

12/8
(火)

姿勢講座



12月8日(火)、姿勢科学士 小黒千鶴さんを講師に「きらめき姿勢講座～見た目マイナス5歳になる～」がありました。

腰痛は、日常のクセ・生活習慣・筋肉のゆがみ・骨格のゆがみが原因で痛みが起こると脊椎の模型を使って説明がありました。姿勢が良くなると呼吸方法・血液循环・基礎代謝も良くなるということで、受講生のみなさんでペアになり姿勢チェックをした後、姿勢を良くする「ねこ体操」を実践。毎日数回の「ねこ体操」で姿勢が良くなり腰痛・肩こりが改善され5歳若返るといいですね。



ねこ体操



12/12
(土)

富洲原中学校生徒会 富洲原地区クリーン大作戦！



キレイになりました
ありがとうございます！



12月12日(土)、富洲原中学校1・3年生が中学校・地区市民センター・北部児童館・小学校・幼稚園・保育園の周辺の道路・溝等のゴミ拾い。2年生は災害時の避難所を想定したアルファ米の炊き出し訓練をしました。その後、PTA手作りの豚汁とアルファ米を試食しました。

災害が起きた時、中学生のみなさんは地域にとって大きな力です。ありがとうございました。

平成28年度四日市市民大学一般クラスの講座を企画運営する団体・グループの募集

四日市市民大学（一般クラス）は、市民の皆さんの多様な学習意欲に応え、学習の機会を提供するもので、市内に在住・在勤・在学の方々に受講していただいています。

その市民大学を企画し、実施運営していただく市民団体、グループを募集します。

申込み・締切り 2月5日(金) 必着

委託内容・応募方法など、詳細については、市ホームページをご覧ください。
下記にお問い合わせください。

問合せ 四日市市役所 文化振興課 ☎354-8239 Eメール: bunkashinkou@city.yokkaichi.mie.jp

四日市市議会 議会報告会のお知らせ

11月定例会議会の議会報告会を、1月7日、8日、9日に常任委員会ごとに分かれて開催いたします。今回は、2つの常任委員会を9日の土曜日に午前と午後で開催します（詳細は右記参照）。定例会議会でどのような議論がされたのかを、議員が直接、市民の皆さんにお伝えします。報告会の後にシティ・ミーティング（意見交換会）を開催します。市内に在住または通勤・通学する人を対象とし、事前のお申し込みは不要ですので、参加を希望する会場にどうぞお気軽にお越しください。

※シティ・ミーティングのテーマが決定しましたら、市議会ホームページやチラシ等でお知らせいたします。

第1部：議会報告会 第2部：シティ・ミーティング（意見交換会）

日時	1月7日(木)		1月8日(金)		1月9日(土)	
	18:30～20:45		18:30～20:45		9:45～12:00	13:00～15:15
常任委員会	都市・環境		総務		教育民生	産業生活
所管事項	道路、住宅、上下水道、区画整理、環境衛生など		市政の企画、財務、危機管理、消防など		教育、子ども、健康福祉など	商工業、農林水産業、市民文化、市立病院など
会場	総合会館 7階第1研修室		下野地区市民センター 2階大会議室		川島地区市民センター 2階大会議室	水沢地区市民センター 2階大会議室
	諏訪町2-2		朝明町914-3		川島新町1番地	水沢町2109番地2

※都市・環境常任委員会（総合会館）に、参加ご希望で、お車でお越しになる方は、市営駐車場に駐車してください ※全会場、手話通訳いたします

※天候等により中止となる場合がありますので、あらかじめご了承願います

問合せ 議会事務局 議事課 ☎354-8340



マイナンバー制度に便乗した不審な電話や訪問、そして、不審なメールにもご用心！

マイナンバー制度に便乗して、口座番号を聞き出そうとしたり、個人情報の削除を持ち掛けたりする、不審な電話や訪問に関する相談が増加しています。

最近では、「あなたのマイナンバーが漏れている」などとして別の怪しいサイトへ誘導する、不審なメールに関する相談も寄せられています。

マイナンバー関連をうたうメールが送られてきても、自分の勤務先など送付者が明らかなものを除き、**安易に開封せず、記載されたサイトのアドレスに安易にアクセスしたり、相手に連絡を取ったりしないようにしましょう。**

また、市役所等の公的機関の職員が、マイナンバーの通知や手続きに関して、家族構成や年金の情報、口座番号等を聞くことはありません。金銭を要求することもありますので、決して支払わないようにしてください。

不安だな、心配だな、と思ったらお気軽に

市民・消費生活相談室 相談専用 ☎354-8264
※相談時間：月～金 9:00～12:00 と 13:00～16:00

または、最寄りの警察などにご相談ください。

四日市北警察署 ☎366-0110

問合せ 四日市市役所 市民・消費生活相談室 ☎354-8147



プレミアム付き商品券利用期限が近づいています

プレミアム付商品券の利用期限は **平成28年1月12日(火)** です。

利用期限を過ぎたプレミアム付商品券は、利用することも、払い戻しをすることもできませんので、期限までにご利用ください。

プレミアム付商品券が利用できる加盟店舗は各地区市民センターまたは、ホームページ (<http://www.y-pken.com/>) などで確認することができます。

問合せ プレミアム付商品券実行委員会 ☎350-3160



シルバー人材センターの料理教室

「寒さに負けない健康メニュー」

日時 1月19日(火) 9:00～12:00

会場 あさけプラザ 調理室

講師 四日市市食生活改善推進員

参加費 材料費 500円(当日集めます)

持ち物 エプロン・三角巾(スカーフ)

定員 28名

締切り 1月5日(火)

申込み・問合せ 四日市市シルバー人材センター ☎354-3670

※土日祝・年末年始 <平成27年12月29日(火)～

平成28年1月3日(日)>はお休みです。

