



# お知らせ はづ

平成28年 6月 5日 (No.5)

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/>

## みんなで歌って



協賛：老人クラブ「春風会」

## 心も体も健康に

日時

7月11日(月)  
14:30~16:00

場所

羽津地区市民センター  
2階 ホール

講師

リズムメイトのみなさん



参加費無料・申込不要

ご近所お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください

【問い合わせ先】 羽津地区市民センター TEL 331-4465

## 敬老行事の実施にあたって

毎年、羽津地区では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、羽津地区社会福祉協議会により、敬老行事を実施しています。行事の実施にあたっては、四日市市から70歳以上の方の名簿（住所、氏名、生年月日、性別を記載）を閲覧させていただきます。

名簿の個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、皆さんのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、

6月30日(木)までに 介護・高齢福祉課 (TEL 354-8425) へ

ご連絡をいただきますようお願いいたします。その場合、お名前等が名簿に載りませんので、敬老記念品をお届けできません。ご了承ください。

また、昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。

回  
覧

## よっかいち・はつらつ健康塾!のご案内

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んでいただく『よっかいち・はつらつ健康塾!』を開催します。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

7月5日(火) 13:30~14:30 東ソークラブ

【内容】 高齢期の身体づくり

持ち物: 筆記用具・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
- \*連絡先のわかるものをご用意ください

申込不要  
参加費無料

【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

## あずまや 再掲載 四阿めぐりウォーキング大会

公園内の植物観察をしながら、健康ウォーキングを楽しもう!!

小学生以下の参加者  
(先着20名)には  
カブトムシの幼虫を  
プレゼントします



6月11日(土) 9時~12時 雨天の場合6月18日(土)に延期

当日 管理棟バルコニーにて 8時30分より受付開始(先着100名)

\*場所 垂坂公園・羽津山緑地全域 \*参加費 無料

\*参加資格 どなたでも参加できます。ご家族または友人とお気軽にご参加ください。歩きやすい靴、長袖シャツ、長ズボンを着用ください。

\*問い合わせ先 NPO法人 緑の会 羽津 公園事務所  
TEL 333-5597 (9:00~16:00)

主催: NPO法人 緑の会 羽津 ・ 羽津地区市民センター

参加者に  
ペットボトル飲料(500ml)  
1本プレゼント!ご希望の方には  
【羽津の花 マリーゴールド】  
の苗も差し上げます

## 6月から、市の実施するがん検診が始まります

\*加入保険に関係なく受診していただけます

- ◇ 胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん・結核検診を実施します
- ◇ バスによる地区巡回検診や医療機関での検診があります
- ◇ 検診のお申し込み方法
  - ◆窓口で直接申し込み  
地区市民センター(中部を除く)・市民窓口サービスセンター・健康づくり課(市役所3階)
  - ◆ハガキ・ファックスでの申し込み  
申込書の郵送・ファックス送付をご希望の方は健康づくり課までご連絡ください
  - ◆インターネットでの申し込み(24時間受付可能)  
市ホームページ → よく利用される情報「健康・医療」がん検診  
→ 「四日市市 がん検診・結核検診申し込みページ」

【URL】 <http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu83627.html>

問い合わせ先 健康づくり課 成人健診係 TEL 354-8282



あいさつは羽津のまちから私から

# 第2回 盆おどい大会について

開催日: 8月20日(土)

8月6日(土)から  
変更になりました



私たちと一緒に盆踊りを盛り上げていただける方! 下記日程で実行委員会及び盆踊り練習会を開催いたします。どなたでも参加いただけます。お気軽にお越しください。

### ★盆踊り実行委員会開催予定日

|          |                |               |
|----------|----------------|---------------|
| 6月20日(月) | 羽津地区市民センター 図書室 | } 19:00~21:00 |
| 7月18日(月) | 羽津地区市民センター 和室  |               |
| 8月9日(火)  | 羽津地区市民センター 図書室 |               |

### ★盆踊り練習会

|          |                |               |
|----------|----------------|---------------|
| 7月29日(金) | グループホーム ブルーミング | } 19:00~20:30 |
| 8月5日(金)  | 羽津会館           |               |
| 8月11日(木) | 八田第一集会所        |               |
| 8月17日(水) | 羽津地区市民センター     |               |

【問い合わせ先】 羽津地区まちづくり推進協議会事務局  
TEL 331-5333 (平日10:00~16:00)



## 6月1日(水)より防災行政無線(固定系) 地区遠隔制御装置の運用を開始しました



本市が市内117カ所に設置している防災行政無線(固定系)の地区遠隔制御装置について、6月1日より運用が開始されました。

### 【防災行政無線(固定系)地区遠隔制御装置とは】

本来、防災行政無線(固定系)は、危機管理室にある無線操作卓を通じて放送を行いますが、地区遠隔制御装置を使用することで、危機管理室外からも無線の放送が可能になります。

### 【誰が使用するのか】

平成27年3月に、本市とコンビニエント企業をはじめとした市内全36社で災害防止協定を締結いたしました。同協定には「事業所において災害が発生したとき又は発生するおそれがあるときは、地域住民に迅速に広報するものとする。」との記載があり、その内容を補完する目的から、必要に応じて災害防止協定事業者が使用します。

### 【いつ使われるのか】

事業所において地域住民に被害が生じた、もしくは生じる恐れのあるような大規模爆発、大規模火災、有毒ガス及び有害物質の大規模流出等の災害が発生した場合で、かつ消防機関が事業所に到着するまでの間に使われます。そのため、事業所内で完結するような、小規模な事故の発生時には使われません。

### 【地区遠隔制御装置はあくまで広報手段の1つ】

地区遠隔制御装置は、災害時の広報手段の1つとして災害防止協定締結事業者を使用していただくものであり、必ずしも同装置によって広報されるわけではありません。事業所は、地区遠隔制御装置のほかにも、今までどおり広報車等の方法で災害時の広報を行ってまいります。

【問い合わせ先】 危機管理室 TEL 354-8119



## 健康情報



### ★ ごはんで、今日もいきいきスタート!

1日の食事を定期的に摂り、生活リズムをつくっていくことが健康につながります。心身の健康を保ち、生涯にわたっていきいきと暮らすために、『食』は大切です。

朝ごはんを食べることで……

- ①体温が上がり、いきいきと元気に過ごせる
- ②脳の働きがよくなる
- ③排便習慣が整う など、健康に過ごすためにとても大切な役割があります。

寝起きは食欲のわからないあなたに……

まずは、食べやすいものから一度口にしてみましょう。少しでも食べることで、食欲がわいてくることがあります。毎日、3食食べる意識を持つことが大切。食事を毎日の楽しみに♪あなたのからだは、あなたが食べたものから作られています。

### ★ 6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』です 食育って?



食べることを理解し、自分自身で健康を守ることを考え食生活をより良いものにしていく力を育てることで、何気ない食事が気分転換になることもあります。家族や友人と、会話しながらゆっくり食べる食事は、こころとからだを元気にしてくれます。時々、仕事を早めに切り上げて、みんなで食べる食事を楽しみましょう。

みんなでごはんを食べることを  
『共食』<sup>きょうしょく</sup>っていうんだよ

## 熱中症、予防

熱中症は、暑く湿った環境で過ごした時などに発生します。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

- ① 室温が28度を超えないよう、上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
- ② 喉が渇いた、と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
- ③ 日頃から体力づくりやバランスのとれた食事、十分な睡眠をとり体調管理を行きましょう。



健康づくり課 TEL 354-8291

\*\*\*\*\* 羽津地区市民センターからのお知らせ \*\*\*\*\*

平成28年4月から乾電池は資源物として、2週間に1回集積場に出すことができるようになりましたので、**地区市民センターでの回収はなくなりました。**透明または半透明の袋に入れて「乾電池」と表記して資源物回収日に出してください。