



お知らせ よごご

令和7年5月20日号
四郷地区市民センター
☎ (059) 321-2021
FAX (059) 320-2090
四郷地区団体事務局
☎・FAX (059) 322-5675

子育て支援事業

<再掲載>

人形劇団むすび座の「こねこのミーくん」がやります！ 人形劇「ミーくんとまほうのたね」

参加費
無料

- ♪日 時：6月13日（金）10：30～
- ♪場 所：四郷地区市民センター2階 大会議室
- ♪対 象：未就園児の親子
- ♪定 員：20組（先着順）
- ♪共 催：四郷地区民生委員児童委員協議会
笹川保育園子育て支援センター
四郷地区市民センター



おさんぽ大好きなこねこのミーくん。
きれいなお花にとまったちょうちょを
見てにっこにこ。でもふとしたはずみでお
花が倒れてしまいます。
ションボリしているミーくんに“元気を
出して”とイモ虫さんがくれたものは、
金色のまほうのたね。
さあ、どんなお花が咲くでしょう…!?

【申込み・問合せ先】
四郷地区市民センター
☎ (059) 321-2021



民生のつづやき

民生委員は児童委員を兼ねていて、妊婦さんから高齢者まで、地域の人すべてを見守っています。

活動の一つに0～6（0歳から6歳）訪問があり、小さいお子さんがいらっしゃるお宅に、地域のお出かけ情報などをお届けしています。また、子育てに関する悩みを聞いて、適切な制度や関係機関の紹介なども行っています。



民生の友達、

ミンジーです
よろしく！



民生委員児童委員のキャラクター

「民生委員」のミンと、「児童委員」のジーで、「ミンジー」です。各地でご当地ミンジーも活躍していて、この子は忍者をモチーフにした三重県版ミンジーです。

回 覧																				



令和7年度 四郷地区子育て支援事業

『わくわく広場』

参加費無料
いずれも事前の申し込みが必要です。



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
6月13日(金) 10:30 ~ 四郷地区市民センター 2階 大会議室	人形劇団むすび座 乳幼児のための人形劇 「ミーくんとまほうのたね」	未就園児とその保護者 20組
8月22日(金) 10:30 ~ 四郷地区市民センター 2階 大会議室	人形劇団むすび座 「ペラがえる」 「ぞうくんのさんぽ」	3歳以上の幼児とその保護者 (小学生低学年OK!) 30組
11月13日(木) 10:30 ~ 四郷地区市民センター 2階 大会議室	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ばしましょう。	未就園児とその保護者 20組
12月19日(金) 10:30 ~ 四郷地区市民センター 2階 大会議室	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 20組
令和8年 2月27日(金) 10:30 ~ 四郷地区市民センター 2階 大会議室	『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 20組

【問合せ先】 四郷地区市民センター ☎ (059) 321-2021



参加費
無料

《2025年度 サロンふれあい講座①》

みんなでお話をしましょう

～多文化共生サロンは、みんなのふれあいの場～



四日市市多文化共生サロンは、外国人市民と日本人市民がふれあう場所として“サロンふれあい講座”を実施しています。

決められたテーマにそって話しをして、楽しい時間を一緒に過ごしませんか。
お気軽にご参加ください♪

- *日 時：6月28日(土) 14:00 ~ 15:30
- *場 所：ビレッジハウス笹川中央第二集会所
- *対 象：主に四郷地区在住・在勤の方
- *定 員：20名程度



Facebook

【申込み・問合せ先】 多文化共生サロン (月~土、祝日除く) 9:00 ~ 17:15
笹川6丁目29-1 (笹川郵便局南隣) ☎ (059) 322-6811

今年も4月27日(日)笹川ふれあい春まつり開催!

地域マネージャー通信 No.1



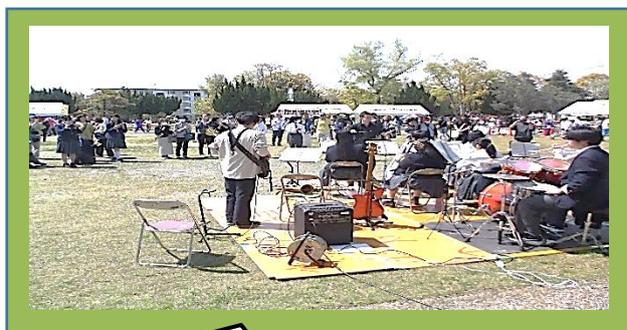
笹川地区協議会会長
佐々木利昌氏



笹川連合自治会長
伊藤春樹氏



岡田文化財団が進める「さくらプロジェクト」の
植樹式で、ソメイヨシノ24本が植樹されました。



恒例となりました四郷高校吹奏楽部の
演奏が、先頭で盛り上げてくれました。



Coconattu(ヒップホップ)が本番前の力
の入った練習をして準備をしています。

熱中症を予防しましょう

熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。暑くなり始めたばかりの時期や急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

〈熱中症予防のポイント〉

1. 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
3. エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。

※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は原則、中止/延期とする等とし、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

より詳しい情報はこちら⇒

【問合せ先】健康づくり課

☎ (059) 354-8291

環境省 熱中症

検索



笹川老人クラブ 各種事業の参加者募集

笹川老人クラブは、2025年度も各種事業を計画しています。

高齢者の人生を元気で長生き出来るように活動しておりますので是非一度参加してください。活動内容は、毎月の役員会（雑談会）毎週月・水・金 8:30 ~ 散歩程度のグラウンドゴルフ、カラオケ懇親会、フロンティア四日市主催の各種行事にも参加できます。

会員特典は希望者に包丁研ぎ無料サービス（4月～10月受付）&入会年は会費無料。
笹川中央幼稚園訪問で園児と高齢者の交流も計画しています。

誰でも健康寿命を延ばしたい気持ちはあっても何をどうすればよいか分からない人は多い、各種行事に体験参加されたら仲間が出来てその答えが見つかるかも知れません。
筋力低下防止に歩くこと&認知症予防対策をしないと健康寿命は短くなると思われれます。
介護年数は、男性9年・女性12年が平均値ですが1日でも短くしたいものです。
無理に入会を強要することはありませんので、参加希望者は気軽に下記へ電話願います。
体験参加の申し込みがあれば、会長から参加希望者へ詳細の説明をさせていただきます。

【申込み・問合せ先】四郷地区団体事務局 ☎ (059) 322-5675
(平日 9:30 ~ 12:00、13:00 ~ 16:30)

* * 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)



相談フォーム

- インターネット人権相談窓口（パソコン・スマートフォン共通）
<https://www.jinken.go.jp/>
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、メールまたは電話で回答があります。
- 人権相談について詳しくは、法務省人権相談のページをご覧ください。LINEでも相談できます。
https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

○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2日（月）10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 15:00

✿場 所：イオンタウン四日市泊店 1階 カルディコーヒーファームさん南側

【問合せ先】人権センター ☎ (059) 354-8609

◆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！

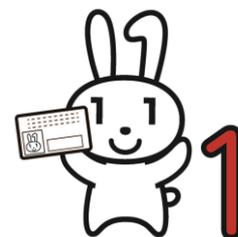
予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

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（6月分）



曜 日	場 所	受付時間
1日（日）	イオンタウン四日市泊 1階 中央イベント広場	10:00 ～ 18:00
7日（土）・8日（日）	日永カヨー 1階 中央広場	
14日（土）・15日（日）	イオン四日市尾平店 1階 東側エスカレーター付近	
28日（土）・29日（日）	イオンモール四日市北 1階 専門店通路	

◆マイナンバーカードの出張申請受付について

窓口への来庁が困難で在宅している人にマイナンバーカードを取得いただくために、事前予約制により出張申請受付を実施いたします。

1. 福祉施設、企業等

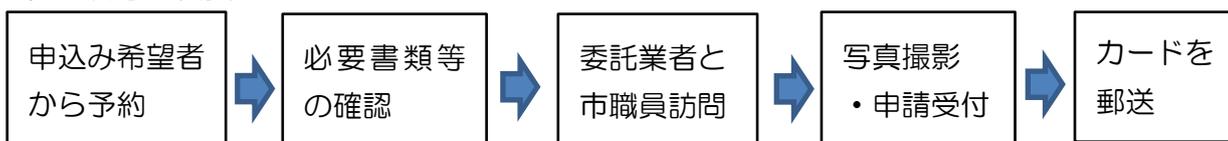
市内に住民登録がある新規申請希望者が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に委託業者と市職員が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

2. 戸別訪問

市内に住民登録があり、マイナンバーカードを初めて申請する人で、次のいずれかに該当する人など。

- ① 要介護（介護度を問わず）の認定を受けている、外出が困難な人
- ② 身体障害者手帳1・2級または療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている、外出が困難な人

3. 手続きの概要



※申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。

【問合せ先】

出張申請の申し込みやその他マイナンバーカードに関わる予約ご相談は
マイナンバーカードコールセンター ☎（0120）000-396 まで。

「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

「よっかいちニコニコ子育て応援券」(通称 ニコニコ券)とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に、市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる券です。ぜひ、ご利用ください。

※ニコニコ券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。



申請はこちらから

【申請方法】

①または②のいずれかの方法により申請

①市ホームページ上の「ニコニコ券 申請フォーム」から申請

②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課(総合会館3階)へ提出
申請書は、こども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)にあります。また、市ホームページからダウンロードもできます。



市ホームページはこちらから

【対象者】

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、
生まれた子の兄・姉(小学生までの子)を養育している人

【利用期間】

ニコニコ券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

- 一時保育(未就学児が利用できます)
- 病児保育(小学生までの子が利用できます)
- 家事支援(小学生までの子がいる世帯が利用できます)



【利用方法等】

- 一時保育の予約・利用方法：園によって異なるため、各園に直接お問い合わせください。
- 病児保育の予約・利用方法：病児保育予約受付システム「あずかるこちゃん」で利用予約を行ってください。
- 家事支援の予約・利用方法：ホームページに記載の事業所に直接ご連絡ください。

★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★

【問合せ先】こども未来課 ☎(059) 354-8069



第1回マリッジサポートセミナー

婚活を科学する！

～素敵なパートナーに巡り逢うためのファーストステップセミナー～

これから婚活を始めたい方、婚活を始めたばかりの方、婚活に対して悩みや不安のある方に向けて、「マリッジサポートセミナー」を開催します

- 日時：6月22日(日) 13:30～14:30
- 形式：オンライン ZOOM(ウェビナー)
- 対象：市内に在住、または通勤する、セミナー当日に20～39歳の独身男女
- 内容：婚活を数字やデータの切り口から紐解き、素敵なパートナーと巡り逢うために大切なことは何かをお話しいたします
- 講師：リクルート ブライダル総研 熊谷 拓也 さん
- 申込み：6月18日(水) 17:00までに、四日市マリッジサポート事務局専用ホームページから申し込みください。
四日市マリッジサポート事務局 ☎(059) 355-1320
【四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 (株)デルタスタジオ内】
専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>



専用ホームページ

【問合せ先】こども未来課 ☎(059) 354-8038



在宅医療市民啓発活動事業を補助します

「在宅医療」を広く知っていただくために、市民企画による啓発活動（講演会・勉強会など）にかかる経費の一部を補助します。

●対象事業

5月1日（木）～令和8年3月31日（火）に実施される事業
※同一申請者（団体）による申請は、一年度2回までとします。

●応募資格

市民または、四日市市を活動拠点とする市民活動団体など

●補助限度額

6万円 ※①～③の合計で6万円を上限とする。

①講師等報償費（上限3万円、全額補助）

②事業にかかる事務費（上限5千円、全額補助）

③要約筆記および手話通訳の報償費、託児・託老にかかる委託料（上限3万円、全額補助）

●募集スケジュール

12月26日（金）〔必着〕までに、必要書類を、郵送か直接、保健企画課（総合会館4階）へご提出ください。申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りいたします。

●応募書類

募集要項は各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、あさけプラザ、なやプラザにあります。申請書類一式については保健企画課からお送りしますので、ご連絡ください。募集要項等の応募に必要な書類は、市のホームページからもダウンロードできます。

【問合せ先】保健企画課 ☎（059）354-8281



適正体重を維持しよう！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。

太りすぎは、生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

あなたの体型は？

自分の体型が適正であるかはBMI（Body Mass Index：体格指数）で判断できます。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

	BMI
やせ	18.5 未満
ふつう	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

適正体重を維持するための食事のポイント

●バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえると1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。

●1日3食規則正しく



朝食を食べない ➡ 手軽に食べれるものを準備
夕食が遅い ➡ 2回に分けて！



夕方に主食➡帰宅後軽めの主菜・副菜

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

【問合せ先】
健康づくり課
☎（059）354-8291

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（5~8 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

6月 1日（日） 9:30 ~ 11:30	ここパミニプレーパーク！ ひろばで思いっきり自由に遊び、 「やってみたい！」をめいっぱい 楽しみましょう。 ＊雨天時は室内あそびに変更して 実施します。	対象/どなたでも 持ち物/水筒、帽子、汗ふき用 タオル 協力/パパスマイル四日市
6月 8日（日） 10:00 ~ 11:15	よかパパひろば 父の日にちなんでお楽しみ会をし ます。 パパトークでは、保護者同士交流 しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね 15 組 (受付 9:00~)
6月 10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
6月 28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

※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。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 東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階

☎ (059) 330-5020 ホームページ <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

お知らせよごう 5 月 10 日号の訂正

6 月の遊び会・遊ぼう会に掲載しました高花平こども園の電話番号を以下の通り訂正
いたします。

(誤) 高花平こども園 ☎ (059) 321-0526

(正) 高花平こども園 ☎ (059) 337-8607

地区市民センターに インクカートリッジ回収箱を設置しています

- ◆ロビーに置き場があります
- ◆事業でお使いのものは持ち込めません
- ◆インクカートリッジ以外は回収していません

