



令和4年度 食と運動の輪★すこやか倶楽部

「コツコツ取り組もう♪^{こつそしょうしょう}骨粗鬆症予防の食生活と運動」のご案内

^{こつそしょうしょう}

骨粗鬆症は、手足や背骨などの骨折と大きく関係しており、予防・対策のためには、適切な「食生活」と「運動」にコツコツ取り組むことが重要です。

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 に ち：10月17日（月曜日）

時 間：13：30～15：00

会 場：富田地区市民センター

対 象：おおむね65歳以上の市民

講 師：食生活のお話 「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 料：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。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。



【問合せ】

四日市市高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5

☎ 354-8170 FAX 354-8280



健康ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

イキイキ教室

10月3日（月） 13:30～（60分程度） 富田地区市民センター 2階ホール

介護予防 !! 動きやすい服装でお越しください。

●対 象：おおむね65歳以上の市民の方

●申込み・参加費不要

●持ち物：マスク・タオル・飲み物

●問合せ：高齢福祉課 ☎ 354-8170

※体調の悪い方は参加をお控えください。参加される方は、マスクの着用や手指消毒検温にご協力ください。感染症拡大の状況により内容の変更や中止になることがありますのでご了承ください。

自動車文庫
の日程



富田浜会館

富田地区市民センター

10月4日（火） 10:50～11:20

10月5日（水） 10:10～11:10



※コロナの感染状況により人数・時間制限をする場合があります。

♪ **富田保育園 あそぼう会** 未就園児 10:00~12:00
6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)

♪ **富田幼稚園 遊び会** 10:00~11:30
カンガルー 0~1 歳児 12日(水)・19日(水)
パンダ 2~3 歳児 17日(月)・24日(月)

♪ **富田文化幼稚園 フレイランド** 未就園児 10:30~11:30
24日(月)

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

【開館時間】 <第1部>9:00~11:30 <第2部>12:30~14:00 <第3部>15:00~19:00

※9月から夏季の終了に伴い、小学生の利用は17:00までとなります。

また9月から、中高生の利用を19:00までに変更します。

各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。



【主なイベント日時・内容】

10月11日 (火)	9:30~11:00 ※受付終了時間 10:30	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。	対象/0歳~18か月、出産予定の人 定員/当日先着10組 持ち物/母子手帳、バスタオル
10月16日 (日)	① 10:00~11:00 ② 15:30~16:30	手形カードをつくろう 家族で手の大きさをくらべをしよう。 成長の記録にもなります。	対象/どなたでも 定員/各回当日先着15組 (1家族1枚)
10月16日 (日)	① 10:00~11:00 ② 15:30~16:30	プラザフォトスポット 家族や友だち同士で写真を撮ろう。	対象/どなたでも 定員/1回につき1グループ 5名まで
10月24日 (月) ~ 31日(月)	9:00~17:00 ※消毒時間は除く	ハロウィンタトゥーシール 手描きのタトゥーシールを作って、自分自身をハロウィン風にデコっちゃおう！	対象/どなたでも 定員/材料がなくなり次第終了 ※アレルギーや肌に不安のある方はお控えください。

料金 無料

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。電話にてお問合せください。

♥問合せ 四日市市こども子育てプラザ
四日市市東新町 26番 32号 橋北交流会館 4階
☎ 059-330-5020 FAX 059-334-0606
HP <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>



四日市北警察署管内『防犯ボランティア情報交換会』を開催します！

わたしたちのまちをもっと安全で安心なまちにするために、この地域の事件・事故の発生状況やその対策について情報交換してみませんか。防犯活動（子どもの見守りなど）をされている方、したいと考えている方、興味がある方や地域・子どもの安全に関心がある方のご参加をお待ちしております！

日 時：10月18日（火）14:00～16:00

会 場：四日市北警察署 3階大会議室

主 催：四日市市地域防犯協議会

内 容：・わたしが取り組む防犯について、情報交換
・四日市北警察署、四日市市からの情報提供
・全員参加の座談会

定 員：30名（要申込、10/14(金)までに氏名・出席人数・連絡先をご連絡ください）

問合せ：四日市市 市民協働安全課（四日市市地域防犯協議会事務局）

☎ 354-8179 FAX 354-8316



はもりあ四日市講演会

「児童虐待とDV～取材を通して見えてきたもの～」

講師 杉山 春 さん（ルポライター）

★ 日 時 11月17日（木）

14:00～15:30（開場13:30）

★ 場 所 四日市商工会議所 1階 ホール

★ 定 員 100人程度

（10月1日（土）9時受付開始、定員になり次第〆切）

★ 託 児 無料、先着5人程度（6カ月から未就学児まで）

（11月5日（土）までにお申し込みください。）

★ マスクの着用をお願いします。新型コロナウイルス感染症の状況により、講演が中止・延期となる場合があります。

◆問合せ・申し込み◆

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」 四日市市本町9番8号 本町プラザ3階

☎ 354-8331 FAX 354-8339

Eメール：kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

参
加
無
料



児童虐待の背景にDVがあることは少なくありません。

数々の児童虐待死事件を取材・執筆している講師が、密接な関係の中で起きるDVと児童虐待について、取材を通して見えてきたこととお話します。



ごみを出す時のお願い ゴミ出し3原則のルールを守ろう！



・決められた日の朝8時30分までに・きめられたもの・きめられた集積場へ出しましょう

※前日の夜や収集後に出すと、野良猫やカラス等に荒らされ、ごみが散乱する原因になったり、近隣の方の迷惑にもなりますので、必ず当日の朝に出してください。

収集日については「ごみ収集日程表」でご確認ください



市民課からのお知らせ



◆市民窓口サービスセンター業務停止のお知らせ

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）では、メンテナンス作業のため、下記の通り業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■戸籍に関する証明書の発行業務停止

10月8日（土）、9日（日）、10日（月・祝）

◆コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記の通りコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日時

- ・10月 7日（金）19時以降
- ・10月 8日（土）終日
- ・10月 9日（日）終日
- ・10月10日（月・祝）終日

■停止するサービス

- ・すべての証明書

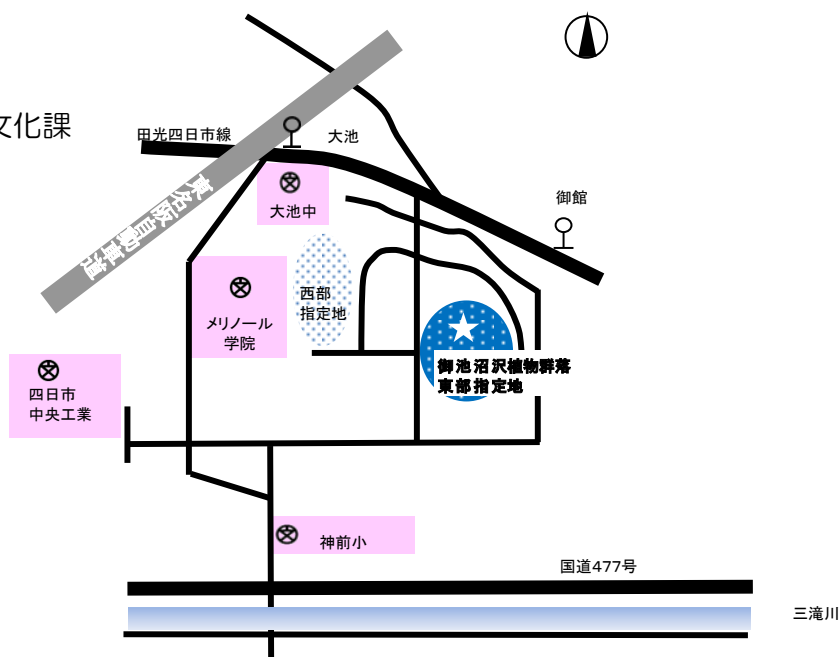
◆問合せ 市民課 ☎ 354-8152 FAX 359-0282

10月1日御池沼沢植物群落自然観察会

- (1) 日 時 10月1日（土）
9:00～11:00 時頃（受付は 8:30 から）※小雨実施
- (2) 場 所 大池中学校に集合
- (3) 内 容 国指定天然記念物 御池沼沢植物群落の植物及び昆虫や鳥類など生き物の観察
- (4) 持ち物等 長靴・長袖・長ズボン・帽子・水筒・タオル・虫よけ
- (5) 申し込み 不要
- (6) 問 合 せ

四日市市シティプロモーション部文化課

☎ 059-354-8238



※災害・感染症等により、内容の変更や中止をする場合がありますので、ご了承ください。

富田地区市民センター ☎ 365-1141

富田地区公式ホームページ <https://tomida.org/>





くうちゃんだより

令和4年9月20日発行 Vol.47



▲えええ 高台への避難訓練 ▲えええ

大津波警報が発表されたとき、皆さんはどこへ避難しますか。海拔 5m の地点を結んだライン（津波避難目標ライン）より山側に避難することが推奨されています。富田地区では北鵜の十四川が目安になるでしょうか。

県立北星高校では、学校自体が避難施設になっていますが、二次避難として久留倍官衙遺跡公園への避難を計画されています。学校が津波に浸かってしまう前に高いところに避難しようとするもので率先避難となります。



防災の日の9月1日に実際に久留倍官衙遺跡公園までの避難訓練を計画し、地域の方も参加させていただく予定でした。当日は朝から雷注意報が発表され、北星高校では止む無く避難訓練は中止となりました。ただ、学校では、防災学習として、緊急地震速報による身を守る行動、防災講話などが行われ、地域住民も参加させていただきました。久しぶりに学校で机の下に潜り込んで頭を抱えていました。講話は、四日市大学の鬼頭先生のお話を伺いました。大事なことは、津波警報ができれば空振りを恐れず高いところ、より高い所を目指して逃げるのが最善の選択だと訴えてみえました。

講話が終わってから任意で希望者の方は遺跡公園まで歩いてみました。目標地点は、学校から北西に直線距離で1km程度のところにあり、15分程度で到着しました。遺跡公園は、北勢バイパスに隣接し、広い原っぱがあり、避難先として最適の場所と言えます。

皆さんにとっての「高台」を、あらかじめ決めておくといいですね！



敬老の日と老人の日 part2



富田地区の75歳以上の方は、7月1日現在 1,696 人みえました。65歳以上は 3,015 人で、いわゆる高齢化率は 24.2%です。国全体の高齢化率は 28.9% (R3.10.1) なので富田は若いのかな！？

これは、富田地区ではマンション、アパートの新築が活発で、そこへ若い方の流入が続いており、全体の高齢化率を引き下げている結果です。

今年は、大正 11 年（1922 年）生まれの方が 100 歳とされます。7 月 1 日現在、四日市市で 137 人、富田地区で 3 人の 100 歳以上の方がみえます。高齢者の仲間入りをしても現役で活躍いただいている方、後進の指導に当たっている方、また自治会など各種団体活動に尽力いただいている方など、引き続き社会に貢献いただいている多くの方もみえます。老人の日、敬老の日は、長寿を祝うだけでなく、健康長寿への意欲を啓発する日でもあり、老いてなお元気でお過ごしいただくことを祈っています。

今年も 11 月に予定していた富田地区の敬老会は中止になりましたが、地区在住の 70 歳以上の方には地区から記念品の配布が予定されています。敬老の日から遅れますが、10 月末から 11 月初めには自治会長さんからお届けいただけるそうです。楽しみにお待ちいただければと思います。



富田地区連合自治会 9月定例会 概要

令和4年9月8日(木) 午後7時から富田地区市民センターで、富田地区連合自治会の9月定例会が開催されましたが、その概要は次のとおりでした。

- 赤い羽根共同募金運動にご協力をお願いします。
- 防災講演会が10月1日に開催されますのでご参加ください。

コミュニティスクール

富田小学校の3回目となるコミュニティスクールが開かれました。今回は、1年生、3年生、5年生を対象とした防災教室と授業の様子、夏休み作品展示を参観させていただきました。

5年生は消防車からの放水を全員が体験しました。勢いよく飛び出す水に放水銃を持っていかれないよう二人で必死に抱えて的を狙っていました。3年生は自主防災隊ってどんな活動をしているのかなどの説明を聞かせてもらってから防災クイズにチャレンジしていました。10問全問正解の児童も何人かいてとても頼もしい感じでした。

作品展示は、テーマの選定と、その掘り下げ、まとめ方などいずれも素晴らしく、避難ルートを实地考察した作品などもあり、自主防災活動の参考にもなるなと感心していました。



防災講演会が開催されます

「天災は忘れたころにやってくる」と言われますが、南海トラフ地震のように100年から150年周期となれば、まさに忘れてしまう期間ですが、前回から78年経過となれば、今日か明日か明後日かということにもなります。集中豪雨などは、急に巨大な雨雲が次から次へと湧き出し、滝のような猛烈な雨をもたらします。

今まで経験したことがない天災にいかに対応し、災害の発生を予見し、どう行動するかなどについて、防災カルテの読み方、活用の仕方などについて、次のとおり防災講演会が開催されます。

地域特有の災害リスクについて理解を深め、どう備えるかなどについて一緒に考えてみませんか。

日時 令和4年10月1日(土) 10時～12時

場所 富田地区市民センター 2階ホール



今年で最後となる四日市花火大会が、8月28日(日)に開催されました。45分と短い時間ではありましたが、各花火業者の競演も素晴らしく、3花火業者による特大スターマインは皆さんの記憶に残る花火になったのではないかと思います。

コロナの第七波真ただ中でしたが、2019年以前の良き時代を彷彿させる賑わいで、違いはマスク姿だけ。有料席はディスタンスを取っていたと思いますが、一般の観覧場所では歩く隙間もないほど。露店はかつてを上回るほどの出店で、そこには大勢の人が列をなし、ようやく買えた人たちは楽しそうに食べ歩きしていました。

その後の感染状況は減少傾向で、それなりに皆が感染対策をしっかりとっていたということでしょうか？！

フィナーレの超特大スターマインは最後の大会にふさわしい花火で、まさに有終の美を飾ってくれましたね！



皆さんの活動状況やお知らせなどがありましたら、この「たより」でお知らせさせていただきます。何かありましたらご連絡ください、お待ちしております。

皆さんとともにこの紙面を作って、賑やかで元気な富田を発信していきましょう。

富田地区市民センター 地域マネージャーまで

お問合せ：365-1141