



お知らせ

はづ

平成26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/

### 羽津北小学校よりマラソン記録会へのご協力のお願い

例年、本校北側・東側周辺の道路を使ってマラソン記録会を行っています。本年度も下記の日程で試走および記録会を実施いたします。地域の皆様には通行等でご迷惑をおかけしますが、子供たちのためにご理解・ご協力いただきますよう、よろしくお願い致します。

<実施日・時間>

マラソン試走日	11月18日(火)・25日(火)・28日(金)
	9:00~12:30・13:40~15:00
(予備日)	12月2日(火)
	9:00~12:30・13:40~15:00
マラソン記録会	12月3日(水) ※予備日 12月4日(木)
	9:00~12:00



### 第4回 グラウンドゴルフ大会

主催：羽津地区体育振興協議会

12月14日(日)

雨天の場合は、12月28日(日)に延期

- ・時間 9:00開始(受付を8:30までにすませてください)
- ・場所 羽津小学校 運動場
- ・参加費 300円(当日受付にて徴収します)
- ・締切り 12月5日(金)



#### 【申込み方法】

申込み用紙は、センター1階パンフレット置き場に置いてあります。必要事項を記入して、2階 まち協 入り口横BOX へ入れて下さい

<問い合わせ先> 羽津地区体育振興協議会 山本 TEL 331-2505

回覧

再掲

### 和紙ちぎり絵講座



見本はセンターにあります

日時 12月8日(月) 13:30~15:30  
 場所 羽津地区市民センター 2階ホール  
 講師 葛山 雅代さん  
 定員 20名(先着順)  
 参加費 1,080円(来年の干支 未)  
 持ち物 はさみ、筆(のり塗用)、目打ち、鉛筆、ぬれ手ぬぐい  
 申込み 11月5日(水) 8:30から  
 窓口にて代金を添えて申し込みください  
 締切り 11月14日(金)

<申し込み・問い合わせ先>

羽津地区市民センター TEL 331-4465

「歴史講座」

～羽津を丸ごと知ろう～

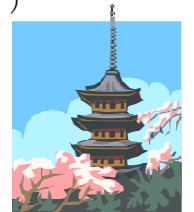
第10回『羽津学』

第4講「寺院建築の見方」

再掲

日時 11月22日(土) 13:00~  
 場所 羽津地区市民センター 2階ホール その後現地へ(光明寺本堂)  
 講師 広島大学大学院 三浦 正幸 教授  
 参加費 無料(資料をご入用の方は100円負担となります)  
 申込み 不要

<主催> 羽津郷土史と民俗研究会  
 羽津地区まちづくり推進協議会  
 羽津地区市民センター



### 手話講座のご案内

～簡単な手話を覚えよう～

再再掲

<主催> 手話サークルはばたき  
羽津地区市民センター

- ◆日にち 11月5日(水) 聞こえないとは? 単語を表現してみよう!
- 11月19日(水) 自分の名前を表現してみよう!
- あいさつの手話を覚えよう!
- 11月26日(水) 手話を使ってゲームをしよう!
- ◆時間 13:30~15:00
- ◆場所 羽津地区市民センター2階ホール
- ◆参加費 無料 どなたでも参加できます

1回限りでも参加可



<申し込み・問い合わせ先>

羽津地区手話サークル『はばたき』 松永 (TEL 332-3492)  
※羽津地区市民センター窓口でも受け付けています

## ヘルスリーダーによる **イキイキ教室**

ストレッチ体操をしたり、歌をうたったり、  
みんなでワイワイガヤガヤ、楽しく体を動かしましょう

参加費無料  
申込み不要

- 日 時 11月20日(木) 13:30~15:00
- 場 所 羽津地区市民センター 2階 ホール
- 持ち物 タオル・水分補給の飲み物  
\*動きやすい服装でお越しください

<問い合わせ先> 健康づくり課 TEL 354-8291



今の体力維持に  
生活習慣病(心臓病・脳卒中等) 予防に  
**公園ステキの会で**

### 一緒に運動しませんか

どんなことをするの?

- ☆生活習慣病予防エクササイズ ストレッチ・筋力トレーニング  
ウォーキングなど(ためしてガッテンでも紹介され、効果検証済!)
- ☆ラジオ体操やタオルなど身近なものを使っての体操
- ☆健康情報をお知らせしたり、親睦レクリエーションもあります

近くの公園ステキの会紹介 申込みは不要ですので、当日お越しください。

場 所	霞ヶ浦緑地公園内 ゆめくじら横	垂坂公園管理棟前
日 時	毎週 火曜日 9:30~約1時間	毎週 火曜日 9:00~約1時間
内 容	ストレッチ、筋力トレーニング、 ウォーキングなど	アップダウンを活用したウォーキング を中心

公園ステキの会運営 ステキ健康サポーター(健康ボランティア)  
<問い合わせ先> 健康づくり課 TEL 354-8291

## 家屋を取り壊したときはご連絡ください

家屋を取り壊したときは、市役所資産税課 家屋係 までご連絡ください。  
物置や車庫など、小さな建物であってもご連絡をお願いいたします。

<問い合わせ先>  
資産税課 TEL 354-8135 / 354-8138



めざすは  
元気で  
長生き!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事編①

## 食事はバランスがポイント!

元気でいきいきと過ごすためには、  
**毎食、主食・主菜・副菜をそろえて**  
栄養バランスの整った食事をとることが大切です。

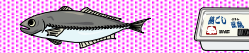
### 主食として食べたいもの

ごはん、パン、めん類など。身体を動かすエネルギー源になります。



### 主菜として食べたいもの

魚、肉、卵、大豆・大豆製品の料理。  
身体をつくるもとになるたんぱく質を  
多く含みます。



### 副菜として食べたいもの

野菜、きのこ、海藻などの料理。身体の  
調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維  
を多く含みます。



詳しくは四日市市公式サイトにて  
トップページ(中央下)よく利用される情報  
[健康・医療]→成人の健康づくり→必見!健康情報 ^

健康づくり課  
電話 354-8291

## インフルエンザの流行にご注意ください!

寒くなるにつれ、インフルエンザの流行しやすい季節がやってきます。  
ひとりひとりが注意して、インフルエンザを予防しましょう!

感染ルートは?

飛沫感染・接触感染

予防するためには?

- ①最低15秒以上石けんで丁寧に手洗いをしましょう
- ②予防接種を受けましょう  
接種してから効果が出るまでに2週間程度かかります
- ③生活習慣に気を付けましょう  
出かける時はマスクをし、部屋は50~60%の湿度に保ち、換気をしましょう  
こんな時は医療機関に行きましょう
  - ・比較的に急速に38℃以上の発熱があり、体がだるい
  - ・せきやのどの痛み、関節の痛みがある



みんなであいさつ 広がる羽津の大きな輪  
羽津地区を 笑顔のあいさつでいっぱい!