

## 回覧

八郷地区市民センター



# ひとみ

お知らせ

『八郷のホームページ』 <http://www.yasato.org>

『テレビ データ放送』 12チャンネル (CTY) dボタン

令和元年10月5日  
No. 751  
八郷地区市民センター  
TEL 365-0259



## 第12回 八郷フェスタ in 伊坂ダム

「八郷フェスタ in 伊坂ダム」は、今年で12回目をむかえます。八郷地区20町(丁)のさまざまな団体が集い、地域のみなさんと共に楽しむイベントです。また、今年は「薬物乱用防止啓発キャンペーン」も同時開催され、一例ですが、麻薬探知犬による模擬演技(予定)などもあります。ぜひ、みなさんお誘い合わせのうえ、お越しください。

日時：11月10日(日) 9:30~15:00

(ただし、振舞い八郷汁・おにぎり及び模擬店等は材料がなくなり次第終了)

場所：伊坂ダム 運動広場周辺(小雨決行)

内容：八郷汁と八郷米のおにぎりの振舞い(12:00~)

模擬店(10:30~ みたらし、焼きそば、フランクフルトなど)

ステージ(薬物乱用防止啓発キャンペーンは10:30~)

(中学生のダンスパフォーマンス)(幼稚園児による遊戯等)

参加型イベント(ポッチャ、消防体験、各種ゲーム、木工教室など)

☆イベントによっては事前申し込みが必要なものがあります。

その他、さまざまな楽しいイベントを企画しています。

※決行のお知らせとして、当日午前8時に号砲花火3発を伊坂ダムより打ち上げます。  
※大雨などで中止の場合は、当日午前10時から八郷小学校体育館で一部のイベントを開催します。

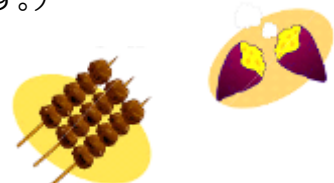
※ダム内の駐車場には限りがあります。地区内を2台のシャトルバスが運行しますのでご利用ください。(かなりの渋滞が予想されます。ご協力をお願いします。)

※内容は変更になる場合があります。

※詳しくは、10月末頃に全戸配布予定のチラシをご覧ください。

主催：八郷地区連合自治会・八郷地区活性化推進協議会

問合せ：八郷地区活動団体協議会事務局 TEL 364-8227



## 親子リズム体操のご案内

八郷地区民生委員児童委員協議会は、地域ぐるみで子育てを行うための啓発活動の一として「親子リズム体操」を年2回(6月・10月)開催しています。0~6歳のお子さんと一緒に、元気に楽しく体を動かしましょう!お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

日時：10月28日(月) 10:00~12:00

場所：八郷西小学校 体育館

内容：歌あそび手あそび、親子体操、フィールドアスレチック、おしゃべりタイム、保健師さんによる子育て相談

服装：動きやすい服装

持ち物：タオル、水筒、上靴(あれば)

駐車場：学校内の体育館周辺に駐車してください。駐車場係が誘導します。

申込み：10月25日(金)までに、各町(丁)民生委員児童委員または八郷地区市民センター(TEL 365-0259)へお申し込みください。

※当日参加、八郷地区外の方の参加も可能です。

主催：八郷地区民生委員児童委員協議会



## 映画を楽しむ ひとときを♪

映画と茶話会で楽しいひとときを過ごしませんか?年齢を問わずどなたでも大歓迎です。みなさん、お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。入場無料です。

日時：10月20日(日) 13:30~16:00の予定

場所：あかつき台二・四丁目集会所ホール

内容：映画『**こんな夜更けにバナナかよ**』

(映画は都合で変わる事があります。)

映画の後に、お茶とお菓子の用意をさせていただきます。

主催：あかつき台ボランティア協会

後援：八郷西社会福祉協議会



## 伊藤隆之 トーク&ライブ

フランスで33年間生活し、ドビュッシーの全曲録音など幅広い音楽活動をしてきた四日市市在住のピアニスト・伊藤隆之。

東洋や日本文化の影響を多く受けた音楽家ドビュッシーやフランスでの演奏活動をテーマに映像や演奏を交えて語ります。

日時：11月30日(土) 13:30~15:00

場所：総合会館 8階 視聴覚室

入場料：一般500円・外国人300円

問合せ・申込み：四日市国際交流センター TEL 353-9955  
9:00~17:00(月曜日・祝日休館)



## 八郷地区活動団体協議会事務局 ファクス番号変更のお知らせ

団体事務局(八郷地区市民センター内)のファクス番号が変更になりました。

新しいFAX番号 <059-324-5669>



※電話番号は、従来通りで変更ありません。TEL 059-364-8227

## 《下野小学校》 給食パートを募集します

募集職種：小学校給食調理員補助（給食パート）1名  
 勤務開始日：11月上旬から  
 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（春・夏・冬休みは勤務なし）  
 勤務時間：8：45～15：30（労働時間6時間）  
 時間給：950円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）  
 申込み：応募を希望される方は、教育総務課に電話のうえ、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：10月7日（月）～10月21日（月）  
 問合せ：教育総務課 TEL 354-8236



## よみきかせ はじめのいっぽ！

おうちで、赤ちゃんへの読みきかせをする時のちょっとしたコツを知りたい。どんな絵本を読んだらいいかを迷っている。そんな人、お待ちしております。  
 おとうさん、おかあさん、おじいちゃん、おばあちゃん、ぜひどうぞ！

日時：12月1日（日） 10：00～11：30  
 場所：市立図書館 3階会議室  
 講師：図書館職員  
 対象：市内在住の乳幼児の保護者  
 定員：20名（応募多数の場合は抽選）  
 受講料：無料  
 託児：未就学児のみ（事前申込要）  
 申込み：ハガキ、メール、電話、FAX、窓口にて受付  
 11月13日（水）必着  
 ※住所、名前、電話番号、また、託児（4か月～未就学児）を希望される方は、子どもの名前、年齢を添えてお申し込みください。  
 問合せ：市立図書館「よみきかせ はじめのいっぽ！」係  
 〒510-0821 久保田一丁目2-42  
 TEL 352-5108 FAX 352-9897  
 E-mail: tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp



## 介護予防ボランティアヘルスリーダー養成講座のお知らせ

自分自身はもちろん、家族や地域の人のために、介護予防について運動やレクリエーションなどをみんなで楽しく、学んでみませんか。

**下野会場** 日程：10月31日、11月7日、14日、21日、28日  
 （いずれも木曜日 14：00～16：00）  
 場所：諧朋苑下野在宅介護支援センター【西大鐘町1580番地】  
**日永会場** 日程：11月1日、8日、15日、22日、29日  
 （いずれも金曜日 14：00～16：00）  
 場所：勤労者市民交流センター【日永東1丁目1-2-25】

対象：受講後、ヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる人  
 定員：20人程度 参加料：無料  
 内容：介護予防に関する講義や運動実習など  
 申込み：10月17日（必着）までに、講座名、受講会場、郵便番号、住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクス、または直接下記まで  
 問合せ：高齢福祉課（市役所3階）  
 〒510-8601 諏訪町1-5 TEL 354-8170 FAX 354-8280

市民税・県民税  
 （第3期）

納期限は **10月31日（木）** です



### こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

めざすは元気で長生き！

### 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）



～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 ^

問合せ 健康づくり課  
 TEL 354-8291