



おしらせ さくら

2019年7月20日号



桜地区市民センター ☎326-2051 FAX 325-2074 桜地区地域団体事務室 ☎・FAX 326-2888
桜地区のホームページ『さくらコム』 <http://www.sakuracom.jp/>

おしらせ さくらは、『さくらコム』の市民センターのページでもご覧いただけます。



第26回 桜花台夏祭り

☆日 時 8月3日(土) 17:00~21:00
小雨決行・・・大雨の場合は翌日に延期
☆会 場 桜花台グラウンド
☆主 催 桜花台連合自治会



○プログラム

- 17:00~夏祭り開始・・・青山里会オープニング曲
- 17:30~ビンゴゲーム
- 18:00~桜花台子供会・・・『桜っこソーラン2019』
- 18:20~88Axis Dance Academy・・・ヒップホップダンス
- 18:40~盆踊り
- 19:25~さくら音頭愛好会
- 19:45~盆踊り
- 20:30~抽選会
- 21:00 終了

模擬店のご案内

フランクフルト、かき氷、みたらし団子、焼き鳥、お好み焼き、焼きそば、綿菓子、フライドポテト、光物、射的やスーパーボールすくい、くじ引きなどあります。

乾電池で困っています！

地区市民センターでは、乾電池の受け入れはしていません。乾電池は、「資源物」の日に集積場へ出してください。



資源物回収日

回									
覧									

ドキュメンタリー映画「Life 生きてゆく」上映と 笠井千晶監督トークイベントの開催

入場無料

☆日 時 8月17日(土) 13:00~ 映画上映
15:00~15:40 トークイベント
☆場 所 三重県環境学習情報センター研修室
桜町3684-11(鈴鹿山麓リサーチパーク内)
☆問合せ先 桜地区市民センター内 地域団体事務室 ☎326-2888
(開室時間:月~金10:00~16:00)
☆主 催 桜地区人権・同和教育推進協議会



東日本大震災から8年4か月。
福島県南相馬市で津波被害に遭われたあるご家族と遺された「一軒の家」をめぐる命の物語を5年半にわたって笠井千晶監督が単身で南相馬市に通い、撮りためた映像をまとめた長編ドキュメンタリー映画です。笠井千晶監督の思いを共有していただければと思います。
◇笠井千晶監督・・・元中京テレビディレクター
2018年山本美香記念国際ジャーナリスト賞受賞
山梨県市川三郷町ふるさと大使

健康増進!これカラダ!~らくらく続ける運動教室~

ロコモティブシンドロームについての講義、ストレッチ運動や筋力トレーニングの実践、運動を継続できる場の紹介など、健康づくりに気軽に取り組む方法を学ぶ2回シリーズの教室です。

☆対象者 市内に在住する65歳以上の人
☆場 所 桜地区市民センター 2階 大会議室
☆日 時 8月28日(水)・9月4日(水) 10:00~11:30
☆講 師 日本福祉大学 社会福祉総合研修センター 荒深 裕規 さん
☆定 員 20人(応募多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知)
☆参加費 無料
☆持ち物 運動できる服装、飲み物
☆申込み 8月14日(必着)までに、教室名、受講場所、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクス、または直接、市役所3階 高齢福祉課窓口へ
〒510-8601 諏訪町1-5 四日市市役所 高齢福祉課
☎354-8170 FAX 354-8280



排水管高圧洗浄の投げ込みチラシにご注意を!

◇四日市市とは関係ありません◇

最近、「下水道管(排水管)内の高圧洗浄作業を地域一斉工事により実施する」というチラシに関する相談が数多く寄せられています。チラシには「三重県第〇〇地区にお住まいの皆様へ」「地域一斉に集中工事を行う」などと書いてありますが、市役所が個人のお宅の排水管の清掃や無料点検を行うことはありません。

☆問合せ先 四日市市役所 市民生活課 市民・消費生活相談室(市役所1階)
☎354-8264【受付は平日9:00~12:00、13:00~16:00】



桜地区いきいきサロンのご案内

◆桜花台ふれあいサロン

桜花台コミュニティセンター
 1日(木) 10:00~11:00
 健康体操
 22日(木) 10:00~11:00
 健康体操、
 11:00~11:40
 おしゃべりサロン

◆ミニティサービス「ともだちの和」

桜台第一会館
 14日(水) お休みです
 22日(木) 10:00~12:00

◆桜南ほかほかクラブ

桜南公民館
 15日(木) 9:30~11:30

◆智積第6いきいきサロン

四日市友の会
 20日(火) 13:30~14:30

◆一色いきいきサロン

桜台一色第一会館
 28日(水) 9:30~11:30

◆山上いきいきサロン

桜台山上会館
 1日(木) 9:30~11:30
 9日(金) 13:30~15:30

◆ほっとカフェ「ほかほか」

桜南公民館
 6日(火) 14:00~16:00

◆桜台三丁目交流サロン

桜台第二会館
 21日(水) 13:30~15:30

◆桜台バドミントンクラブ

桜台小学校 体育館
 毎週木曜日 19:00~21:00
 毎週日曜日 13:00~16:00

◆桜台PCサロン

桜台第三会館
 11日(日) } 13:00~15:00
 25日(日) }

◆さわやかイキイキ教室

桜ヶ丘集会所
 毎週月曜日 10:00~11:00

◆桜ボランティア協会「駅前憩の家」

桜ボランティア協会事務所
 毎週火曜・木曜 9:30~11:30
 毎週金曜 9:00~11:30

※チェリークラブ※

8月 7日(水) } えほんの日
 21日(水) } はな組で読み聞かせ
 [10:00~11:30]
 問合せ先: 桜幼稚園 ☎326-1533

※あそぼう会※

8月 1日、8日、22日、29日
 毎週木曜日 [9:30~11:30]
 問合せ先
 桜台保育園 ☎326-4681

障害(児)者生活支援グループ ポップ 障害を持つ子と親のサークル のびっこ

～のびっことポップの活動にご参加を～

障害のある子どもたちが、親やボランティアさんといろいろな活動を楽しみます。気軽に参加してみませんか。

【親の会 のびっこ】
 日時:8月6日(火)10:00~12:00
 場所:桜地区市民センター 和室

【親子遊び交流の場 ポップ】
 日時:8月17日(土)13:30~15:30
 場所:寺方児童集会所
 内容:親子あそび

7月号

西高通信



先月、毎年恒例の保護者対象の授業公開を開催したところ、平日にも関わらず66人の保護者の方に参観いただきました。またその後、1年生の保護者に対してPTA役員や先生方から西高についての質問に回答していただくQ&Aに34人が参加し、本校の様子を知っていただく機会となりました。

さて、来週から本校は夏季休業になります。熱中症に気をつけて、3年生は受験に向けて1・2年生は勉強及び部活動に励み、有意義な夏にしたいと思います。地域の皆さんも水分補給と休息を適切にとりつつ夏を乗り切って下さい。(四日市西高等学校)



(6月5日授業公開の様子)

リサイクル伝言板

【譲ってください】

- ベルギーワッフルメーカー(電気用)
- アップライトピアノ
- 大人用紙パンツ・紙パット(大)



【譲ります】

- 果実酒用ガラスビン
- 碁石、碁盤
- 桜あおい幼稚園幼児制服、ベレー帽
- 【ブレザー、スカート、セーター、ベスト(120~130)】

☆掲載期間は3ヶ月です。
 ☆交渉は当人同士で行っていただきます。
 ☆交渉結果及び掲載の必要がなくなった場合も必ず、市民センターまでお知らせください。

めざすは元気で生き!

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

認知症予防のための食事



65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”と言われています。日頃の食事や生活習慣を見直して、認知症予防に取り組みましょう。

認知症予防のための食事のポイント

★色の濃い野菜や果物を積極的に食べる

色の濃い野菜や果物に含まれるビタミンなどの栄養素には抗酸化作用があり、認知症予防の効果が高いので、積極的に食べましょう。



★青魚を食べる…ぶり・さば・さんま・あじなど

青魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流をよくする「不飽和脂肪酸(DHA・EPA)」が含まれており、認知症予防に効果的とされています。今よりも意識して食べましょう。

★よく噛んで食べる

よく噛むことは脳の血流を増やし、また脳への刺激となるので、脳細胞の活性化を促します。噛みごたえのある食材(「まごわやさしい」と覚えよう)

ま 豆類	こ ごまなどの種実類	わ わかめなどの海藻類
や 野菜	さ 魚	し 椎茸などのきのこ類
い 芋類		

～生活習慣を見直して、認知症を予防しましょう～

四日市市役所 健康づくり課 ☎354-8291

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見!健康情報 へ