



健康講座 リンパマッサージのご案内

日 時：3月7日(火) 9時30分～11時
 場 所：富田地区市民センター 2階ホール
 講 師：古川 香織(セルフ・ケアリスト)
 定 員：30人(先着順) 2月15日(水)9時から受付開始
 参加費：無料
 服 装：ひざから下をマッサージします。
 動きやすい服装でお越しください。
 持ち物：水分補給用のお茶又は水
 【申込み・問合せ先】富田地区市民センター 365-1141



ふれあい料理教室

日 時：2月17日(金) 9時30分～
 場 所：富田地区市民センター 2階調理室
 材料費：600円
 申込み：富田地区市民センター 電話365-1141



ヘルスリーダー(介護予防ボランティア)による イキイキ教室へどうぞ!

申込み不要・参加無料

いつまでも元気でイキイキとした毎日を過ごすために、皆で健康のためストレッチ体操・ゲーム・歌を楽しみましょう。

日 時：3月13日(月) 13時30分～15時
 場 所：富田地区市民センター 2階ホール
 持ち物：タオル・お茶等(必要な方)
 *動きやすい服装でお越しください。
 *おおむね65歳以上の市民の方対象です。



男の料理教室

料理初心者の方、大歓迎です! この機会にぜひご参加ください。

日 時：2月19日(日) 9時30分～
 場 所：富田地区市民センター 2階 調理室
 献 立：当日のお楽しみ!
 定 員：24人
 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・てぬぐい)、ふきん、台ふき
 担 当：富田ヘルスマイト(地域で活動している食のボランティアです。)
 申込み締切：2月13日(月)
 申込み：富田地区市民センター 電話 365-1141

『みんなで元気プロジェクト講演会』のご案内

イキイキとしたシニアライフを過ごすための工夫について、3回シリーズでお伝えします。

	内容
1回目 3月3日(金) 9時30分から12時	■講演Ⅰ・実技■ 笑いで元気!いきいき☆輝きライフのススメ <講師>鈴鹿医療科学大学 特任教授 橋元 慶男 さん ■講演Ⅱ■ ころもからだも健やかに♪元気を引き出す食事のヒミツ <講師>とみ子お料理教室主宰 関 富子
2回目 3月10日(金) 10時から12時	■講演・運動実技■ キーワードは『筋肉』! セカンドライフを楽しむためのステキなカラダ作り <講師>東海学園大学 教授 梶岡 多恵子
3回目 3月17日(金) 10時から12時	■講演・実技■ みんなで笑って楽しもう!うきうき♪レクリエーション <講師>日本福祉大学准教授(招聘教員) 荒深 裕規

開催場所：三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)2階 軽運動室
 定 員：70人(応募多数の場合は抽選。その場合は、全日出席予定の人を優先とします。結果は応募者全員にご連絡します。)
 持 ち 物：動きやすい服装、上履き運動靴
 申込み方法：2月23日(木)必着で、①お名前、②性別、③生年月日・年齢、④住所、⑤電話番号、⑥欠席予定の有無、「みんなで元気プロジェクト講演会」参加希望の旨を、はがき、電話(354-8291)、FAX(353-6385)、または直接健康づくり課まで

いちご大福を作ろう!

毎年大好評、春の定番スイーツ「いちご大福」を作りましょう!

渡辺 弘幸さんが美味しく作るコツを伝授してくれます。

日 時：2月18日(土) 9時30分～11時30分
 場 所：富田地区市民センター 2階 調理室
 持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・持ち帰り容器
 参加費：500円(当日集めます)
 定 員：12人(応募多数の場合は抽選)
 申込み締切：2月13日(月)
 申込み：富田地区市民センター 電話 365-1141



市政ごいけんばん

インターネットアンケートモニター募集!



市政
ごいけんばん
公式サイト



市では、インターネットおよび電子メールを活用した市民アンケート「市政ごいけんばん」を行っています。

アンケートにお答えいただけるモニターを、随時、募集しています。モニターの皆さんには、インターネットを通じてアンケートに回答していただきます。アンケートは年に3回程度行い、回答実績に応じて謝礼（図書カード）を進呈しています。

詳しくは、「市政ごいけんばん」ホームページ（<https://y-goikenban.com/>）をご覧ください。ぜひ、ご登録ください。多くの皆さんのモニター登録、お待ちしております。

問合せ 四日市市役所 広報広聴課
電話354-8244 FAX354-3974

特別企画展 「昭和の暮らし 昭和のこども」 記念講演

写真で語る四日市の昭和と今

懐かしい昭和の四日市を写真や映像と共に振り返ってみませんか。

「伊勢湾台風」や「近鉄百貨店屋上遊園地」などの貴重な映像もご覧いただけます。

日時 2月19日（日）13時30分～15時30分

場所 博物館1階講座室

参加費 無料

定員 70人（当日先着順）

お話し 門脇 篤（四日市ビデオクラブ会長）

（当初1月15日の予定でしたが、大雪のため延期しました）

ユネスコ無形文化遺産登録記念講演会が開催されました

1月28日（土）センター2階ホールでユネスコ無形文化遺産登録記念講演会が開催され、約60名の地域の方に参加していただきました。

芸能史研究者である前田憲司先生から、「祭礼の流れから見る富田の鯨船行事」についてお話をいただきました。

ユネスコへの提案要旨によれば、「山・鉾・屋台行事」は、山車をかついだり、引いたりして練り歩く神社の祭礼であり、山車とは祭に招きよせた神が憑依（ひょうい）するものということです。鯨船には神が憑依する背の高い依り代がないことや、他の祭礼が山車の上で演技するのに対し鯨船は山車そのものを使って鯨を捕獲する演技をすることが異なっていることから「山・鉾・屋台行事」に含まれなかった可能性もあり、認められたのはとても貴重なことだとお話いただきました。



♪あかりをつけましょ、ほんぼりに～♪

はまぐりで「ひな人形」をつくろう!

第9回ボランティアカフェ“まなびや”では、はまぐりを使って「ひな人形」をつくりまします。関心のある人は、ぜひお越しください!

日時：2月28日（火）10時～12時

場所：サロン よってこ家（富田3丁目14-14）

内容：「ひな人形づくり」+「交流会」

講師：四日市市立北部児童館

職員 北浦 優子

定員：15人（定員になり次第締切）

参加費：無料

申込み：2月24日（金）までに、住所、名前、電話番号を下記までお申込みください。

四日市市社会福祉協議会四日市市ボランティアセンター

電話 354-8144 / FAX 354-6486

Eメール y-vc@m3.cty-net.ne.jp



このような「ひな人形」
をつくりまします!
お待ちしております!!

人権標語「助けての SOSを 見逃すな」

富田地区社協 人権教育推進部会