



お知らせ

よごう

令和5年5月20日号

四郷地区市民センター

☎ 321-2021・FAX 320-2090

四郷地区団体事務局

☎・FAX 322-5675

四郷地区HP <http://yogou-mie.com/>



新型コロナウイルス感染症の5類変更について

5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが「2類相当」から「5類」に変更されました。市民の皆さんに関係する主な変更点は以下のとおりです。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

①感染防止対策

県や市（保健所）から、一律の対策を求めません。

個人の判断による自主的な対策を実施してください。

②外出自粛・就業制限

感染症法に基づく外出自粛要請は「なし」、就業制限も「なし」。

※発症した場合は、発症後5日間は外出を控えることが推奨されています。

③医療費

治療費が一部を除き、自己負担になります。

（外来）コロナ治療薬の費用は公費支援を一定期間継続

（入院）一定期間、高額医療費の自己負担限度額から最大2万円減額

（検査）高齢者施設などのクラスター対策は支援を継続

【問合せ先】保健予防課 ☎ 352-0595



〈四郷地区市民センター主催行事〉

〈再掲載〉

地域マネージャーの初心者向けジョギング講座

ご自分で運動不足で身体がかたいと感じている方！自分も気軽にランニング出来たらいいなと思う方！地域マネージャーと一緒に楽しく取り組んでみませんか。

★日時：6月6日（火）14：00～15：00

★場所：四郷地区市民センター2階 ホール（安全のため室内で行います）

★講師：地域マネージャー 清水秀樹 ★定員：10名程度（先着順）

★対象：日常生活で運動不足だと思う方、これからジョギングを始めてみたい方

※当日はまだ新型コロナウイルス感染予防のため、マスク着用、手指消毒をしていただきます。

今回は柔軟体操と発声練習もします。動きやすい運動服、運動靴、タオル、水分などの準備をお願いします。楽しみましょう！

【申込み・問合せ先】四郷地区市民センター ☎ 321-2021



回 覧										

四郷地区に賑わいが 戻ってきました！

4月29日、4年ぶりに「笹川ふれあい春まつり」が開催されました。

大勢の住民の皆さん、森市長にもご来場いただき大盛況でした。



令和5年度 四郷地区子育て支援事業 『わくわく広場』



四郷地区では、地区市民センターと笹川保育園子育て支援センター、四郷地区民生委員児童委員協議会が協力して四郷地区子育て支援事業を行っています。

開催予定日が近くなりましたら「お知らせよう」の回覧で詳しくお知らせします。ぜひご覧ください。

日時・場所	内容	対象
8月24日(木) 10:30 ~ 四郷地区市民センター2階 ホール	人形劇団むすび座「ともだちや」 	4歳以上の幼児 (小学生低学年OK!)
9月29日(金) 10:30 ~ 四郷地区市民センター2階 ホール	『かっぱっぱ』がやってきた！ —みんなで遊ぼう— ★パネルシアター・手遊び・大型絵本 など楽しいことがいっぱい！	未就園児とその保護者 
11月16日(木) ①10:00 ~ ②11:00 ~ 四郷地区市民センター2階 ホール	親子で楽しむ音楽リズム♪ 坂倉絹子先生 ★親子で仲良く楽しく身体を動かして 遊みましょう。時間は30分程です。	未就園児とその保護者 ①1歳以上親子 ②1歳未満親子
12月8日(金) 10:30 ~ 四郷地区市民センター2階 ホール	絵本の読みあそびライブ (NPO法人 ほがらか絵本畑) ★しんちゃんによる楽しい絵本の 読み聞かせです。 	未就園児とその保護者
令和6年 3月14日(木) 10:30 ~ 四郷地区市民センター2階 ホール	人形劇団むすび座 乳幼児のための人形劇 「ミーくんのたのしいおつかい」	未就園児とその保護者

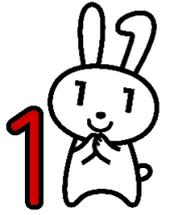


いずれも
事前の申し込みが
必要です。

【問合せ先】 四郷地区市民センター ☎ 321-2021

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードを作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、令和5年度は、地区市民センターや皆さまにより身近な商業施設などに会場を拡げて、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します！サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください！



サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- ・交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡し
- ・マイナンバーカードに関する相談・案内など

●マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（6月・7月分）

曜日	場所	受付時間
6月 1日（木）、 2日（金）	スーパーサンシ大矢知店	10：00 ～ 18：00
3日（土）	日永地区市民センター	9：00 ～ 17：00
4日（日）	八郷地区市民センター	
8日（木）、 9日（金）	楠福祉会館	10：00 ～ 18：00
10日（土）、11日（日）	イオンモール四日市北（1階専門店通路）	
15日（木）、16日（金）	JAファーマーズ四日市 （ファムタウン四日市上海老内）	
17日（土）	桜地区市民センター	9：00 ～ 17：00
18日（日）	下野地区市民センター	
22日（木）、23日（金）	ヤマナカ四日市富田フロンテ館 （フレスポ四日市富田内）	10：00 ～ 18：00
24日（土）	橋北地区市民センター	9：00 ～ 17：00
25日（日）	三重地区市民センター	
29日（木）、30日（金）	日永カヨー（1階中央広場）	10：00 ～ 18：00
7月 1日（土）	塩浜地区市民センター	9：00 ～ 17：00
2日（日）	大矢知地区市民センター	
6日（木）、 7日（金）	Aコープくす店	10：00 ～ 18：00
8日（土）	保々地区市民センター	9：00 ～ 17：00
9日（日）	県地区市民センター	
13日（木）、14日（金）	マックスバリュ山城店	10：00 ～ 18：00
15日（土）	小山田地区市民センター	9：00 ～ 17：00
16日（日）	内部地区市民センター	
20日（木）、21日（金）	スーパー一号館桜店	10：00 ～ 18：00
22日（土）、23日（日）	イオンタウン四日市泊（1階中央イベント広場）	
27日（木）、28日（金）	スーパーサンシいくわ店	
29日（土）	四郷地区市民センター	9：00 ～ 17：00
30日（日）	水沢地区市民センター	

【問合せ先】マイナンバーカードサービスセンター ☎ 340-8371

毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

♣ みんなの人権110番（全国共通） ☎ 0570-003-110

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります。
（平日8:30～17:15）

♣ インターネット人権相談窓口

<https://www.jinken.go.jp/>（パソコン・スマートフォン共通）

※相談フォームに必要事項を記入して送信すると、法務局から後日、メール、電話または面談で回答があります。



○特設人権相談の実施案内

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんので、お気軽にお越しください。

♣ 日時：6月1日（木）10:00～12:00、13:00～16:00

♣ 場所：イオン四日市尾平店1階 東側エスカレーター付近

【問合せ先】人権センター ☎ 354-8609 FAX 354-8611

こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！



【開館時間】〈第1部〉9:00～12:30 〈第2部〉14:00～19:00

※小学生以下は17:30まで、中高生は19:00まで利用可能です。

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。

【主なイベント日時・内容】

料金：無料

6月5日（月） 10:30～11:00	かたつむりをつくろう シール貼りやお絵かきを楽しみます。	対象/未就学児 定員/当日先着20組 （受付10:00～）
6月21日（水） 15:30～16:30	脳トレパズル 自分で作ったパズルに挑戦しよう！	対象/小学生 定員/当日先着10名 （受付15:00～）
6月24日（土） 10:30～11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも 定員/当日先着10組 （受付9:00～）
6月26日（月） 10:30～11:00	体をたくさん動かそう 運動用具を使って体を動かします。	対象/未就学児 定員/当日先着20組 （受付10:00～）

※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。

【問合せ先】こども子育て交流プラザ ホームページ <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>
☎ 330-5020 FAX 334-0606 東新町26番32号 橋北交流会館4階

令和5年度 四郷地区市民センター登録サークル

(四郷地区HP <http://yogou-mie.com/>)

団体名	曜日		時間	場所	P R
四郷囲碁倶楽部	月	毎週	13:00～	和室	囲碁は余暇を楽しむ最高のゲームです
女声コーラスすずらん	月	毎週	9:30～	ホール	入団資格は歌好きな女性！お待ちしております
女声合唱団「京」	火	毎週	9:30～	ホール	みんなで楽しく歌いましょう♪♪
NPO法人 体験ひろば☆こどもスペース四日市	火	毎週	17:30～	ホール	子どもの体験や子育て支援事業をしています
そば打ちサークル	火	第2	9:00～	調理室	一緒に手打ちそばを打ちましょう
詩吟朗読会&童謡・唱歌を歌う会	火	第1・2・4	13:30～	ホール	音色と言葉の世界を生きるために歌おう!!
和みの輪パソコンサークル	火	第1・2・3	9:00～ 13:00～	和室	パソコンを習ってみたい方、参加を待っています
		第4	13:00～		
ペン習字A	水	第1・3	9:30～	和室	楽しく心が落ち着き、人生が開けていきます
レインボー（絵本の読み聞かせ）	水	第2	偶数月10:00～ 奇数月13:30～	和室 調理室	絵本を楽しんで読み聞かせをしています
踊ろうに四郷（レクレーションダンス）	金	毎週	13:30～	ホール	文化祭や四老連の芸能大会などに出演しました
	土	第1・3	10:00～	ホール	
手話サークル「よごう」	木	毎週	13:30～	和室	手と表情でことばを伝えてみませんか
桜の会（絵手紙）	木	第2・4	13:30～	調理室	季節を感じて、野菜や花を楽しく描いています
室山華月会（舞踊・民踊）	木	毎週	13:00～	ホール	民謡・盆踊りから始めて、健康と認知症予防に！
ヨガサークル	木	毎週	10:00～	ホール	ゆったりゆったり時に激しく、体リフレッシュ！
自彊術普及会	木	毎週	10:00～	和室	全身を動かして血流をよくし自律神経を安定
ピカソの時間（水彩画）	金	第2・4	10:00～	調理室	明るく楽しくをモットーに、水彩画を習っています
ペン習字Bグループ	金	第2・4	9:30～	和室	字に自信がつかます。あなたも始めませんか
圭翠会（新舞踊教室）	金	毎週	13:00～	和室	楽しく教えてもらっています。皆さんも入会しませんか
太極拳 元気の会	金	毎週	9:30～	ホール	ゆったりと心身共に明るく健康をめざします
三重岳仁会四郷支部	金	第2・4	18:30～	図書室	時を越え 偉人に会える 詩吟かな
フォト・アレグリア（写真）	土	第1	13:00～	図書室	写真を通して交流・親睦をはかり楽しんでいます
大正琴リラ・アンサンブル四郷	土	第2・4	9:00～	和室	大正琴への仲間入りをお待ちしております
笹短歌会	土	第4	13:00～	和室	日常を大切にし自らの生のあかしを詠もう
四郷こども囲碁クラブ	土	毎週	8:30～	図書室	頭をフル回転！楽しい囲碁を覚えましょう
歌謡すみれの会	土	第1・2・3	13:00～	和室	新曲を歌って脳を活性化しましょう
四郷ギターサークル	水	第1・3	13:00～	ホール 図書室	皆でギターアンサンブルを楽しみませんか！
	日	第2	13:00～		
	日	第4	14:00～		
ピンポンを楽しむ会	日	毎週	9:00～	ホール	老若男女どなたでも入会できます
	日	第1・3	13:00～		
食育・男たちの料理会	日	第3か第4	17:30～	調理室	「食」は命なり。食育を活かして「健康長寿」を目指そう！
食育サークル「元気ッズクッキング」	土・日 祝	月1回	9:00～	調理室	病気をしない体づくりは、食育と料理が基本！
SSピンポン四日市	土	第2・4	13:00～	ホール	誰でも楽しめる生涯スポーツです。体験にきてください

『カラダスッキリ塾』参加者募集！

参加無料

健康的なカラダを目指したい、健康づくりが大切なのはわかるけど、何から始めたらよいのかわからない…。そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

❖対象：市内在住の18歳以上の人

※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。

❖日時：6月16日、23日、30日、7月7日、14日（全5回、毎週金曜日）
9:30～11:30

❖場所：あさけプラザ（下之宮町296-1）

❖定員：30人（応募者多数の場合は抽選）

❖内容：スロー筋トレ、有酸素運動の実施、健康づくりや食生活についての講義など
（息が弾む程度のややきつめの運動を行います）



【申込み・問合せ先】

5月31日（水）〔必着〕までに、右記二次元コードから必要事項を記入して申し込む、もしくは、電話、または直接、健康づくり課窓口（市役所7階）へ
健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 ☎ 354-8291



市内に設置されている防災行政無線の試験放送を実施します

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FM ラジオ放送、四日市市Sアラートなどからも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

(1) 実施日時：6月7日（水）11:00頃から数分程度

(2) 試験放送内容

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♪）

※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。

- 自動電話応答機能（☎ 059-351-4004）に電話していただくと放送内容が確認できます。
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。
- 以降の試験は、以下のとおりを予定しております。

8月23日（水）11:00

11月15日（水）11:00

令和6年2月9日（金）11:00

【連携対象】

市内全域の防災行政無線

テレビ（CTY-L字放送）

緊急告知ラジオ（CTY-FM）

四日市市Sアラート

四日市市安全安心防災メール

四日市市ホームページ、ツイッター、LINE

【問合せ先】危機管理課 ☎ 354-8119 Eメール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

