



6/16  
(木)

# 「姿勢と健康のお話」

6月16日(木)、小黒千鶴さんを講師に講座「姿勢と健康のお話」がありました。正しい姿勢を保つことで認知症の予防になることを教えてもらった後、全員で頭と体を使った認知症予防のゲームをしました。声を出しながら頭と手と足を同時に動かすのが難しく、参加者のみなさんは大盛り上がりでした。

他にも家でできる簡単な体操も教えてもらいました。姿勢を意識しながら毎日を過ごし、健康寿命を延ばしたいですね。



小黒 千鶴さん



## 交通安全親子教室参加者募集

対象者	市内在住の小学6年生以下のお子様及び保護者
場所	セーフティープラザ三重(津市垂水2566番地 免許センター内) ※現地集合・現地解散とします
日時	8月8日(月) 10:00~11:30・13:30~15:00 8月9日(火) 10:00~11:30・13:30~15:00
定員	各回20名 ※応募多数の場合は先着順
内容	最新機器を用いた交通安全教室 ※内容が変更となる場合があります
参加費	無料
申込	8月1日(月)までに、参加希望日時、氏名(保護者様、お子様)、学校名、学年、電話番号をFAX(354-8302)もしくは、メール(E-mail: <a href="mailto:dourokanri@city.yokkaichi.mie.jp">dourokanri@city.yokkaichi.mie.jp</a> )にて道路管理課 交通安全係へ
問合せ	四日市市役所 道路管理課 交通安全係 ☎354-8154



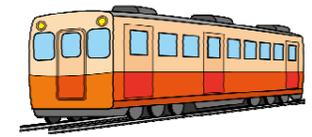
7/16  
(土)

## わくわく！真夏のカブトムシ列車！



「四日市あすなろう鉄道 1day フリーきっぷ」を購入して指定場所に行くと、先着100名様にカブトムシ(オス1匹・メス1匹)をプレゼントします。

**日永駅でメス、南部丘陵公園でオスをゲット!**



日時	7月16日(土) 9:00~15:00
内容	①あすなろう鉄道線の各駅で1dayフリー切符を購入(小古曽駅では購入不可)⇒ ②あすなろう鉄道に乗車し、指定場所2か所を目指す⇒③指定場所でカブトムシをゲット!!

**注意** ゲットしたカブトムシを入れる虫かご等をご用意ください。  
**問合せ** 四日市市役所 都市計画課 公共交通推進室 ☎354-8095



## 新築・増築の家屋調査にご協力を

平成28年1月2日以降に、家屋を新築または増築したお宅には、市役所資産税課の職員が調査に伺います。この調査は、来年度の固定資産税・都市計画税の課税の基礎となるものです。市職員は、固定資産評価補助員証を持っていますので、ご確認のうえ、調査にご協力をお願いします。

また、相続・売買・贈与等により未登記の家屋の所有権を移転する場合は、「家屋補充課税台帳登録者の変更申請書」の提出が必要です。家屋を取り壊したときもご連絡をお願いします。

**問合せ** 四日市市役所 資産税課 家屋係 ☎354-8135 FAX354-8309

## 「地域でお達者クラブ」を利用しませんか

いつまでも元気で過ごすために、地域の皆さんと一緒に介護予防を始めませんか? 簡単なストレッチ・筋力トレーニングの紹介をします。



対象	会場と駐車場の確保ができ、参加者がおおむね65歳以上で5人以上の団体
日時	6か月間に最高5回まで(実施中に年度を越えても可) 月~金曜日の午前または午後13時から1時間程度(実施月は相談に応じます)
内容	皆さんで介護予防に取り組んでいけるよう、パンフレットやカセットテープ・CD・DVDなども使用し、体操をお伝えします
料金	無料
申込	団体名、代表者の名前・郵便番号・住所・電話番号、「地域でお達者クラブ」希望と明記の上、はがきかFAX、または電話か直接健康づくり課窓口(市役所3階)へ *事前に、実施日時等について、代表者と健康づくり課の打ち合わせが必要です
問合せ	四日市市役所 健康づくり課 担当:松浦、片山(〒510-8601 諏訪町1-5) ☎354-8291 FAX353-6385

### 本とDVDの寄贈がありましたので、ぜひご利用ください

<本> 「ヘルプマン!! Vol.4 排泄編」 くさか 里樹



<DVD> 「四日市風土記」~近代120年の軌跡~

### 日本赤十字社資にご協力いただきありがとうございました

日本赤十字社資にご協力いただき、ありがとうございました。

皆さまのご協力により集まった社資は、国内の災害活動や国際活動、社会福祉活動などの資金として大切に使われます。

個人	1,138,900円
法人	101,500円



富洲原地区の合計 1,240,400円

## 7/11(月)~20(水) 夏の交通安全県民運動

### 安全運転に心がけましょう

