

5/9 (木) 第1回 糖尿病講座



四日市社会保険病院の
糖尿病看護認定看護師
高橋八重子さんを講師に

講座第1回目は、糖尿病という言葉は、聞いたことはあるけれど、何が原因なの？ どうやって予防できるの？ 日ごろの素朴な疑問に答えていただけるお話でした。また、食事で血糖をコントロールするには、食べる順番を工夫することで血糖値の上昇が抑えられるということなど、これからの食生活に役立つ情報なども教えていただきました。

< 今後の講座内容 >

第2回：6月13日(木)

あなたの足は健康ですか？
健康な足作りをしましょう！

第3回：7月11日(木)

失敗しないダイエット！
自分に合った方法を見つけよう！

第1回を受講されてない方で、第2回から受講ご希望の方は、富洲原地区市民センター窓口または、電話(☎365-1136)でお申込みください。

軽自動車税 納期限 5月31日



納期限内は、コンビニエンスストアで納付していただくこともできます



市税の納付は 安心・便利な
口座振替をご利用ください。

第2回 全国ファミリー音楽コンクールinよっかいち 出場ファミリー募集！

市では10月20日(日)に、「家族」と「絆」をテーマにした全国公募の「音楽コンクール」を開催します。

- 応募資格
- ・家族3人以上のアンサンブル(合奏、合唱など)
 - ・年齢制限はありません
 - ・ジャンルは、クラシック、ポピュラーなど
 - ・プロ奏者(職業演奏家)は1人のみ、家族に限り参加可。

参加料 1グループにつき4,000円
応募締切 7月17日(水)(必着)
審査 予選 8月8日(木)



資料による審査(非公開)

- ・本選 開催日/10月20日(日)
会場 四日市市文化会館第1ホール
- 賞・副賞 文部科学大臣賞(グランプリ)100万円、
第2位50万円、
第3位30万円 その他
- 募集要項 市役所文化国際課、文化会館、各地区市民センターなどにあります。

申込先/問合せ
全国ファミリー音楽コンクール実行委員会
(四日市市 文化国際課内)
☎354-8239 FAX354-4873

ホームページ：<http://www.city.yokkaichi.mie.jp/music/index.html>
メールアドレス：concours@city.yokkaichi.mie.jp

博物館開館 20周年記念特別展 よっかいち鳥瞰図 しんきろう 本城直季写真展

市中心部、伊坂ダム、富田の鯨船まつり、コンビナート、四日市港などの空撮や、小杉町、智積町、塩浜町の夜景など106点展示

- 会期 6月9日(日)まで (月曜休館)
時間 9:00~17:00
(入館は16:30まで)
会場 市立博物館 4階 特別展示室
観覧料 一般600円、高大生400円
中学生以下無料



自動車文庫 松原町八風公園 / 富田一色公会堂 / 富洲原地区市民センター
6月4日(火) 10:10~10:40 / 13:40~14:10 / 14:20~15:00

《お詫びと訂正》

平成25年5月5日号のセンターだよりで、富洲原地区市民センターのサークル・グループ紹介で、「木曜会」の内容に誤りがありました。お詫びして訂正します。

×		⇒	
火曜日	木曜会(油絵) 絵画教室	木曜日	木曜会(油絵) 絵画教室
	毎月第1火曜日		毎月第1木曜日
	9:00~12:00		9:00~12:00
	伊藤 榮子 365-2550		伊藤 榮子 365-2550

ひとりで悩まずに ご相談ください

特設 人権 相談

人権擁護委員は
法務大臣の委嘱
を受け、皆さんの
ために日々、人権
相談や啓発活動

などに取り組んでいます。人権
についてお困りやお悩みの際
は、お気軽にご相談下さい。

富洲原地区担当の
人権擁護委員
萩野 茂男 さん
(☎364 9393)

特設人権相談(予約不要)

日時 6月1日(土)
10~12時 13~16時
会場 イオン四日市尾平店
1階 東側エスカレータ
ー付近

問合せ 人権センター
☎354-8609
FAX354-8611
(日・祝日休館)

ようちえん あそびかい

お家の人と一緒に遊ぼう！

6/4・11・18・25
(いずれも火曜日)

時間 10:00~11:30
持ち物 着替え、タオル、お茶
富洲原幼稚園
☎365-0653

ほいくえん あそぼうかい

6/5・12・19・26
(いずれも水曜日)

時間 9:30~12:00
持ち物 着替え・タオル・
帽子・お茶
富洲原保育園
☎365-0994

日の本保育園

子育て支援センターあそぼうかい
毎週 月・木・金曜日 9:30~14:30
子育て相談(要 電話予約)
毎週 月・火・木・金曜日
9:30~14:30

日の本保育園 子育て支援センター
☎365-0840