



# おしらせ さくら

2021年9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。

— 地域デビューの入り口は、体のことから —

## 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー養成講座」のご案内

ヘルスリーダーは、四日市市が養成している介護予防のボランティア団体です。  
20～80歳代の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、  
地区市民センター等の身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪

- ♡日 時：令和3年10月29日、11月5日、12日、19日、26日  
全5回シリーズ（いずれも金曜日 14:00～16:00）
- ♡会 場：なやプラザ 第3音楽室（四日市市蔵町4-17）
- ♡対 象：受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方
- ♡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
- ♡内 容：介護予防に関する講義や運動の実習など
- ♡定 員：15名程度 ※応募多数の場合は抽選
- ♡参 加 料：無料
- ♡持 ち 物：マスク、飲み物、中履き、運動しやすい服装でお越しください。
- ♡申 込 込 込：10月15日(必着)までに、講座名、郵便番号・住所、名前(ふりがな)、年齢、  
電話番号を、はがき・電話・FAX のいずれかの方法で申込先へお知らせいた  
だくか、ホームページの申し込みフォーム または 下記 QR コードからお申し  
込みください。
- ♡そ の 他：発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配  
される方は参加をお控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況に  
よっては、中止となる場合がございます。
- ♡申 込 先：四日市市役所 高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5  
☎354-8170 FAX354-8280  
ホームページからの申し込み



申し込みフォーム

こちらを  
読み取り



四日市ヘルスリーダー養成講座

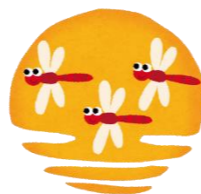
検索

または



裏面もご覧ください

回									
覧									



— 低栄養を予防し、活動的な生活を送りましょう —

## 「食と運動の輪★すこやか倶楽部：高齢期の低栄養予防」のご案内

ご存知ですか？ 高齢期の生活が不活発となる原因に低栄養状態が関係しています。  
活動的な生活を送るには、適切な「食生活」と「運動」の両方に取り組むことが重要です。  
すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

- 日にち：令和3年10月20日（水曜日）
- 時 間：10:00～11:30
- 会 場：桜地区市民センター 2階 大会議室
- 対 象：おおむね65歳以上の市民
- 講 師：食生活のお話 「健康ボランティア 食生活改善推進員」  
運動のお話・実技 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」
- 定 員：30名程度（申込不要）
- 参加料：無料
- 持ち物：マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越しください。
- その他：発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される  
方は参加をお控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、  
中止となる場合がございます。



【問合せ先】四日市市役所 高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5  
☎354-8170 FAX354-8280



## 10月 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  
7日(木) 10:00～11:00  
28日(木) 10:00～11:00

### ☆ミニサービス「ともだちの和」

桜台第一会館  
13日(水) 10:00～12:00  
28日(木) 10:00～12:00

### ☆桜南ほかほかクラブ

桜町南公民館  
お休み

### ☆智積第6いきいきサロン

四日市友の会  
お休み

### ☆桜ボランティア協会「憩いの家」

桜台第一会館  
毎週火曜・木曜 9:30～11:30  
毎週金曜 9:00～11:30

### ☆さわやかイキキ教室

桜ヶ丘集会所  
毎週月曜日 10:00～11:00

### ☆一色いきいきサロン

一色第一公会所  
お休み

### ☆山上いきいきサロン

山上公会所  
8日(金) 13:30～15:30  
18日(月) 9:30～11:30

### ☆ほっとカフェ「ほかほか」

桜町南公民館  
お休み

### ☆桜台交流サロン

桜台第二会館  
20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

※予定ですので開催については、  
主催者にお問合せください。

## 市内に設置されている防災行政無線(固定系)の試験放送を実施します

- (1) 実施日時 10月6日(水) 11:00ごろから数分程度  
 (2) 試験放送内容

放送機器	放送・吹鳴内容
防災行政無線 (固定系)	<p>市内全て(※)の防災行政無線(固定系)屋外拡声子局、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラートから一斉に次のように放送されます。</p> <p><b>【放送内容】</b>                  上りチャイム音(♪ピンポンパンポン♪)                  「これは、Jアラートのテストです。」×3                  「こちらは、こうほうよっかいちです。」                  下りチャイム音(♪ピンポンパンポン♪)</p>

地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

- 音声試験放送のため、サイレンは吹鳴しません。
- 059-351-4004(自動電話応答機能)にTELしていただくと放送内容が確認できます。



※屋外拡声子局 市内122箇所

- 以降の試験については以下のとおり予定しています。  
令和4年 2月16日(水) 11:00から
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。

【問合せ先】四日市市役所 危機管理室 ☎354-8119  
FAX350-3022

## 四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう!!



☎330-5020 HP <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>  
 FAX334-0606 所在地: 四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。主に小学生~高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「赤ちゃん広場」も実施しています。

ボール遊びやバドミントン等ができる広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください!!

【開館時間】<第1部>9:00~11:30 <第2部>12:30~14:00  
 <第3部>15:00~17:00  
 各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。電話にてお問い合わせください。

### ＊チェリークラブ＊

10月 9日(土) 運動会  
 10月13日(水) 体操(戸外)・運動会ごっこ  
 10月20日(水) 体操(戸外)・運動会ごっこ  
 10月22日(金) パネルシアター  
 10月27日(水) ふれあい遊び・誕生会  
 [10:00~11:00]

問合せ先: 桜幼稚園  
☎326-1533

### ＊あそぼう会＊

10月7日、14日、21日、28日  
 木曜日 [9:30~11:30]  
 ※新型コロナウイルス感染症の状況によって  
 10:00~11:00

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&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: 10月12日(火) 11:00~12:00  
 場所: 桜地区市民センター 1階和室

【親子遊び交流の場 ポップ】

中止



自動車文庫は、9月30日(木)まで  
 運休させていただきます

9月号

## 西高通信



市内の感染者数が8月下旬から爆発的に増加したことを受けて本校は8月25日までの夏季休業期間を8月31日まで延長しました。9月1日の始業式(オンライン)に登校する以外、10日(金)迄全て自宅でのオンライン授業の予定でした。文化祭も8日・9日に予定していましたが実施できませんでした。ところが、三重県緊急事態措置が延長された事でオンライン授業も今月末まで延長になりました。このように感染の拡大は教育活動にも大きな影響をもたらしています。しかし何より大切な事は人の命や健康です。地域の皆様も感染防止対策を万全にいただき、ご自身やご家族等が感染されないように不要不急の外出を控える等くれぐれもご留意ください。

しかし入試は待ってられません。3年生は模擬試験を自宅受検したり、必要最低限の進路に係る個別指導や出願書類提出のため登校したりしています。それぞれの進路実現に向けて、今は自宅での1日1日を大切にに使ってほしいものです。

四日市西高等学校