

回 覧

かいぞう センターだより



第 11 号
令和7年9月5日

海蔵地区市民センター
TEL 331-3284
FAX 330-0222

海蔵地区ホームページ <http://kaizotiku.org/>

かいぞう地区

検索

移動天文車「きらら号」で星空観察しませんか？

- ★日 時 10月11日(土) 19:00~20:30
- ★場 所 海蔵地区市民センター 駐車場
- ★参加費 無料
- ★定 員 60名
- ★申込み先 海蔵地区市民センター TEL 331-3284



※小学生以下は必ず保護者同伴をお願いします。

※お車でお越しの方は、学童保育所駐車場へお停め下さい。

雨天・曇天の場合、センター内で天文教室を行います。

主催：かいぞう文庫運営委員会

再掲載

「認知症サポーター養成講座」開催のお知らせ

「認知症サポーター」は、何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る「応援者」です。安心できる街づくりを一緒にする「パートナー」になってください。

- 日 時 9月20日(土) 13:30~15:00
- 会 場 海蔵地区市民センター2階 中会議室
- 定 員 15名(申込み先着順)
- 参加費 無 料
- 講 師 北地域包括支援センター 職員
- 内 容 認知症についての理解・症状・支援や、認知症サポーターとしてできる支援の事例DVD鑑賞。



※講座終了後に、アンケート記入のご協力をお願いします。

●初回受講者全員に認知症サポーターの証である『オレンジ・リング』をお渡しします。

※2回目以降の受講者への配布はございませんので、ご了承ください。

【申込み・問合せ先】海蔵地区市民センター TEL 331-3284

第32回人権を考える集い 映画会！



お終活 再春！ 人生ラブソディ



- 日 時 10月4日(土) 13:30 開演
- 会 場 海蔵小学校体育館 (スリッパをご持参ください) 参加費無料
- 定 員 150人 (先着順、申込み不要)
- 主 催 人権を考える集い実行委員会／海蔵地区人権・同和教育推進協議会
- 共 催 海蔵地区まちづくり協議会

お車でお越しの方は駐車場案内係に従って駐車してください。

中止の場合は海蔵地区ホームページでお知らせします <http://www.kaizotiku.org>

【問合せ先】海蔵地区地域団体事務局 TEL/FAX 333-8770

第5回 海蔵地区を歩こう会

皆様の健康づくりと3世代交流および海蔵地区を知ることがを目的に、「歩こう会」を開催します。スタンプラリーをしながら、“地区内”とちよっぴり“となり地区”を散策し、達成者には「参加賞」があり、「特別賞」「クイズ」「おもてなし処」など、とても楽しい企画を準備しています。ご夫婦、親子、ご友人、ご近所、もちろん、お一人での参加も大歓迎です。

- 【日 時】 10月18日(土) 健脚コース 9:00受付・スタート
健康コース 9:15受付・スタート
(小雨決行) [雨天の場合、10月19日(日)に順延]



内容の詳細は広報よっかいち9月上旬号と共に各戸配布される申込書にてご案内します。

- 【主 催】 海蔵地区社会福祉協議会 健康推進部
【共 催】 海蔵地区まちづくり協議会 広報部、海蔵地区事業企画委員会
【協 力】 交通安全協会海蔵北支部、海蔵地区婦人会



* コース近隣にお住まいの方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。



☆センターにて忘れ物をお預りしています☆

センター内での忘れ物は、発見した時点より3か月保管しています。
お申し出がなく保管期限を過ぎたら処分いたします。



令和8年度一般財団法人自治総合センターによる コミュニティ助成事業の募集

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじ収入を財源に、コミュニティ活動に対し助成を行っています。令和8年度の助成を希望するコミュニティ組織は、地区市民センターまでご連絡ください。

- 助成対象団体 コミュニティ組織（自治会、町内会など地域に密着して活動する団体）・自主防災組織
- 募集する事業 ①一般コミュニティ助成事業
②コミュニティセンター助成事業
③青少年健全育成助成事業
④地域防災組織育成助成事業
- 書類提出期限 ①②③については、9月30日（火）までに市民生活課へ
④については、10月3日（金）までに危機管理課へ



※制度の詳細は、一般財団法人自治総合センターのホームページをご覧ください。

<https://www.jichi-sogo.jp/>



浜田小学校・羽津小学校・県小学校・笹川小学校・ 桜台小学校・三重北小学校・水沢小学校 給食パートを募集（10月上旬からの勤務です）

- ◇募集職種 = 小学校給食調理員（給食パート）
- ◇業務内容 = 給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
- ◇勤務日 = 給食実施日等（春・夏・冬休みは勤務なし）
- ◇勤務時間 = 桜台小学校：8：35～15：20（労働時間6時間）
水沢小学校：8：15～15：00（労働時間6時間）
上記以外の学校：8：30～15：15（労働時間6時間）
- ◇時間給 = 1,190円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）
- ◇その他 = 浜田小学校、羽津小学校及び笹川小学校勤務の場合、他の学校の調理員の欠勤状況等により他の市内小学校に勤務することがあります。
三重北小学校を除き、社会保険加入あり。
三重北小学校を除き、週5日勤務。
（三重北小学校のみ2日に1回程度の勤務です）
- ◇申込み = 応募を希望される方は、教育総務課（TEL 354-8236）に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。書類選考のうえ、面接を実施します。
- ◇応募期間 = 9月8日（月）～9月30日（火）





気づきにくい“衰えのサイン”を電気の使い方から発見！

電カスマートメーターフレイル検知事業の登録者募集



「最近外出が減った」「動くのがおっくう」— そんな“ちょっとした衰え”をフレイルといいます。この事業では、電気の使い方から生活の変化を読み取り、早めの気づきと生活改善のアドバイスを行います。新たな機器の設置や操作、費用は一切不要で、普段どおりの生活を送るだけでチェックができますので、お気軽にお申し込みください♪

対象：市内在住の75歳以上の一人暮らし高齢者（※①太陽光発電など自家発電を利用している方、②要介護・要支援認定を受けた方、③介護予防・日常生活支援総合事業の事業対象者を除く）

申込：下記のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①本人確認書類を持参のうえ、高齢福祉課窓口へ
※申込書兼同意書と委任状の記入が必要となります。
- ②申込書兼同意書と委任状を記入し、本人確認書類の写しと併せて高齢福祉課へ郵送

申込書兼同意書と委任状は、こちらからダウンロードも可能です。



【郵送・問合せ先】〒510-8601 四日市市諏訪町1-5 四日市市役所高齢福祉課
TEL 354-8170



適正体重を維持しよう！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。太りすぎは、生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

あなたの体型は？

自分の体型が適正であるかはBMI (Body Mass Index : 体格指数) で判断できます。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

	BMI
やせ	18.5 未満
ふつう	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

適正体重を維持するための食事のポイント

- バランスの良い食事
主食・主菜・副菜をそろえる
1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。
- 1日3食規則正しく



朝食を食べない → 手軽に食べられるものを準備

夕食が遅い → 2回に分けて！
夕方に主食 → 帰宅後軽めの主菜・副菜



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

健康づくり課
TEL 354-8291



納税は、便利で安心な
口座振替で!!

【問合せ先】収納推進課

TEL 354-8141
FAX 354-8309