

お知らせ

よごう

令和7年4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

やってみよう! グリーンカーテン

ゴーヤを育てたみどりのカーテンで日差しをさけ、快適に省エネに取り組みませんか?
年々暑くなっている夏に向け、気軽に取り組める地球温暖化対策です。

- ♣ 日 時：6月3日（火）13：30～14：30
 - ♣ 場 所：四郷地区市民センター 2階 大会議室
 - ♣ 定 員：20名（先着順。定員になり次第締め切り）
 - ♣ 内 容：地球温暖化対策講座とグリーンカーテン ゴーヤ苗の育て方（各20分程度）
※講座終了後にゴーヤを1人2苗お渡しします。
 - ♣ 主 催：環境政策課
 - ♣ 受 付：5月20日（火）より、火曜日～土曜日 9：00～17：00 ☎ 354-8430
- 【申込み・問合せ先】グリーンカーテン講座申込み窓口（四日市公害と環境未来館活動室内）

参加費
無料

四郷地区市民センターで行う 集団がん検診のお知らせ

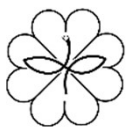
日 時		検 診 内 容	申し込み締切日
11月 4日（火）	午前・午後	乳がん（マンモグラフィー）・肺がん	10月 1日（水）
11月12日（水）	午前	乳がん（マンモグラフィー）・肺がん	10月 8日（水）
11月18日（火）	午前	胃がん・大腸がん・子宮頸がん	
11月19日（水）	午前	胃がん・大腸がん	
11月28日（金）	午前	胃がん・大腸がん・子宮頸がん	10月20日（月）
12月 5日（金）	午前・午後	乳がん（マンモグラフィー）	10月29日（水）

♥検診を受診するためには申し込みが必要です。詳細は、広報よっかいち4月下旬号と同時配布の『令和7年度がん検診のお知らせ』でご案内します。

【問合せ先】健康づくり課 ☎ 354-8282 FAX 353-6385

民生（たみお）のつぶやき

はじめまして。四日市市民生委員児童委員のキャラクター「民生（たみお）」です。
これから毎月、私、民生（たみお）が、民生委員児童委員の制度や活動をみなさんにお伝えしていきます。四日市市内で約600人が活動している民生委員児童委員のことを、広くみなさんに知っていただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



民生委員児童委員のマークの由来
幸せの芽生えを示す四つ葉のクローバーをバックに、民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボル鳩をかたどっています。



回 覧												

～ 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です。20～90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：5月30日、6月6日、13日、20日、27日
全5回シリーズ（いずれも金曜日 14：00～16：15）
- ♠ 会 場：四日市市勤労者・市民交流センター（日永東一丁目2-25）
本館 1階 多目的ホール・東館 3階 大会議室
- ♠ 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
※有資格者（看護師、理学療法士など）で、現在職務に従事している人は除く
- ♠ 講 師：日本福祉大学 社会福祉総合研修センター
コーディネーター 荒深 裕規（あらふか ひろき）さん
- ♠ 内 容：介護予防に関する講義や運動の実習など
- ♠ 定 員：20名程度 ※応募多数の場合は抽選
- ♠ 参加料：無料
- ♠ 申込み：5月19日（月）【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。
- ♠ 申込先：高齢福祉課 〒510-8601 諏訪町1-5
☎ 354-8170 FAX 354-8280



【QRコードからの申し込み】➡



あなたのこれからを考える「人生会議」をサポートします！

どうして人生会議が必要？

人生会議とは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とも呼ばれ、もしもの時のために、あなたが大切にしていること、望む医療やケアについて前もって考え、周囲の人や医療・福祉関係者と繰り返し話しあっておくことです。

命の危険が迫った時、約70%の人が、自分が望む医療やケアなどについて決めたり、希望を伝えたりできなくなると言われています。前もって自分の考えを周囲の人に伝えておけば、その思いは尊重されやすく、また、本人に代わって選択をする人の負担が軽くなります。

これからの人生をより豊かに、自分らしく暮らしていくためにも、人生会議してみませんか？

人生会議のきっかけに「これからノート」

人生会議に取り組みやすくなるよう、何を話せばいいのか、ひとつずつ、わかりやすく解説しています。考えたこと、話し合ったことを記録しておきましょう♪

【配布場所】

保健企画課（総合会館4階）、市内病院（地域連携室、医療相談室）、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、四日市医師会
【問合せ先】保健企画課 ☎ 354-8281 FAX 351-3304



市ホームページからもダウンロードできます！

自動通話録音警告機の購入費補助金制度が受付中！

本市では、令和5年度から、特殊詐欺や悪質な電話勧誘等からの被害を未然に防止するため、満65歳以上の方を対象として、固定電話機に外付けする「自動通話録音警告機」の購入費の一部を補助する制度を設けました。令和7年度は、4月1日から受付を開始しました。自動通話録音警告機は、電話機の呼び出し音が鳴る前に、相手に対して、通話内容を録音することを伝える警告音声を流した後に通話内容を録音する機器です。

なお、自動通話録音警告機能付きの固定電話機については、補助対象外です。

また、補助金を受けるためには、事前申請が必要です。ご注意ください。

■補助金の額：購入金額の2分の1（上限7千円、千円未満の端数切り捨て）

■申請期間：4月1日（火）から令和8年1月30日（金）まで

■申込み・問合せ先：市民・消費生活相談室（市役所1階） ※郵送可

※お近くの地区市民センターでもご提出いただけます。



詳しい制度についてはこちら▶

第1回消費者講座

「訪問販売に関する基本的な知識」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。

第1回は、訪問販売の仕組みやクーリングオフについて、わかりやすくお話しいただきます。

■日 時：5月16日（金）14：00～15：30

■場 所：四日市市地場産業振興センター（じばさん）4階 視聴覚室

■講師：（公社）日本訪問販売協会の職員

■テーマ：「訪問販売に関する基本的な知識」

■定員：50名（事前申込不要）

■参加料：無料

■申込み・問合せ先：市民・消費生活相談室 ☎ 354-8147



第1回出会いイベント Match event ～アフタヌントークパーティー～



結婚を希望する独身の人を対象とした出会いイベントを行います。出会いイベントは今年度6回開催する予定です。

❀日 時：5月25日（日）14：30～16：30

❀場 所：CAFF & WINE BAR WIM（ウィム）（安島1丁目 グランドサミット 1階）

❀対象：市内に在住、または通勤するイベント当日に26～35歳の独身男女

❀参加費：1,500円（ドリンク・スイーツ付き）

❀定員：男女各10人（応募多数の場合は抽選）

❀内容：グループトークを中心とした出会いイベント

❀その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり

❀申込期間：5月19日（月）9：00まで

❀申込み：四日市マリッジサポート事務局

（安島一丁目 トナリエ四日市 4階（株）デルタスタジオ内）

☎ 355-1320 FAX 355-1321

専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

❀問合せ先：こども未来課 ☎ 354-8038



専用ホームページ



次号「お知らせよう」の発行について

「広報よっかいち5月上旬号」が5月10日に発行されるのにあわせ、次号「お知らせよう」の発行日を5月10日とさせていただきます。地域によっては5月20号と同時回覧になるかと思っておりますので、ご承知おきください。

四郷地区市民センター 館長

四郷地区市民センター職員紹介（令和7年4月1日より）

～ようしくお願ひします～

館長	山口	地域社会づくり
副館長	庄司（収納推進課より）	秋葉 待田
窓口 地域主任	中西	布施（常磐地区市民センターより）
窓口	黒川 齋藤	
	藤澤 佐藤 坂下	
地域マネージャー	清水	副館長 岩田（海蔵地区市民センターへ）
生活相談員	モニカ	安田（常磐地区市民センターへ）

～お世話になりました～

◆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の申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

持 ち 物：ID付マイナンバーカード交付申請書、通知カードなどマイナンバーがわかるもの

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、切り抜きおよび貼り付け（無料）

・交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡しなど

●マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（5月分）



曜 日	場 所	受付時間
5月24日（土）、25日（日）	イオンモール四日市北 【1階 専門店通路】	10：00
5月31日（土）	イオンタウン四日市泊 【1階 中央イベント広場】	～ 18：00

【問合せ先】マイナンバーカードコールセンター ☎ 0120-000-396

こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

【開館時間】9：00～19：00

小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17：00までです。（5月～8月は17：30まで）
中高生の利用は19：00まで可能です。

開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。

【主なイベント日時・内容】料金：無料

5月13日（火） 9：30～11：00	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談 ができます。	対象/0歳～18か月、出産予定の人 定員/先着10組（受付9:00～10:30） 持ち物/母子手帳、バスタオル
5月17日（土） 9：45～11：15	よかパパひろば 今回は外あそびをします。お しゃべりタイムではパパ同士 交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね15組（受付9：00～） 持ち物・水分補給できるもの
5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
5月25日（日） ①10：30～11：30 ②15：30～16：30	工作（にぎって遊べるプニプ ニスクイズを作ろう） 身近な物で作れる工作を体験 できます。	対象/小学生 定員/各回16名

※行事の内容など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。

【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