



お知らせ

よごう

令和7年6月5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

明治安田生命 MY定期講座

女性のための「健康づくり応援」講座

～「がん」から私の未来を守る 押さえておきたい3つのポイント～

毎日を自分らしくイキキと暮らすためには、健康が第一。

「女性特有の疾病」、「健康維持・増進」の視点からポイントをご紹介します！

★日 時：7月16日（水）13：30～15：00

★場 所：四郷地区市民センター 2階 大会議室

★講 師：明治安田生命保険相互会社四日市支社 佐野 麻帆 さん

★内 容：①女性のための健康づくり応援講座

～女性特有のがんの現状と、「予防」・「治療」・「費用の備え」を知る～

②血管年齢測定

★対 象：四郷地区を中心とした住民

★定 員：30名（先着順）

★主 催：四郷地区市民センター

【申込み・問合せ先】四郷地区市民センターへ申し込みください。

※電話受付のみ ☎ 059-321-2021（平日8：30～17：15）

参加費
無料



7月

楽しく長生き 百歳体操

参加費無料
申込み不要

高知市から始まった「百歳体操」、各地に広がりを見せています。一緒に始めましょう！

★日 時：7月7日・14日・21日・28日（月）13：30～15：00

★場 所：四郷地区市民センター2階 大会議室

★主 催：四郷地区老人クラブ連合会

【問合せ先】四郷地区団体事務局 ☎ 059-322-5675

※参加される方は感染症予防にご協力ください



回 覧										



参加費
無料

<再掲載>

《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：ピ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

市が養成した介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

イキイキ教室

参加費無料
申込み不要

健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防に取り組みましょう♪

- ♠日 時：7月17日（木）13：30～15：00
- ♠場 所：四郷地区市民センター1階 和室
- ♠対 象：おおむね65歳以上の市民の方
- ♠内 容：ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など
- ♠持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク

認知症予防のための“コグニサイズ”も実施しています♪

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、認知症予防の運動方法です。

◎参加される方は感染症予防にご協力ください
【問合せ先】高齢福祉課 ☎ 059-354-8170

自動車文庫 7月の予定



高花平3号公園	4日（金）	10：10～11：10
四郷地区市民センター	10日（木）	13：30～14：30
笹川一丁目1号公園	11日（金）	10：00～10：40
笹川西公園	//	10：50～11：20
笹川郵便局前	//	13：30～14：10
西日野町（老人ホームオーロラ）	24日（木）	13：40～14：10

市民税・県民税
・森林環境税
（第1期）

納期限は
6月30日（月）です



敬老行事の実施にあたって

敬老行事の実施の際、実施団体が行事の対象となる方へ案内等を送付する必要があるために、本市では該当地区にお住まいの70歳以上の方の名簿（住所、氏名、生年月日、性別が記載されたもの）を閲覧させていただいております。

名簿の閲覧により取得した個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、敬老行事が円滑に実施できますよう、皆さまのご理解ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、6月30日（月）までに、ご本人様から高齢福祉課（☎ 059-354-8455）へご連絡をいただきますようお願いいたします。

その場合、敬老行事のご案内や敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。

【問合せ先】高齢福祉課 ☎ 059-354-8455

地域行事等における事故にご注意ください

毎年、夏から秋にかけて、清掃活動などの地域行事が盛んに行われる中、以下のような事故が多数発生しておりますので、ご注意ください。

- ・自治会の除草作業でハチに刺された、熱中症になった
- ・草刈り機で除草作業中、石が跳ねて車両を破損させた
- ・地区運動会や町内夏祭りの片付けでケガをした



ホームページ

なお、本市では、このような地域活動中に万が一事故等が発生した場合に備えて、**市民活動総合保険**に加入しています。事故によっては、保険が適用される場合がありますので、ホームページをご確認いただくか、下記までご相談ください。

【問合せ先】市民協働安全課 ☎ 059-354-8179



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。



熱中症予防の詳細情報

※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、外での運動は中止や延期を検討する等、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」

熱中症の予防を目的とした一時的な休息が取れる施設として、各地区市民センターなどをクーリングシェルターに指定しています。暑い日の外出などで体調に異変を感じた場合などにご利用ください。



【問合せ先】健康づくり課 ☎ 059-354-8291

クーリングシェルター開催日時などはこちらから
（施設によって開館日時が異なります）

◆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、または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（7月分）



曜日	場所	受付時間
5日（土）・6日（日）	アピタ四日市店 2階 休憩スペース（西側エスカレーター付近）	10:00 ～ 18:00
12日（土）・13日（日）	イオンモール四日市北 1階 専門店通路	
19日（土）・20日（日）	イオンタウン四日市泊 1階 中央イベント広場	

【問合せ先】マイナンバーカードコールセンター ☎ 0120-000-396

地域づくりマイスター養成講座 受講生募集

市民協働安全課では、今年度も「地域づくりマイスター養成講座」を開催します。
地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

- ◆開催日時：7月27日（日）、8月9日（土）、30日（土）、9月13日（土）、
10月4日（土）、11日（土）、11月15日（土）、12月13日（土）の全8回、
いずれも土曜日 9:30～12:00（10月4日は9:30～16:30）
- ◆場 所：四日市市総合会館など
- ◆内 容：地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、
地域資源のマッピング演習など
- ◆定 員：40名（応募者多数の場合抽選）

【申込み・問合せ先】

7月11日（金）までに住所、名前、電話番号などを、はがきかファックス、
Eメール、申込みフォームで市民協働安全課へ
市民協働安全課 〒510-8601 諏訪町1番5号
☎ 059-354-8179 FAX 059-354-8316
Eメール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp



申込フォーム

笹川中央幼稚園では保育補助のパートさんを募集しています

- 勤務場所：笹川中央幼稚園【7月22日（火）～8月30日（土）は笹川小学校】
- 勤務日時：平 日 16:00～18:00（週に数日でも構いません）
土曜日 7:30～18:00の間の3～6時間（応相談）
（月1回～でも構いません）
- 時 給：1,160円
- 申 込 み：応募を希望される方は、笹川中央幼稚園（☎ 059-322-1781）高原または館
までご連絡ください。



四日市公害と環境未来館開館 10 周年記念企画展
「四日市公害からわたしたちが学ぶこと～歴史は未来のみちしるべ～」

今年、四日市公害と環境未来館は開館から 10 年を迎えました。この企画展では、戦後の公害の歴史や四日市公害の改善に取り組んだ人びとの『ことば』を紹介します。歴史を未来へのみちしるべとして、未来の環境を考える機会にしませんか。ご来場お待ちしております。

期 間：6月13日（金）～8月31日（日）

会 場：そらんぼ四日市（市立博物館）4 階 特別展示室

開館時間：9：30～17：00 休館日：月曜日

【祝休日の場合は翌平日、ただし8月12日（火）は開館】

観覧料無料

<企画展関連行事> 「語り部さんのお話を聞こう」

4 館の公害資料館の語り部さんから当時のお話を伺います。

日 時：(1) 7月6日（日）14：00～16：00（予定）

第一回「新潟県立環境と人間のふれあい館—新潟水俣病資料館—」と
「四日市公害と環境未来館」

(2) 7月26日（土）14：00～16：00（予定）

第二回「水俣市立水俣病資料館」と「富山県立イタイイタイ病資料館」

対 象：小学生以上（小学生は保護者同伴）

場 所：博物館1階 講座室

定 員：各回50名程度

締め切り：第一回 6月20日（金）【必着】「新潟水俣四日市語り部さん」係

第二回 7月10日（木）【必着】「水俣富山語り部さん」係

【申込み・問合せ先】

応募フォームもしくは、以下①、②、③を明記の上、ハガキ・FAX・Eメール、1階図書コーナーでお申し込みください。①行事名 ②代表者の連絡先【名前（ふりがな）・郵便番号・住所・電話番号】③参加者全員の名前・年齢

当日は、手話通訳・要約筆記がございます。

応募多数の場合は抽選となります。締切後、当選者にのみ通知を送ります。

開催5日前をめどに通知が届かなければ落選です。最新の情報はホームページにてご確認ください。

四日市公害と環境未来館 〒510-0075 安島1丁目3番16号

☎ 059-354-8065 FAX 059-329-5792

Eメール：kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp



イベント情報
応募フォームは
こちらから



ホームページ

子育てを地域で支えあう四日市市ファミリー・サポート・センターから

「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、またこどもの置かれている状況等を理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も受講してください。

♥日 時：6月28日（土）13：00～16：00（講習会のみの方は14：40終了）

*講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。

♥場 所：三浜文化会館（海山道町一丁目1532-1）

♥定 員：保育の都合により、20名程度といたします。（先着順）

♥保 育：あり/無料（保育対象：満6か月～）※事前に申し込みください。

【申込み・問合せ先】電話にてファミリー・サポート・センターへ ☎ 059-323-0023

（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）





7月の遊び会・遊ぼう会のご案内



未就園のお子さんと保護者の方に、遊び場を提供し親子の仲間づくりの場としてご利用いただけます。参加される方は、必ず健康観察を行い、風邪症状などがある場合はご遠慮ください。

★子育て支援センター

笹川中央幼稚園 ☎ 059-322-1781	7月 1・8・15日（火）、4・11日（金）	9：30～11：30
高花平こども園 ★ ☎ 059-337-8607	月～金（祝日は休み）	9：30～14：30
	7月24日（木） 栄養士相談	10：00～11：00
四郷保育園 ☎ 059-321-0148	7月 3・10・17日（木） 24・31日（木）は四郷小学校にて開催	9：30～11：30
笹川保育園 ★ ☎ 059-321-5510	月・火・水（祝日は休み）	9：30～14：30
	7月1日（火）2日（水）7日（月） 七夕飾りを作ろう	
	7月8日（火） にこにこミュージックボックスさんとあそぼう	10：30～11：00 ※要予約（直接来園）
	7月14日（月） 栄養士相談	10：00～11：30 ※受付は11：15まで
笹川西保育園 ☎ 059-322-1782	7月2・9・16・23・30日（水）	9：00～11：30
津田第一幼稚園 ☎ 059-321-8836	7月1日（火）子育て支援 いちごクラブ	第1部 9：30～ 第2部 11：00～
	7月10日（木） 園庭開放	10：00～12：00
津田第二幼稚園 ☎ 059-321-8011	7月3日（木）子育て支援 いちごクラブ	第1部 9：30～ 第2部 11：00～
	7月11日（金） 園庭開放	10：00～12：00
認定こども園 めぐみの園幼稚園 ☎ 059-321-0305	7月4日（金） あそぼう会（園を体験しよう）	10：00～10：45
	7月18日（金） 赤ちゃん広場	10：00～11：00
こっこ保育園 ★ ☎ 059-320-2055	月～土（祝日は休み） 詳しい取り組み内容は市のHPをご覧ください。	9：00～14：00
ひよこ保育園 ★ ☎ 059-322-1829	火・水・土	9：00～14：00
	7月9日（水）救急救命講習会	10：30～11：30 ※要予約（直接来園）
	南部丘陵公園で遊ぼう	7・8・9月は休み
ことり保育園 ☎ 059-340-0500	7月は開催はなし	
たいすいこども園 ★ ☎ 059-321-1175	火・水・木	9：00～14：00