








	午前	午後	夜間
月曜日	<p>◎保々リズム体操クラブ 第1・2・3週《10:00~12:00》</p> <p>家にこもりがちで、運動不足を気にしながらも、なかなか一歩が踏み出せないアナタ…。楽しい仲間が待っています！体力作りと仲間作りを一緒に始めませんか?!</p> <p>三重県健康体操連絡協議会から講師をお招きし、「認知症予防」「腰痛・ひざ痛のリハビリ」「転倒予防」「ゆがんだ骨盤の位置を修正」「脳トレ」などに効果のある、基本的なストレッチ・緩やかな筋トレ・ダンスやゲームなど一緒に楽しく体を動かしませんか?!</p> <p>保々教室への見学はいつでも大歓迎!! 見学・体験・参加を希望される方は、直接お越し下さい。 【詳細の問い合わせ先】 代表者 相馬 ☎339-0717</p> 		
火曜日	<p>◎赤いくつ(フォークダンス) 第1・3・4週《10:00~12:00》</p> 		
水曜日	<p>◎ヨーガ同好会 毎週《10:00~11:30》</p> <p>☆体験者 募集! ☆ 1カ月4回でワンコインヨガ実施中♪ やってみたい人、迷っているあなたも、気軽に体験してみてください。 7月は11日、18日、25日の3回です。 詳細は、代表者まで 代表者 玉置 ☎339-0117</p> 		<p>◎三重吟道会保々支部(詩吟) 毎週《19:00~21:00》</p> 
木曜日	<p>◎保々書道クラブ 第1・3週《9:00~12:00》</p> <p>かな、楷書、行書… 月2回みんなで楽しく練習しています。 あなたも、自分の作品を作ってみませんか?</p> 		
金曜日	 		<p>◎ヨーガサークル 月3回《19:00~20:30》</p> <p>ヨガは更年期障害や自立神経のバランスを整えるのに効果的と言われています。そこで！行きたいときにだけふらっと参加できるコースができました！気軽にご参加ください。</p> <p>料 金：1回900円、申込不要 1カ月2,600円</p> <p>持ち物：ヨガマット（なければバスタオル）、フェイスタオル</p> <p>7月は6日、13日、27日に開催。</p>
不定期	<p>◎親子クッキング《10:00~12:00》</p>		

「健康料理教室」が開催されました！

6月27日（水）保々地区市民センターにおいて、「健康料理教室」が開催されました。保々の食生活改善推進員さんによる「健康のためのバランス食」のお話のあと、健康を考えた料理を作り、みんなで試食しました。



平成30年度PPKほほ講演会

～ 自宅で最後まで過ごすために ～

日時：7月20日（金） 14:00～

場所：保々地区市民センター 2階 会議室

講師：淵田 科 先生（山中胃腸科病院理事長、日本笑い学会三重支部長）

主催：PPKほほ

問い合わせ：保々地区団体事務局 TEL 339-3130

入場無料、事前申込不要



保々地区 世代間交流グラウンドゴルフ大会 結果報告！

6月17日（日）保々中学校グラウンドにて、保々老人クラブ大樹会主催の保々地区世代間交流グラウンドゴルフ大会が開催されました。

88名の方にご参加いただきました。

早朝から準備していただきました関係者の方々、お疲れ様でした。

ありがとうございました。

- ☆優勝 山川 弘巳さん(西村町新田)
- ☆準優勝 坂口 時王さん(小牧町西)
- ☆3位 山川 久子さん(西村町新田)
- ☆4位 出口 敏さん(西村町)
- ☆5位 天春 八侑さん(中野町中瀬古)
- ☆B B 柴田 久美子さん(西村町)



平成30年度看護職向け在宅看護研修（初級コース）受講生募集！！

潜在看護師などが、訪問看護に必要な基本的な知識・技術を習得し、訪問看護を提供できるように、または現役の看護師さんで訪問看護に興味があり、知識を得てスキルアップされたい方に対して研修を開催いたします。

○開催期間・受付期間

<第1回>

平成30年9月6日（木）、13日（木）、20日（木）、27日（木）

10月4日（木）、11日（木）【受付期間 平成30年8月24日（金）まで】

<第2回>

平成30年11月1日（木）、8日（木）、15日（木）、22日（木）29日（木）

12月6日（木） 【受付期間 平成30年10月19日（金）まで】

<第3回>

平成31年1月10日（木）、17日（木）、24日（木）、31日（木）

2月7日（木）、14日（木）【受付期間 平成30年12月21日（金）まで】

※研修内容はプログラム（右ページ）を参照

○開催場所

四日市看護医療大学（四日市市萱生町1200番地）

※ただし、実習については、実習受入先での受講となります。

○受講資格

以下の要件を満たす方を対象とします。

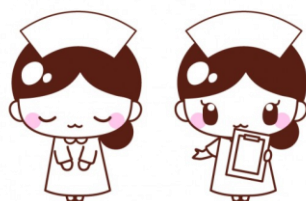
1. 再就業を希望する潜在看護師
2. 訪問看護に興味のある現役看護師
3. 訪問看護師になりたい方
4. 全日程参加できる方



○全日程受講生 10名まで（応募多数の場合は、抽選とさせていただきます）

○問い合わせ先

四日市市 健康福祉課 企画係 TEL 354-8281



平成30年度 看護職向け在宅看護研修(初級コース)プログラム

講習内容				
日時	12:30	午後(13:00~14:30)	日時	午後(14:40~16:10)
9/6 (木)	テ オ リ シ ョ ン	訪問看護概論① 四日市市における地域医療の取り組み 講師:社会福祉法人富田浜福祉会 理事長 鈴木 廣子氏	9/6 (木)	訪問看護概論① 訪問看護の役割・機能・特性 講師:四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 管理者・訪問看護認定看護師 松下 容子氏
9/13 (木)		訪問看護概論① 訪問看護をめぐる諸制度(含む介護保険制度) 講師:ときわ訪問看護ステーション 管理者 永田 三津子氏	9/13 (木)	訪問看護対象論② 訪問看護の対象となる在宅療養者(利用者の特性) 講師:四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 訪問看護 認定看護師 東川 亜依子氏
9/20 (木)		在宅ケアシステム論 社会資源 講師:四日市市役所	9/20 (木)	訪問看護技術⑤ 訪問看護師に必要な人間関係基礎技術 講師:有限会社 たいち 代表 福本 美津子氏
9/27 (木)		訪問看護技術⑤ フィジカルアセスメント(演習)(呼吸循環) 講師:四日市看護医療大学 小笠原 ゆかり氏、高田 真澄氏	9/27 (木)	訪問看護技術⑤ フィジカルアセスメント(演習)(呼吸循環) 講師:四日市看護医療大学 小笠原 ゆかり氏、高田 真澄氏
10/4 (木)		訪問看護技術⑤ 医療安全(感染予防) 講師:市立四日市病院 感染管理認定看護師 奥村 恵美子氏	10/4 (木)	訪問看護技術⑤ 医療安全(医療事故、倫理も含む) 講師:訪問看護浜っこステーション 管理者:中田 美奈子氏
10/11 (木)		訪問看護ステーション見学(9:00~15:00)		15:00~まとめ

講習内容				
日時	12:30	午後(13:00~14:30)	日時	午後(14:40~16:10)
11/1 (木)	テ オ リ シ ョ ン	訪問看護概論① 四日市市における地域医療の取り組み 講師:社会福祉法人富田浜福祉会 理事長 鈴木 廣子氏	11/1 (木)	訪問看護概論① 訪問看護の役割・機能・特性 講師:四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 管理者・訪問看護認定看護師 松下 容子氏
11/8 (木)		訪問看護概論① 訪問看護をめぐる諸制度(含む介護保険制度) 講師:ときわ訪問看護ステーション 管理者 永田 三津子氏	11/8 (木)	訪問看護対象論② 訪問看護の対象となる在宅療養者(利用者の特性) 講師:四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 訪問看護 認定看護師 東川 亜依子氏
11/15 (木)		訪問看護技術⑤ フィジカルアセスメント(演習)(呼吸循環) 講師:四日市看護医療大学 小笠原 ゆかり氏、高田 真澄氏	11/15 (木)	訪問看護技術⑤ フィジカルアセスメント(演習)(呼吸循環) 講師:四日市看護医療大学 小笠原 ゆかり氏、高田 真澄氏
11/22 (木)		在宅ケアシステム論 社会資源 講師:四日市市役所	11/22 (木)	訪問看護技術⑤ 訪問看護師に必要な人間関係基礎技術 講師:有限会社 たいち 代表 福本 美津子氏
11/29 (木)		訪問看護技術⑤ 医療安全(感染予防) 講師:市立四日市病院 感染管理認定看護師 奥村 恵美子氏	11/29 (木)	訪問看護技術⑤ 医療安全(医療事故、倫理も含む) 講師:訪問看護浜っこステーション 管理者:中田 美奈子氏
12/6 (木)		訪問看護ステーション見学(9:00~15:00)		15:00~まとめ

講習内容				
日時	12:30	午後(13:00~14:30)	日時	午後(14:40~16:10)
1/10 (木)	テ オ リ シ ョ ン	訪問看護概論① 四日市市における地域医療の取り組み 講師:社会福祉法人富田浜福祉会 理事長 鈴木 廣子氏	1/10 (木)	訪問看護概論① 訪問看護の役割・機能・特性 講師:四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 管理者・訪問看護認定看護師 松下 容子氏
1/17 (木)		訪問看護概論① 訪問看護をめぐる諸制度(含む介護保険制度) 講師:ときわ訪問看護ステーション 管理者 永田 三津子氏	1/17 (木)	訪問看護対象論② 訪問看護の対象となる在宅療養者(利用者の特性) 講師:四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 訪問看護認定看護師 東川 亜依子氏
1/24 (木)		在宅ケアシステム論 社会資源 講師:四日市市役所	1/24 (木)	訪問看護技術⑤ 訪問看護師に必要な人間関係基礎技術 講師:有限会社 たいち 代表 福本 美津子氏
1/31 (木)		訪問看護技術⑤ フィジカルアセスメント(演習)(呼吸循環) 講師:四日市看護医療大学 小笠原 ゆかり氏、高田 真澄氏	1/31 (木)	訪問看護技術⑤ フィジカルアセスメント(演習)(呼吸循環) 講師:四日市看護医療大学 小笠原 ゆかり氏、高田 真澄氏
2/7 (木)		訪問看護技術⑤ 医療安全(感染予防) 講師:市立四日市病院 感染管理認定看護師 奥村 恵美子氏	2/7 (木)	訪問看護技術⑤ 医療安全(医療事故、倫理も含む) 講師:訪問看護浜っこステーション 管理者:中田 美奈子氏
2/14 (木)		訪問看護ステーション見学(9:00~15:00)		15:00~まとめ

平成30年度

四日市市文化功労者・市民文化奨励賞候補者を募集します

1. 募集対象

(1) 文化功労者

長年（概ね20年以上）にわたり学術、芸術、その他文化の振興に寄与し、その功績が顕著である個人（60歳以上）または団体。

ただし、本市在住、在勤、出身、本市にゆかりがある、または、活動拠点が市内にある個人、団体。

(2) 市民文化奨励賞

市民文化を振興するため、文化における活躍と文化振興への寄与が、将来においてさらに期待される個人または団体。

ただし、本市在住、在勤、出身、本市にゆかりがあるかまたは、活動拠点が市内にある個人、団体。

2. 候補者の推薦

上記(1)または(2)に該当する個人または団体があるときは、関係機関および関係団体からの推薦による。候補者の推薦にあたっては、募集要項に従って推薦書および候補者調書を提出。

3. 審査方法

(1)、(2)とも書類による審査

4. 募集期間

平成30年7月2日（月）から7月31日（火）（消印有効）

詳しくは・・・

文化振興課（TEL 354-8239）へお問い合わせください。

固定資産税・都市計画税
（第2期分）

納期限は **7月31日(火)** です



揺れへの備え

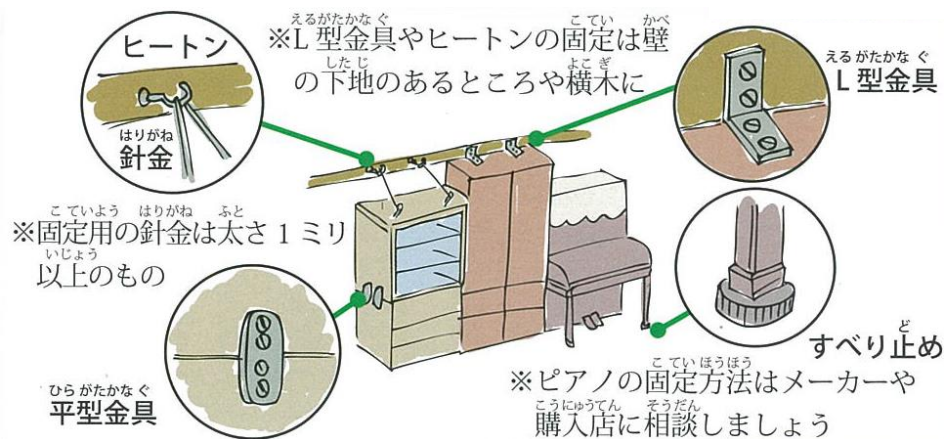
平成30年6月18日、大阪府北部を震源に最大震度6弱の地震が発生し、ブロック塀の倒壊や家具転倒による犠牲者が出ました。

日ごろから、ブロック塀や石垣の安全点検を行い、必要に応じて転倒防止対策を行ってください。また、ご自宅の耐震性や家具の固定、配置について、今一度確認しましょう。詳細については、四日市市のホームページの中の「防災情報」や「家族防災手帳(大人版)」をご覧ください。なお、家族防災手帳は危機管理室や地区市民センターで配布しています。

家具固定の例

壁に取り付ける場合は、鴨居や横木にしっかりと止めます。

※ 鉄筋コンクリート造りの住宅の壁に取り付ける場合の横木は、建築工事業者と相談してください。



問い合わせ：四日市市 危機管理室

Tel 354-8119

Fax 350-3022



