



お知らせ

はづ

平成25年11月5日 (No.15)

羽津地区市民センター
TEL 331-4465
羽津地区まちづくり推進協議会
TEL 331-5333 (事務局)
ホームページ
<http://hazu.org/>



羽津北小学校 PTA講演会

「知らないと損する当たり前に勉強する子の育て方」

[時間] 10:00~12:00
[場所] 羽津北小学校 3階 視聴覚室
[講師] 水野 優子 さん (心理カウンセラー)



*当日は、公開授業参観日(8:40~14:25)です
地域の方も授業での子どもたちの活躍をご覧ください

*駐車場は、ミヤオカンパニー、羽津文化幼稚園を
お借りしていますのでご利用ください

[問い合わせ先] 羽津北小学校 TEL 330-2004



みんなで歌って 心も体も健康に

高齢者講座

大きな声で楽しく歌えば、心も弾む!

○時間 13:30~15:00
○場所 羽津地区市民センター 2階 ホール
○講師 リズムメイト 猪岡 (いおか) 紀久子 さん
○参加費 無料



*どなたでも参加できます
*申し込みはいりませんので、お気軽にお越しください

*老人クラブ
「春風会」協賛

○問い合わせ先 羽津地区市民センター TEL 331-4465

回覧

よっかいち・はつらつ健康塾!

参加費無料
申込み不要

- ❖日時 11月28日(木) 13:30~14:30
- ❖場所 羽津地区市民センター 2階 ホール
- ❖対象者 おおむね65歳以上の方
- ❖内容 「在宅介護支援センターの役割・介護保険の申請」について
- ❖持ち物 筆記用具、タオル、飲み物など各自必要なもの

問い合わせ先 四日市市北地域包括支援センター
TEL 365-6215
羽津在宅介護支援センター
TEL 334-3387



消防本部からのお知らせ



秋の火災予防運動 11/9(土)~15(金)

「消すまでは 心の警報 ONのまま」

これからの季節は暖房器具を使うなど、火を使う機会が増えますので、この運動を機会に、次のことに気をつけて、火災を起こさない環境をつくりましょう

- 火災の原因 平成25年中の消防本部管内で発生した火災の主な原因は、
こんろ、放火、たばこ、たき火です
- 火災を防止するために
 - こんろ・・・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
ガスコンロやその周囲はキレイに清掃する
 - 放火・・・家の周りには、燃えやすいものを置かない
ゴミは収集日の朝に出す
 - たばこ・・・寝たばこは絶対にしない
たばこのポイ捨てはしない
 - たき火・・・落ち葉や草などは燃やさず「もやすごみ」としてごみ収集日に出す
たき火は乾燥注意報などが出ているときや、風の強いときはしない
たき火をするときは水バケツ、消火器などによる消火の準備をし、
最後は完全に火が消えたことを確認する



問い合わせ先 消防本部予防保安課 TEL 356-2010

気がるに楽しく健康づくり!“四日市健康フェスティバル

健康に関する相談・体験ができる健康フェスティバルを開催します
この機会に健康づくりを始めませんか!

- 日時 12月1日(日) 10:00~15:00
○場所 三重北勢健康増進センター
○内容
- ❖体験コーナー・・・入れ歯クリーニング(先着30名)、
歯周病検査(先着100名)、
歯みがき指導、矯正診断、鍼灸マッサージ、気功体操、
介護予防チェック など
 - ❖相談コーナー・・・薬、禁煙、鍼、灸、マッサージ、歯、姿勢、
こころ など
 - ❖「小児はり」の紹介
 - ❖健康ボランティアコーナー・・・高齢者の食育、介護予防ストレッチ、
ステキ健康おどり、
「知ってほしい!精神障害」体験発表
 - ❖ふれあいのお店コーナー・・・パン、毛糸製品、手工芸品、小物類、
竹炭、菓子の販売



*施設の無料開放も同時開催します(9:30~18:00)

血圧・骨強度・血管年齢・体脂肪測定の結果判定は抽選になりました

- ❖定員 30名(10時・11時・12時・13時・14時 各6名)
- ❖申込み 往復はがきに、住所、氏名、電話番号、希望時間(午前・午後)を
ご記入のうえ、下記までお送りください
*抽選結果は、11月20日頃に返信します

〒510-0851 四日市市塩浜町1番11号
三重北勢健康増進センター
健康フェスティバル「総合判定申込み」係

- ❖締切り 11月15日(金) 到着分

問い合わせ先 三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ) TEL 349-3311

インフルエンザに注意!

◎例年11月~12月ごろから流行し始め、
2月前後にピークとなります

- (症状) 38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など
(予防方法)
- ・流行前にワクチン接種をしましょう
 - ・外出後はせっけんで手洗いを行いましょう
 - ・室内では適度な湿度(50~60%)を保ちましょう
 - ・十分な休養とバランスのとれた食事に心がけましょう
 - ・流行時には、人ごみへの外出をできるだけ避けましょう



こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

Part4

目指すは元気で長生き! 合言葉は「ふつう」の体型

体重は、健康状態との関連が強いといわれています。
体型はBMIという指標でチェックできます。



BMI = 体重() kg ÷ 身長() m ÷ 身長() m
※ BMI・・・18.5未満=やせ 18.5以上25未満=ふつう 25以上=肥満

ダイエットは必要ですか?

過度の「やせ願望」から極端な食事制限をしていると、妊娠・
出産に備えた身体や丈夫な骨を作ることができません。

BMI=22が
最も病気に
なりにくい
んだよ

規則正しく食べていますか?

食事を簡単なものやお菓子で済ませることが続くと、高齢期の人
は、栄養不足から感染症や寝たきりにつながることもあります。



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

健康づくり課 TEL 354-8291

<11月は児童虐待防止推進月間>

子どもを虐待から救うために

あなた的一声が命を救います。 周りにこんな子はいませんか?

- ・不自然な傷がある
- ・いつも汚れた同じ服を着ている
- ・なかなか家に帰ろうとしない
- ・大人を極度に恐れる
- ・自分の手や足を傷つける



これらは児童虐待のサインかもしれません。子どもの異変に気付いたら、
迷わず、通告や相談をお願いします。通告者の秘密は守られます。

◎通告先 子どもの虐待防止ホットライン TEL 353-5110
全国共通ダイヤル(24時間対応) TEL 0570-064-000

あいさつが 笑顔が作る 羽津のまち