平成 27 年 12 月 5 日号

とみすはら

富洲原地区市民センター　☎365－1136　365－1137　富洲原地区団体事務局（センター１階）　☎365－1174
ﾃﾚﾋﾞでも地区の情報を！〈リモコン〉12(CTY)➔dﾎﾞﾀﾝ➔青➔四日市北部➔富洲原　富洲原地区ホームページ　：http://tomisuhara.net/

1/19（火）リンパマッサージ

「元気でイキイキとすごそう」

リンパは、体内に侵入した異物から体を守る免疫系の働きと老廃物を対外へ排出する浄化システムの働きをしています。マッサージをすることでリンパの流れを良くして健康でキレイになりましょう！

簡単にできる
セルフマッサージを
覚えましょう!!

日　時　1月19日（火）14：00～16：00
講　師　ホルミシス・セラピスト　古川　香織さん
定　員　３０名
服　装　ひざから下を中心にマッサージをしますので運動しやすい服装でお越しください。（素足で行います。）
持ち物　タオル・飲み物（マッサージの前に飲みます。）

はじめての 社交ダンス教室

社交ダンスが高齢者の認知機能の低下抑制など、認知症予防に一定の効果があるという研究成果が報告されています。

社交ダンスは初めてという方、ずっと昔に経験したという方、お友達と一緒にという方、みなさんの参加をお待ちしております。

社交ダンスで健康づくり、友達づくりを始めてみませんか。

認知症予防に
社交ダンスを
はじめませんか？

日　時　１月１４日、２１日、２８日、
２月１１日、１８日、２５日、
３月１０日（いずれも木曜日）
７回連続講座
10：00～11：30
（都合の良い日だけの参加も可能です。）
定　員　２０名
服　装　運動のしやすい服装、靴（スニーカー等）
持ち物　タオル・飲み物（必要な方）

両講座共通

場　所　富洲原地区市民センター　２階大会議室　　受講料　無料
申込み　12月9日（水）から　市民センター窓口、または電話でお申込みください。
締切り　12月25日（金）（定員になり次第締め切り）　　問合せ　富洲原地区市民センター　☎365-1136

12/21（月）イキイキ教室

健康づくりボランティアのヘルスリーダー（介護予防）の指導により、無理のないストレッチ・筋トレやレクリエーションなどで体を動かし、楽しく健康づくりをしましょう。

日　時　１２月２１日（月）　10：00～11：30
場　所　富洲原地区市民センター　２階大会議室
対　象　おおむね 65 歳以上の方
持ち物　タオル・飲み物・動きやすい服装
申込み　申込み・参加費不要（当日、直接会場へ）
問合せ　四日市市役所　健康づくり課　☎354－8291

1/14（木）ダンボールコンポスト

ダンボールコンポスト、アフターフォロー講座を行います。

日　時　１月１４日（木）　14：00～
場　所　富洲原地区市民センター
２階大会議室
対　象　前回、初めてコンポストに取り組まれた方。
継続の方。
問合せ　富洲原地区市民センター
☎365-1136

回覧													

年末年始のご案内

【市民センター業務】

市民センターの窓口業務・貸館

年末は１２／２８（月）まで
年始は　１／　４（月）から

※市民窓口サービスセンターも同様です。
（近鉄四日市駅高架下）
※死亡届などの戸籍の届け出は、
休み中も市役所１階宿直室
（☎354-8177）
で受け付けます。

団体事務局

年末は１２／２８（月）まで
年始は　１／　７（木）から

【ゴミ・し尿の収集】

もやすごみ収集日が月・木の地区
年末＝１２／28（月）まで
年始＝　１／　４（月）から

もやさないごみ・資源・ペットボトル
収集日程表どおり

粗大ごみ戸別有料収集の受付
年末＝１２／２８（月）まで
年始＝　１／　４（月）から

し尿
年末＝１２／２９（火）まで
年始＝　１／　４（月）から

富洲原地区市民センターの図書のご案内

＜本の寄贈がありました。
ぜひご利用ください。＞
「ヘルプマン!!　Vol.　2
高齢ドライバー編」
くさか　里樹

1/10（日）成人式

富洲原地区の新成人
９７名（１０月１日現在）

対象者　平成７年４月２日～平成８年４月１日生まれの方
12 月１日現在で本市に住民登録されている方には、案内状を送付します。
（市外に住民登録されている方で案内状の送付を希望される方は、下記までご連絡ください。）
日　時　１月１０日（日）
開場 12：00　　開演 13：00
式典は１時間程度を予定
場　所　四日市市文化会館
その他
・入場受付は行いません。
・酒類等の飲食物の持ち込みはできません。
（入場をお断りする場合があります。）
・第１ホールが満席の場合は、第２ホールに入場してください。
・駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
問合せ　四日市市役所　こども未来課
青少年育成室　☎354-8247
※詳しくは、広報よっかいち１２月下旬号をご覧ください。

12/12（土）富洲原中学校生徒会による富洲原地区クリーン大作戦！

日頃の感謝を込めて、富洲原中学１・３年生が校区内の道路・溝・公園等のゴミ拾いをします。
（11：00～）
当日中学生を見かけましたらお声がけください。

11/19（木） 富洲原中学校　人権講演会「インターネットにおける人権」

11 月 19 日（木）、富洲原中学校で、反差別・人権研究所みえ　調査･研究員　松村元樹さんを講師に講演会がありました。

「インターネットにおける人権」をテーマに、インターネットやスマートフォンから１度書き込んだことは絶対に消せないこと、また、生まれてからの自分を振り返りながら、友人関係の作り方についてのお話しもあり、家族や友人の大切さを考える機会となりました。

主催　富洲原中学校 PTA

共催　富洲原地区人権教育推進協議会

　　富洲原地区まちづくり推進協議会

11/ 9（月）16（月） 地域づくりマイスター養成講座

第１回

11 月９日（月）と 16 日（月）に「地域づくりマイスター養成講座　地域版」が行われ、あわせて 33 名の参加がありました。

第１回は、四日市大学　岩崎泰典副学長を講師に「地域社会と住民自治」と題して、地域社会の現状や課題、今後の自治会の役割についてお話がありました。

第２回

また、第２回は、四日市市自治会連合会 小川泰雪会長を講師に、米国ロングビーチ市の取組みを学んだ後、参加者グループに分かれて、コミュニケーション演習を行いました。

２日間で学んだ事を活かしながら、富洲原をより住みやすいまちにしていきたいですね。

11/21（土） 人権講演会「笑顔の戦士～生きているって幸せ～」

11 月 21 日（土）、道志真弓さんを講師に「笑顔の戦士～生きているって幸せ～」をテーマに講演会がありました。

不妊治療の末、授かったゆみかちゃんは世界で数十例の病気と診断され、８歳で亡くなりました。歩くこと、話すことはできなくても、明るく楽しく笑顔の絶えない毎日の中で、ゆみかちゃんは私たちに、命の重さや大切さ、生きることの素晴らしさを教えてくれました。

今元気に生きていることへの感謝と幸せを強く実感した講演会でした。

主催　富洲原地区人権教育推進協議会

11/26（木） ペットのための災害対策講座

ペットの防災用品の説明を熱心に聞く受講生の皆さん

11 月 26 日（木）保健所衛生指導課　獣医師の神谷紫珠子さんを講師に「ペットのための災害対策講座」を行いました。

災害が起こった時、人命第一ですが、ペットと一緒に避難するための心構えなどのお話をしていただきました。

犬・猫の場合はマイクロチップや迷子札を付け、ゲージやキャリーバックを嫌がらないように普段から慣らしておくこと、また、爬虫類などは緊急時の受け入れ先を探しておくことなど、災害時にペットを守るには、日頃からの備えが重要とのことでした。

お話を聞いて、避難所には動物の苦手な方もみえるので飼い主はモラルとマナーを守り、地域の一員であることを認識し、地域でお互いに協力し助け合うことが大切であることを学びました。

11/23（月） 普通救命講習会

11 月 23 日（月）、富洲原地区連合自主防災隊の主催で普通救命講習会がありました。

四日市市北消防署職員、富洲原消防分団の指導により、24 名が参加しました。

なかにはご夫婦で参加された方もみえ、人工呼吸や AED の使い方などを学びました。

11/29（日） ふれあいグラウンドゴルフ大会

11 月 29 日（日）、社協　保健体育部主催の「ふれあいグラウンドゴルフ大会」で 76 名が、みんな楽しく優勝めざしてプレーしました。

また、ステキ健康サポーターの指導で健康体操も行い、いい汗をかきました。

大人の部		小学生の部	
優勝	笹岡　英夫さん	優勝	浅野　真羽香さん
２位	佐藤　正昭さん	２位	浅野　蒼士郎さん
３位	河辺　道幸さん	３位	田村　悠貴さん

12/1（火） 年末・年始特別警戒取締り出動式

12 月１日（火）、イオンモール四日市北駐車場で、四日市北警察署による「年末・年始特別警戒取締り等に伴う出動式」がありました。暖かな陽気の中、富洲原地区からも自治会、交通安全協会、子ども見守り隊ら約 20 名の方が参加しました。

年末年始は犯罪が多発するので、十分に気をつけましょう。

インフルエンザの季節です　注意をしましょう！

インフルエンザは、例年 12 月～3 月頃にかけて流行します。インフルエンザの予防方法を知り、流行に備えましょう。

症　状　38℃以上の高熱、悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状など

予防方法

○流行前に予防接種（ワクチン）をしましょう。

○外出後は、石けんで手を洗いましょう。

○乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

○十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

○流行してきたら、なるべく人混みへの外出を控えましょう。

○症状があるときは、早めにかかりつけの医療機関に相談しましょう。

富洲原地区市民センターでは使用済みの「乾電池」のみ回収しています

乾電池以外の物は回収箱に入れないようにお願いします。

＜ボタン電池・充電式電池＞

販売店へ返却してください。

＜水銀体温計＞

年１回の収集日に集積場所へ出してください。

＜電子体温計＞

もやさないごみの日に出してください。

＜電　球＞

もやさないごみの日に出してください。

＜ライター・チャッカマン＞

必ず使い切ってから、金属製（詰め替えタイプ等）は資源ごみの日、プラスチック製（使い捨てタイプ）は金属部分はそのままで、もやさないごみの日に出してください。ご協力よろしくお願いします。

＜納期のおしらせ＞

固定資産税・都市計画税　第3期分

納期限は12月25日です。

コンビニエンスストアでも納付できます。