



令和5年度 食と運動の輪★すこやか倶楽部

「脳を元気にする食生活と運動」のご案内

加齢による脳の衰えを遅らせるためには、適切な「食生活」と「運動」が重要です。すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

日時：10月3日(火) 13:30~15:00

場所：八郷地区市民センター 2階 大会議室

対象：おおむね65歳以上の市民の方

講師：食生活のお話・試食提供 「健康ボランティア 食生活改善推進員」
運動のお話・実技 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」

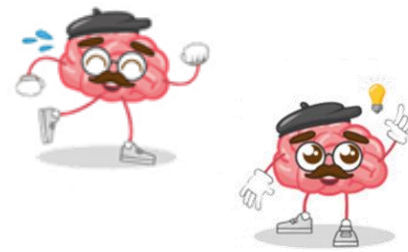
定員：30名程度(申込不要)

参加費：無料

持ち物：マスク、タオル、飲み物、筆記用具
運動しやすい服装でお越し下さい。

その他：発熱や咳などの風邪症状がある方、
基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを
心配される方は、参加をお控えください。

問合せ：高齢福祉課 TEL 354-8170 FAX 354-8280



八郷地区活動団体協議会事務局 新事務局員の紹介

8月21日より、新しく仲間となりました。よろしくお願いたします。

【事務局員】 北平 憲生 さん ・ 太田 好美 さん

八郷地区「防災避難・避難所開設訓練」を実施します

＜主催＞ 八郷地区防災連絡協議会・八郷地区連合自治会

いつ、この地域でも大きな災害が起こるかわかりません。
日頃の訓練によって防災意識を高めるため、「防災避難・
避難所開設訓練」を開催します。



◎開催日時：10月15日(日) 7:30 ~ 10:00

7:30~	災害想定 緊急連絡	四日市市に「震度6弱以上」の地震発生 連合自治会緊急連絡網にて各自治会長に連絡
8:00~	サイレン 本部開設	避難開始のサイレン吹鳴 センターに災害対策本部開設
8:00 ~8:30	一次避難	一般住民は「災害時連絡用紙」を記入 組の指定場所に避難開始、「災害連絡用紙」を組長に提出 組長の指示で、緊急避難場所(町本部)へ移動 自治会長(防災隊長)は「防災無線」で地区本部へ報告
8:30 ~9:00	二次避難	自治会副会長は組長・一般住民と指定避難場所へ移動 指定避難場所到着後、無線機にて対策本部へ到着報告 指定避難場所受付にて、受付後解散

◎各町・丁の指定避難所

指定避難所	対象の町・丁
八郷小学校	北永台、広永町、山村町、伊坂台、山分町
八郷地区市民センター	伊坂町
朝明中学校	千代田町、平津町、平津新町
暁学園高校	萱生町、中村町
八郷西小学校	あかつき台1丁目東・西、2丁目東・西、4丁目
暁学園中学校 (※1)	あかつき台3丁目、5丁目、6丁目

※1 令和5年度は「八郷西小学校」で、「避難所開設訓練」を行います。
あかつき台3丁目、5丁目、6丁目の住民は、この訓練に限り、
八郷西小学校へ避難し、体育館にて避難所体験を行ってください。



納税は、便利で安心な

口座振替で!!

問合せ：収納推進課

TEL 354-8141

FAX 354-8309

第2回 高齢者大学のご案内

＜主催：八郷地区連合社会福祉協議会 共催：八郷地区市民センター＞

学びを通して仲間づくりや健康的で生きがいのある生活を見出してみませんか。
みなさんお誘いあわせの上、お気軽にお越しください。事前のお申込みは不要です。
詳しくは回覧をご覧ください

日 時：10月13日（金）10：00～12：00 あかつき台三丁目集会所 ホール
10月13日（金）13：30～15：30 八郷地区市民センター 2階大会議室

内 容：教養講座 『贈与税と相続税 税制改正でどう変わる？』

講 師：林 亮二 さん（税理士）

持ち物：筆記具、各回の講座により必要なもの

参加スタンプカードお持ちの方は、忘れずお持ちください

申込み：詳しくは回覧をご覧ください

その他：体調に不安のある方は参加をお控えください。

問合せ：八郷地区連合社会福祉協議会 川添 TEL 070-5251-1714



羽津小学校・楠小学校・塩浜小学校・下野小学校 給食パートを募集します

（11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：羽津小学校・楠小学校 8：30～15：15（労働時間6時間）

塩浜小学校 8：40～15：25（労働時間6時間）

下野小学校 8：45～15：30（労働時間6時間）

時間給：1070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：羽津小学校勤務の場合、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。社会保険加入あり。

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：9月8日（金）～9月29日（金）

問合せ：教育総務課 TEL 354-8236



楽しかったね！ 夏休みこども遊び塾

八郷地区市民センターにて、小学生を対象に遊び塾を開催したところ、多くの小学生や保護者のみなさんに参加いただき、ありがとうございました。来年もぜひご参加くださいね。

8/4（金）マリンリースを作ろう！



貝がらで飾った
すてきなリースが
できました



8/11（金・祝）親子ドローン教室



着地に挑戦！ 集中して・・・



7/25（火）・8/8（火）陶芸教室



2日目は、色付け。どんな色に焼きあがるかな。

出来上がった作品は、市民センター図書室に
1週間展示しました。



1日目は、型作り。いろいろな形ができました。



令和6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をします

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。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 ⇒ 9月29日（金）までに市民生活課へ
 - ④ ⇒ 10月6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。
<http://www.jichi-sogo.jp/>

農業委員（1名）を募集します

- 募集期間：9月5日（火）～ 9月29日（金）
 対象：農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に熱意を持ち、原則として、市内に住所を有している人
 任期：令和5年12月25日～令和8年7月19日
 募集人数：1人
 身分：四日市市の特別職の非常勤職員
 報酬：月額 28,000円
 申込み：農水振興課、農業委員会事務局、各地区市民センターにある募集要項をご覧ください
 提出先：農水振興課へご提出ください
 問合せ：農水振興課 農水政策係 TEL 354-8180



学びを深め自信へつなげる 四日市リハビリ体操スクール

体操の方法だけでなく「体や動きの基礎」、「何に・何処に効く体操か」など、リハビリの考え方・理論も踏まえた内容の教室です。スキルアップを目指す方、体操のマンネリ化を解消したい！という方は是非お申し込み下さい♪



- 日時：10月27日 11月3日、10日、17日、24日、12月1日
 ＊いずれも金曜日 10：00～16：00 6日間の6回コース
 場所：三浜文化会館（海山道町1丁目1532-1）
 内容：筋肉や関節の動きについての講義、腰や膝の痛み・嚔下障害などに対する全92種類の体操実技
 講師：一般社団法人 三重県理学療法士会 理学療法士（リハビリテーション専門職）
 対象：市内で介護予防に関する取り組み（運動以外でも可）を行っている団体の従事者
 または参加者で、原則6回とも参加できる人
 ＊有資格者で現在職務に従事している人は除く
 定員：20名（要申込み） ＊応募多数の場合は抽選
 参加料：無料
 申込み：10月13日（金）（必着）までに、講座名、所属団体名、郵便番号・住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがき・電話・FAXのいずれかの方法で申込先へお知らせいただくか、ホームページの申し込みフォーム、または、下記QRコードからお申し込みください。
 問合せ：高齢福祉課 〒510-8601 諏訪町1-5
 TEL 354-8170 FAX 354-8280

四日市リハビリ体操スクール [検索](#)



外国人住民を対象とした防災セミナーを開催します

市内に住んでいるか市内で働いている外国人が、災害のことだけでなく、災害が起こった時の行動や普段からの準備について学んでいただきます。

ポルトガル語、ベトナム語、中国語、スペイン語、ネパール語の通訳があります。

日時：10月1日（日） 13：30～16：30

場所：四日市市消防本部2階 防災センター

講師：川口 淳さん（三重大学大学院工学研究科 准教授）

参加費：無料

主催：四日市市（市民生活課多文化共生推進室）

申込み：9月27日（水）までに Google フォーム、FAX、Email で申し込んでください。

URL：<http://bit.ly/45nZ7WW>

FAX：059-223-5007

Email：mief@mief.or.jp

問合せ：公益財団法人三重県国際交流財団 TEL 059-223-5006

