



# ふれあい中部 8月下旬号

第590号／2018年(平成30年)8月20日発行

中部地区市民センター／西浦一丁目8番3号 ☎354-0336

再掲

## 中部ブロック 第2回《まちなかミニロゲイング大会》

日時……平成30年 9月16日(日) 午前9時30分～

会場(スタート・ゴール)……一番街商店街 半径1.5キロ周辺  
おもてなし……グルメポイントも多数!!

スポーツしながら、わが街再発見!!老若男女どなたでも参加歓迎!!



### ※ロゲイングとは…

グループで制限時間内により多くのチェックポイントを回り、得点を競う誰もが楽しめるスポーツです。チームごとに作戦を立て、チェックポイントでは見本と同じ写真を撮影します。チェックポイントに設定された数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位となります。

問い合わせ先・申込先 中部地区団体事務局 ☎356-1588 (平日9時～17時)

子育て応援事業

## 中部すくすく&マタニティ広場

日時：9月21日(金) 午前10時30分～11時30分

場所：中部地区市民センター 4階 音楽室

講師：歯科医師・歯科衛生士(こども保健福祉課)

対象：市内の乳幼児と保護者及び妊婦さん

内容：むし歯予防のためのお話

★主任児童委員さんにお手伝いいただいております。

★体重測定も出来ます。(母子手帳をお持ちください)

今後の予定：10月19日(金)・11月16日(金)



申込みは不要、  
参加は無料です。

<お問合せ> 中部地区市民センター TEL 354-0336 月～金 9時～17時(祝日を除く)

回  
覧

# 平成30年度 四日市市 タウン ミーティング in 中部

市から提示するテーマ  
シティプロモーション  
～もっと四日市を好きに  
なってもらうために～



市長自らが直接地域に赴き、地域の皆さんの声を積極的にお聴きして意見交換を行うことで施策に反映し、もって地域力の向上を図ることを目的としてタウンミーティングを開催します。

市から提示するテーマのほか、会場の皆さんとのフリートークの時間もあります。(手話通訳・要約筆記あり)

日時 **9月19日(水)**  
**19:00~20:30**

場所 **中部地区市民センター**  
対象 **共同・同和・中央・港・浜田  
地区にお住まいの人**

**ぜひ、ご参加ください。**

※会場および駐車場のスペースには限りがありますのでご了承ください

■問い合わせ 広報マーケティング課  
(TEL 354-8244 FAX 354-8315)

## 平成30年7月豪雨災害の被災者にご支援をお願いします

西日本を中心に発生した豪雨災害で被災された方々を支援するため、下記のとおり義援金を受け付けています。市民の皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

### 【募金箱設置場所】

- ・各地区市民センター
- ・市役所1階 市民課
- ・市役所3階 健康福祉課
- ・市民窓口サービスセンター

(問合せ) 日本赤十字社四日市市地区

(健康福祉課内) ☎ 354-8109 FAX 359-0288)

**中部地区市民センターの図書室**

**お休みのお知らせ**



**9月は土・日・祝日**

## 地域マネージャーの募集

### ■ 募集人数

1人

### ■ 職務内容

地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務

### ■ 任期

平成30年11月19日から平成31年3月31日(再任用する場合があります)

### ■ 勤務地

桜地区市民センター

### ■ 主な受験資格 次の要件を全て満たす人

- ① これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人
- ② 地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人
- ③ 民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員は、正規職員を定年等で退職後、3年以上経過していること
- ④ 夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人
- ⑤ 四日市市に在住する人

### ■ 募集期間

平成30年8月20日(月)から9月18日(火)(必着)

### ■ 応募方法

市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。持参の場合は、月曜日から金曜日(祝日を除く)の午前8時30分から午後5時15分までをお願いします。

### ■ 問い合わせ先

市民生活課 TEL354-8146

## シルバー人材センター入会説明会のお知らせ

**対 象** 市内に在住する原則 60 歳以上の人で、健康で働く意欲がある人

■ 定期入会説明会 (毎月第 2、第 4 水曜日に開催)

開催日	開催場所
平成 30 年 9 月 12 日 (水) 13:30～	シルバー人材センター(十七軒町)
平成 30 年 9 月 26 日 (水) 13:30～	あさけプラザ 2 階第 1 小ホール
平成 30 年 10 月 10 日 (水) 13:30～	シルバー人材センター(十七軒町)
平成 30 年 10 月 24 日 (水) 13:30～	あさけプラザ 2 階第 1 小ホール

**持ち物** 筆記用具、当日入会手続きをしていただく場合は、次の①～⑤をご持参ください。

- ① 印鑑
- ② 顔写真 (3×4 cm)
- ③ 年会費 3,600 円
- ④ 銀行か郵便局の通帳 (本人名義のもの)
- ⑤ 運転免許証、保険証など本人確認ができるもの

**問合せ** シルバー人材センター ☎ 354-3670 FAX 351-4830

はもいあ  
四日市  
から

## 女性のための自己尊重講座 全5回

# ありのままの自分に自信を持つために

募集中



あなたの思いや気持ち、言葉で表現できていますか？  
人とうまくやるために言わない、  
ということを優先していませんか？  
私の思いや気持ちを言葉で表現することは、  
私を大切にすることなのです。

	日付	時間	内容
第1回	9/29 (土)	10:00 ~ 12:00	「はじめまして！仲間との出会い」 ～人の中での私～
第2回		13:00 ~ 15:00	「自分を大切にできていますか」 ～自分を尊重することを学ぶ～
第3回	10/6 (土)	13:00 ~ 15:00	「私が言いたいことは」 ～なぜ気持ちを言葉にできないか気づく～
第4回	10/13 (土)	10:00 ~ 12:00	「自己表現してみましよう」 ～言葉にできることで自信が持てる～
第5回		13:00 ~ 15:00	「自分らしく生きる」 ～自分も他者も大切にする生き方～

### 講師

石田ユミさん（フェミニストカウンセラー・臨床心理士）

### 場所

本町プラザ5階 第3会議室

対象 全5回参加できる市内在住・通勤・通学の女性

はじめて受講される方を優先

### 定員

30人 定員になり次第×切

### 参加費

無料

### 弁当

9月29日、10月13日の弁当（580円）の注文を受けます。

### 託児

有（6カ月から小学3年生程度まで）無料・先着10人程度

9月4日（火）までに要申し込み。

### ◆お問合せ・お申込み・託児申込み◆

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」

四日市市本町9番8号本町プラザ3階

TEL：354-8331

FAX 354-8339

Eメール：

[kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp)



## 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. 喉が渴いた、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、十分な睡眠をとった体調管理を行いましょう。**

四日市市 健康づくり課 TEL：059-354-8291

※ふれあい中部の用紙は、再生紙を含む紙でできています。紙は大切な資源です。再利用に努めてください。

※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。