 託 児 無料ですが、事前に申し込みが必要です
- ❖ 申込み 往復ハガキに、講座名・参加者名・連絡先の住所・電話番号、  
託児が必要な場合は、預ける子の名前と年齢を記入してください
- ❖ 締切り日 5月31日（金） 必着



❖ 問い合わせ先 はもりあ四日市 〒510-0093 本町9-8  
TEL 354-8331

### 平成25年度 軽自動車税の納期のお知らせ

**納期限 5月31日（金）**

納税通知書は5月2日（木）に  
発送する予定です

収納推進課 TEL 354-8141

### 5月は赤十字運動月間です

日本赤十字社（日赤）では、災害や紛争・飢餓などで苦しむ人々への支援活動を行っています。

また、日赤四日市市地区では、水害・火災などの被災者にお見舞いをお届けしています。こうした活動の資金となる社資募集にご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先  
日赤四日市市地区  
(健康福祉課内)  
TEL 354-8109



## 子育てを地域で支えあう 四日市市ファミリー・サポート・センター

### 新規援助会員講習会のお知らせ

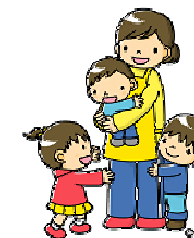
子育てを助けて欲しい人(依頼会員)と、子育てのお手伝いをしたい人(援助会員)が会員になって、相互の信頼と了解のもとに助け合う組織です。

援助会員に特別な資格は必要ありません。  
あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？

日	時	内 容
6月 2日(日)	10:00~15:00	子どもの心に寄り添う 安全で快適な環境づくり
6月15日(土)	10:00~12:00	相互援助活動について
6月22日(土)	13:00~15:00	子どもの病気
6月23日(日)	10:00~15:00	小児看護 子どもの心と身体の発達
6月29日(土)	10:00~16:00	発達障害の子どもとの接し方 子どもの遊び
6月30日(日)	10:00~16:00	子どもの栄養と食生活 子どもの安全と事故・救急法
7月 7日(日)	10:00~12:00	援助活動を円滑に進めるために 講習のまとめ

場 所：本町プラザ市民交流会館  
受講料：2,050円（テキスト代）  
託 児：無料ですが、事前に申し込みが必要です  
申込み：6月1日(土)までに、  
電話、FAXにてお申し込みください

問い合わせ・申し込み先  
四日市市ファミリー・サポート・センター  
(NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)  
TEL・FAX 323-0023



あいさつは 羽津のまちから 私から

