

「健康料理教室」が開催されました！

6月18日(火) 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。保々のヘルスマイトさんによる「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。



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22日(土) 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。

107人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 森島 清子さん(西村町新田)
- ☆準優勝 國保 良夫さん(小牧町南)
- ☆3位 國保 ふみゑさん(小牧町南)
- ☆4位 山川 憲夫さん(中野町山条)
- ☆5位 坂口 時王さん(小牧町西)
- ☆B B 市川 魁人さん(西村町上条)



図書室に新しい本が入りました

7月17日(水) から貸し出し開始します。

❁一般書

- ☆ ヘルプマン!!取材記 Vol. 3 (くさか里樹) 寄贈本
- ☆ 完全版 鏡の法則 (野口嘉則)
- ☆ ひと (小野寺史宜)
- ☆ ある男 (平野啓一郎)
- ☆ 愛なき世界 (三浦しをん)
- ☆ 火のないところに煙は (芦沢央)
- ☆ フーガはユーガ (伊坂幸太郎)

♥児童書

- ❁ ある晴れた夏の朝 (小手鞠るい)




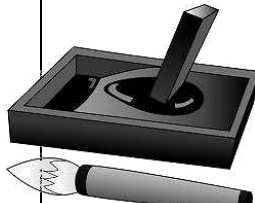

※本は一人3冊まで借りられます。
※貸し出し期間は2週間です。

社協からのお知らせ

【香典返しに代えてのご寄付】
地域社会福祉基金にご寄付いただきありがとうございます。

亡 梅山 孝様
梅山 徳江様 (市場町)

保々地区市民センター サークル紹介

	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、なかなか一步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？保々教室への見学はいつでも大歓迎！！</p> <p>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週《10:00~12:00》</p> <p>私達は月2回集まって世界のフォークダンスを踊っています。皆さん楽しく、笑ったりしながらしています。皆さんも一度参加してみませんか。お待ちしております。</p>		
水曜日	<p>◎ヨーガ同好会 毎週《10:00~11:30》</p> <p>☆体験者 募集！☆ ワンコインヨガ（1回500円）実施中♪ 男性もOKです！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10日、17日、24日、31日の4回です。 8月は7日、21日、28日の3回です。 詳細は、代表者まで 代表者 國保 ☎339-0485</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回程度《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。ゆっくりと自分のペースでできます。サークルにはさまざまな年齢の方が参加しています。気軽にご参加ください。</p> <p style="text-align: right;">申込不要</p> <p>料 金：1カ月3,000円 持ち物：ヨガマット（なければバスタオル）、フェイスタオル 7月は12日、26日に開催。</p>

ふれあい卓球教室のお知らせ

小学生から大人まで気軽に卓球をしてみませんか？

日 時：7月13日（土）19:30～21:00

場 所：保々小学校 体育館

参加費：無料

持ち物：体育館シューズ・タオル・飲み物など

申込み：直接当日会場へ

主 催：保々ふれあいスポーツクラブ



問い合わせ先 … 保々地区団体事務局 Tel 339-3130

平成31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

令和元年7月1日（月）から8月5日（月）（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）

納期限は7月31日（水）です



◇◇参議院議員通常選挙のお知らせ◇◇

◎投票日 7月21日(日) 午前7時～午後8時

◎投票所 保々ふれあい会館

※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！◇◇

◎第1期日前投票所 総合会館

投票日 7月5日(金)～7月20日(土) 午前8時30分～午後8時

◎第2期日前投票所 三重北勢健康増進センター

第3期日前投票所 防災教育センター

第4期日前投票所 中消防署中央分署

第5期日前投票所 南消防署南部分署

第6期日前投票所 北消防署北部分署

投票日 7月13日(土)～20日(土) 午前8時30分～午後8時

※総合会館と開設期間が異なりますので、ご注意ください。

【問い合わせ先】

四日市市選挙管理委員会事務局

四日市市諏訪町1番5号 ☎354-8269



在宅医療市民啓発活動事業を補助します

「在宅医療」を広く知っていただくために、市民企画による啓発活動（講演会・勉強会など）にかかる経費の一部を補助します。

1. 対象事業

令和元年10月1日(火)～令和2年3月31日(火)に実施される事業

(※同一申請者(団体)による申請は、年度2回までとします)

2. 応募資格

市民または、四日市市を活動拠点とする市民活動団体など

3. 補助限度額

活動に直接必要な経費の2分の1（講師料については全額補助）

ただし、補助金額には上限があります

4. 募集スケジュール

8月27日(火)までに必要書類を、郵送か直接、健康福祉課（市役所3階）へご提出ください。申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りいたします。

5. 応募書類

募集要項等の応募に必要な書類は、健康福祉課、各地区市民センターにあります。

また、市のホームページからもダウンロードできます。

6. 問い合わせ先

四日市市役所 健康福祉課 (tel 059-354-8281)



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 	こ ごまなどの種実類 	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

♪食生活改善推進員 養成講座 「栄養教室」 受講生募集♪

食生活改善推進員とは、地域で調理実習等を通じ、「日頃の食生活の大切さ」を伝えるボランティアです。自分自身や家族、地域の人々の健康づくりのために食生活について学び、仲間と一緒に活動しませんか？

食に興味がある人、新しいことをはじめたい人、お申込みをお待ちしております♪



対象者 受講後に四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができ、市内に在住する20歳以上の人

(※過去に受講したことのない人)

日時 ①8月20日、②9月17日、③10月29日
④12月17日、⑤令和2年1月28日(全5回)

いずれも火曜日 10:00～15:00

場所 四日市市役所及び四日市市総合会館

内容 講義や調理実習など

定員 30人 **料金** 2,000円(実習材料費)

申し込み 8月7日(必着)までに、健康づくり課窓口かはがき、電話、ファクスで、名前(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、「栄養教室受講希望」と明記の上お申し込み下さい。応募多数の場合は抽選となります。(結果は全員に連絡します。)

＜申し込み先＞

〒510-8601 諏訪町 1-5 健康づくり課
電話 354-8291 FAX353-6385

