



お知らせ

令和元年 7月20日 (No.8)
 羽津地区市民センター
 TEL 331-4465
 羽津地区連合自治会
 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/>

親子あそび

読み聞かせ

8月21日(水)10:30~11:30

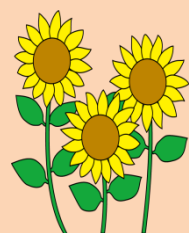
羽津地区市民センター 2階 ホール

羽津絵本の会のみなさんと一緒に、
 手遊びをしたり絵本を読んでもらいましょう。
 0歳~未就学児とその保護者の方が対象です。
 申込不要・参加費無料です。お気軽にご参加ください。

★通常の「ぴよぴよ(さろんde志氏我野)」も開催しています。

♥問い合わせ先♥ 羽津地区市民センター TEL 331-4465

〈主催〉
 はづ子育て支援
 ぴよぴよ



女子カアップ講座

アイシングクッキー

8月24日(土) 10:00~11:30 さろんde志氏我野

講師: 石川 香さん 参加費: 1,000円(当日徴収)
 定員: 20名 持ち物: エプロン 手拭きタオル、持ち帰り用タッパー
 申込み: 8月5日(月)~16日(金)
 下記事務局窓口にて受付(電話での申込みはご遠慮ください)

〈申込み・問い合わせ先〉

羽津地区まちづくり推進協議会事務局(羽津地区市民センター2階)
 TEL・FAX 331-5333(平日10:00~16:00)

〈主催〉
 まちづくり推進協議会
 女性委員会



第5回 羽津地区 盆踊り大会(志氏神社境内)

8月10日(土) 17:30~21:30

回																				
覧																				

よっかいち・はつらつ健康塾!
 8月6日(火) 13:30~14:30
 場所: かすみの里 内容: 「介護予防」について
 おおむね65歳以上の方が対象です。申込み不要、参加費無料です。
 タオル、飲み物などをお持ちいただき、軽い体操ができる服装でお越しください。
 【問い合わせ先】羽津在宅介護支援センター TEL 334-3387



8月 みんなであそぼう!

幼稚園・保育園にまだ入園されていないお子さんと保護者の方に遊び場を提供しています。
 (参加費は無料で、予約はいりません)

はづ子育て支援 ぴよぴよ 志氏神社内『さろんde志氏我野』 TEL 324-2286	10:00~11:30	7日 (水)		21日 (水)	28日 (水)
みのり保育所 TEL 332-2392	9:30~14:30	1日・6日・7日・8日 20日・21日・22日 27日・28日・29日 (火・水・木)			
羽津保育園 TEL 331-6987	工事のためお休みです(8月・9月)				
羽津文化幼稚園 TEL 331-3615	10:00~11:30				28日 (水)
羽津幼稚園 TEL 331-4712	10:00~11:30			20日 (金)	
3歳児対象	今月はお休みです				

~ 8月お休みのお知らせ ~

- ◆ヘルスリーダーによるイキイキ教室
- ◆自動車文庫 ◆高齢者食堂『さんきゅう食堂』
- ◆妊産婦・乳幼児サポート講座(ベビーマッサージ・マタニティヨガ
バレトン・親子でバランスボール・親子でヨガ)

戦没者を追悼し平和を祈念する日 8月15日に黙とうを



8月15日の「戦没者を追悼し平和を祈念する日」に、日本武道館で政府主催の「全国戦没者追悼式」が行われます。市民・事業者の皆さんも当日正午から1分間の黙とうをお願いします。

黙とうの時間にあわせて、市内の寺院では正午に鐘が鳴らされることがあります。この機会に、今一度戦争の悲惨さ、平和と命の尊さについて考えてみましょう。

【問い合わせ先】健康福祉課 TEL 354-8109 FAX 359-0288

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう!

年末年始を除き毎日開館しています。ぜひ、ご来館ください!!

【主なイベント日時・内容】 (参加費: 無料)



8月3日(土) 13:30~15:00	伝承ゲーム 昔から伝わるあそびやミニゲームを皆で楽しもう。	対象/小学生 持ち物/上ぐつ、動きやすい服装
8月11日(日) 10:30~12:00 13:30~15:00	すいすい浮沈子作り 水の中でお魚が浮いたり、沈んだり、泳いだり!? 実験浮沈子工作をしよう。	対象/小学生 定員/各回先着15名 持ち物/円筒のペットボトル *当日9:00から整理券配布
8月18日(日) 13:30~15:00	防災知識もりもり大作戦 災害に備える大切さをクイズや工作を通じて学ぼう。夏休みの自由研究にピッタリ!!	対象/2名以上の家族 定員/20組 持ち物/筆記用具 協力/四日市市中消防署 西分署長 中島修平さん
8月24日(土) 13:00~16:00	プラザ夏まつり2019 盆おどりや縁日、おばけやしきなど、楽しい1日をすごそう。	対象/どなたでも *詳しくは夏まつりチラシをご覧ください。

【問い合わせ先】 こども子育て交流プラザ TEL 330-5020 FAX 334-0606
HP <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

夏休み! 道路での遊びによる事故に注意しましょう

子どもたちの大好きな夏休みがやってきます。しかし、通学等を除く私用での交通事故の通行目的別では、道路での遊戯中の事故が30%と多くなっています。子どもは背丈が低くドライバーから見えづらいなど、道路での遊戯は非常に危険です。これから夏休みに入り子どもたちの屋外での活動も活発になる時期となりますが、悲惨な事故から尊い命を守るため、子どもたちを道路で遊ばせないように注意しましょう。

小学生の交通事故の通行目的別内訳 (学校関連を除く) (警察庁 H26~H30)

通行目的	観光娯楽	散歩	買物	訪問	遊戯	その他	合計
発生数	127	84	243	403	670	692	2,219
発生率	5.7%	3.8%	11.0%	18.2%	30.2%	31.2%	—



【問合わせ先】 道路管理課交通安全係 TEL 354-8154

くるべ古代歴史館イベント ~体験イベントのお知らせ~



◆弥生土器のもようをうつしとろう 8月7日(水) 13:30~15:00
【対象】 小学4年生以上 【内容】 拓本(紙)で土器のもようをうつしとります。
【料金】 無料 【その他】 申込み不要

◆くるべで勾玉をつくらう!
9月8日(日)、15日(日) いずれも10:00~12:00 (受付9:30~)
【対象】 小学生以上 (小学生は保護者同伴) 【料金】 無料
【定員】 各回20人 (応募多数の場合は抽選) 【持ち物】 汚れてもよい服装
【申込み】 8月10日(土) [必着] までに、参加希望日、参加者全員の名前・年齢 (はがき1枚につき2人まで)、代表者の住所・電話番号を、往復はがきで、くるべ古代歴史館へ

【問い合わせ先】 くるべ古代歴史館 〒510-8034 大矢知町2323-1
TEL 365-2277 FAX 365-2288

排水管高圧洗浄の投げ込みチラシにご注意を!

市とは関係ありません

最近、「下水道管(排水管)内の高圧洗浄作業を地域一斉工事ににより実施する」というチラシに関する相談が数多く寄せられています。チラシには「三重県第〇〇地区にお住まいの皆様へ」「地域一斉に集中工事を行う」などと書いてありますが、市役所が個人のお宅の排水管の清掃や無料点検を行うことはありません。

チラシの内容をよくご確認ください

「格安」と記載されていても、一か所あたりの料金が安いだけで、合計すると高額になることもあります。チラシの内容は注意してご覧ください。また、必要だと思ってもその場で契約せず、複数の業者から見積もりを取り、周りの人にも相談してください。そのうえで、契約書面をしっかりと確認し、かかる費用やその内訳を理解して、慎重に契約しましょう。

【問い合わせ先】 市民生活課 市民・消費生活相談室 (市役所1階)
TEL 354-8264 (平日9:00~12:00, 13:00~16:00)



ユネスコ無形文化遺産

「鳥出神社の鯨船行事」見学と体験ツアー参加者募集

- [日時] 8月15日(木) 9:30~15:00頃 (9:00受付)
※荒天により中止の場合あり。
- [集合場所] 富田地区市民センター 2階ホール
- [内容] 鯨船の概要の説明、各組の鯨船山車に分かれて町練りと本練りの見学・体験
- [申込み] 8月1日(木)までに、参加者全員の住所・名前・年齢・代表者の連絡先を、電話かファクス、Eメールで、社会教育・文化財課へ。



◆詳しくは、HP (「とりでじんじゃのくじらぶね」[検索](#)) をご覧ください
【問い合わせ先】 四日市市教育委員会社会教育・文化財課
TEL 354-8238 FAX 354-8308
E-mail: syakaibunkazai@city.yokkaichi.mie.jp

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

認知症予防のための食事

65歳以上の4人に1人が認知症とその「予備軍」と言われています。日頃の食事や生活習慣を見直して、認知症予防に取り組みましょう。

認知症予防のための食事のポイント

★色の濃い野菜や果物を積極的に食べる
色の濃い野菜や果物に含まれるビタミンなどの栄養素には抗酸化作用があり、認知症予防の効果が高いので、積極的に食べましょう。



★青魚を食べる...ぶり・さば・さんま・あじなど
青魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流をよくする「不飽和脂肪酸(DHA・EPA)」が含まれており、認知症予防に効果的とされています。今よりも意識して食べましょう。

★よく噛んで食べる
よく噛むことは脳の血流を増やし、また脳への刺激となるので、脳細胞の活性化を促します。
噛みごたえのある食材(「まごわやさしい」と覚えよう)

ま 豆類	ご ごまなどの種類	わ わかめなどの海藻類
や 野菜	さ 魚	し 椎茸などのきのこ類
		い 芋類

~生活習慣を見直して、認知症を予防しましょう~

詳しくは四日市市公式サイトにて...トップページ ライフメニュー「健康・医療」→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

四日市市 健康づくり課
電話 354-8291