



お知らせ

よごろう

令和8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

人形劇団むすび座の「こねこのミーくん」がやってきます！

<再掲載>

人形劇「ミーくんとまほうのたね」

参加費
無料

- ♪日時：6月11日（木）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



【申込み・問合せ先】
四郷地区市民センター
☎ 059-321-2021



申込みフォーム



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…!?



たみお 民生のつばやき



暖かくなってきましたが、寒暖差があるので
体調管理に気を付けてくださいね



民生委員制度は大正6年に岡山県で発足した「済世顧問制度」を源とし生活に困窮する人びとを救うことから始まった制度です。戦後、「民生委員」と改称され、今日に至るまで、さまざまな理由で生活上の課題を抱えている人びとの支えとなってきました。109年にわたる長い歴史と実績を有しています。「支えあう 住みよい社会 地域から」をスローガンに、地域の皆さんが住み慣れた場所で安心安全に生活できる地域づくりのために日々活動しています。



回 覧										



令和8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11日(木) 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27日(木) 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 「はらぺこぺっこん」 「ぶれーめんのおんがくたい」	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(金) 10:30 ~ 四郷地区市民センター 2階 大会議室	にこにこミュージックボックス ※初開催 親子で仲良く楽しく身体を動かして遊みましょう。	未就園児とその保護者 20組
12月11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9年 2月25日(木) 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

はかりの検査を実施します

計量法により、商取引・証明用に使用する「はかり」は2年に1度の検査が義務付けられています。

四郷地区市民センターにて、下記日時で実施しますので、持ち込みをお願いします。

◆日時：6月12日(金) 9:30 ~ 12:00、13:00 ~ 15:00

◆場所：四郷地区市民センター1階 ロビー

◆対象となるはかり

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ①商店、露店などの商品売買用 | ⑤工場、事業所などの材料購入・製品販売用 |
| ②病院、薬局などの調剤用 | ⑥農協、漁協などの物資集荷・出荷用 |
| ③病院、学校などの体重測定用 | ⑦運送業者などの貨物運賃算出用 |
| ④農業、漁業などの生産者の生産物売買用 | |



※構造上、移動できないはかりを使用している人、開業や廃業した人は、市民・消費生活相談室までご連絡ください。

【問合せ先】 市民・消費生活相談室 ☎ 059-354-8147

笹川ふれあい春まつりが開催されました！

4月26日（日）さわやかな春の陽気の中、今年も「笹川ふれあい春祭り」が笹川東公園・笹川小学校で開催されました。会場はたくさんの来場者で大賑わい、皆さんバザーやステージ、スポーツイベント、体験イベントなどを満喫されました！



笹川地区協議会
佐々木 利昌 会長



「浜田こども諏訪太鼓」による
諏訪太鼓演奏！



四郷地区連合自治会
伊藤 春樹 会長



「Coconattu」の
ヒップホップダンス！



森 智広
四日市市長



健康チェック 握力測定
コーナーは、
こどもたちにも大人気！



「勝山組」のよさこい！



フィナーレは「青山里会+鈴木とも」に
よるサンバ！会場は大盛り上がり！！

「笹川ふれあい夏まつり」は9月20日（日）開催予定です！

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27日（土）13：30～16：30（講習会のみの方は15：00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。（先着順に受け付けます。）

♥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☆子どもスペース四日市内）



四日市市消防団 四郷分団から 団員募集のお願い

☆若い団員が不足しています。消防団活動に参加してみませんか。

守るぞ！わが町！入団希望者募集中です！

☆連絡先：分団長 川村 正仁 ☎ 090-1745-3724



* * 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（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



相談フォーム

○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（月）10：00～12：00、13：00～15：00

✿場 所：イオンタウン四日市泊店 1階鎌倉パスタさん南側

【問合せ先】人権センター ☎ 059-354-8609 FAX 059-354-8611

結婚祝金給付制度のご案内

結婚を祝福し、夫婦の新しい人生を応援するため、結婚祝金を交付しています。ぜひご利用ください。



●対象

次の条件をすべて満たす夫婦

- (1) 婚姻届を提出した
- (2) 婚姻届提出日時点で、夫婦ともに39歳以下で、いずれもこの結婚祝金の交付を受けていない
- (3) 結婚祝金の交付を申請する時点で、本市に居住し住民登録がある
- (4) 結婚祝金の交付決定日から2年以上、本市に定住する意思がある
- (5) 税金を完納している

●交付額 1夫婦あたり10万円

●申請

次の書類を直接、または郵送で、〒510-8601 こども未来課（総合会館3F）へ

- (1) 結婚祝金交付申請書
- (2) 夫婦の戸籍謄本（夫婦ともに外国籍の方は婚姻届の受理証明書）
- (3) 住民票（世帯全員、または夫婦）
- (4) 夫婦それぞれの完納証明書（四日市市が発行するもの）

※完納証明書は市民税課（市役所2階）で取得してください。各地区市民センター、市民窓口サービスセンターでは取得できませんので、ご注意ください。

●申請期間 婚姻届出日から6か月以内

●その他

- ・交付申請書は、こども未来課のほか、市民課、市民窓口サービスセンター、各地区市民センター（中部を除く）でお渡ししています。市ホームページからも入手できます。
- ・こども未来課にマイナンバーカードや運転免許証をお持ちいただくと、住所・名前などの基本情報を交付申請書に印字します。

【問合せ先】こども未来課 ☎ 059-354-8038

市ホームページ
「四日市市結婚祝金
給付制度のご案内」



第2回出合いイベント

Match event

～ブルーベリーでvery match～

結婚を希望する独身の人を対象とした出合いイベントを行います。出合い・結婚応援！
「出合いイベント」に参加してみませんか。

■日時：6月27日（土） 14:00～16:15

■場所：さくらベリーズガーデン（桜町）

■対象：市内に在住、または通勤するイベント当日に27～34歳の独身男女

■参加費：1,000円

■定員：男女各15名（応募多数の場合は抽選）

■内容：ブルーベリー狩りを楽しみながら、自然な会話のきっかけをつくる出合いイベントです。

■その他：参加者への事前ガイダンスあり

■申込み：6月22日（月）9:00までに、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

【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>

【問合せ先】こども未来課 ☎ 059-354-8038



専用ホームページ



四日市市 LINE 公式アカウントで四日市の情報を先取り!

四日市市 LINE 公式アカウントとは?

市民のみなさんへの情報伝達の手法の一つとして、多くの方が利用されているLINEを活用しています!「友だち登録」をするだけで生活情報・防災情報など生活に便利な情報を受け取っていただけます。より便利な機能も随時掲載予定です!



- ★生活情報：住民票や戸籍、子育てに関する手続き等
- ★防災情報：いざという時に役立つ災害時の案内板等
- ★四日市の魅力：市のマスコットキャラクター「こにゅうどうくん」の情報等
- ★道路損傷・各種募集：新しく道路損傷報告機能を搭載。既存機能ではイベントや職員採用など各種の募集情報等
- ★広報よっかいち：LINE上で閲覧等
- ★施設情報：公共施設の紹介や施設の利用予約等
- ★電子申請：インターネットからさまざまな申請や届け出などの手続き等
- ★受信設定：自分のスタイルに合わせて欲しい情報だけを受け取り等



スマホで
できるよ!



「友だち登録」の手順

- ① LINE ホームページ画面、右上の「友だち追加」をタップ
- ② QRコードをタップ
- ③ QRコードを読み取る
- ④ 「追加」をタップ

LINE公式アカウント

【問合せ先】 デジタル戦略課 ☎ 059-354-8317


食後高血糖にご注意!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

血糖値が、空腹時には正常でも食後に大幅に上昇し、食後2時間が過ぎても高い状態を「食後高血糖」といいます。「隠れ糖尿病」とも言われ、この状態が続くと糖尿病になる可能性があります。また心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。

食後高血糖を防ぐコツ

- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。主食だけの食事や主食を重ねる(うどんとおにぎり等)のは控えましょう。
- 食べる順番は、
副菜→主菜→主食 
- 野菜・海藻・きのこは食物繊維が豊富。先に食べると糖質の吸収がゆるやかになり、血糖上昇もゆるやかに。
- 1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 間食は、甘い菓子やジュースよりも果物+乳製品がお勧め。

★ポイントは、糖質が体に吸収されるスピードを遅くすることや血糖値の急上昇を抑えることです。

食後に運動することも効果的です。生活習慣を振り返り、食後高血糖を予防しましょう♪



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



令和8年度 食生活改善推進員養成講座 「栄養教室」 受講生募集



「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、栄養教室を開講します。

食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



- 日 時：①6月17日、②7月29日、③8月26日、④9月16日、⑤10月14日、⑥11月25日、⑦12月23日（全7回） いずれも水曜日 9：30～12：30
- 場 所：総合会館（7階 第3研修室など）
- 対象者：受講後に、四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができる、市内在住の18歳以上の人（※過去に受講したことのない人）
- 内 容：講義（望ましい食生活、食中毒の予防など）、調理実習（3回）
- 定 員：20名（4名以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。）
- 料 金：2,000円
- 申込み：6月1日（必着）までに、「栄養教室受講希望」と明記の上、住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクス、二次元コードで、または健康づくり課窓口でお申し込みください。参加の可否は全員へ通知します。



申込みフォーム

【問合せ先】

健康づくり課 〒510-8601 諏訪町 1-5 ☎ 059-354-8291 FAX 059-353-6385
※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。



熱中症を予防しましょう

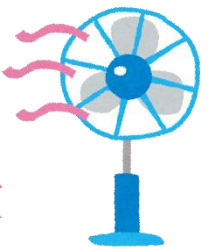
熱中症とは

高温多湿の環境で体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋内で何もしていない時でも発症し、命に関わることもあります。



熱中症予防のためのチェックポイント

- 喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分補給をする
- エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくする
- 涼しい服装、外出時は日傘や帽子を使用する
- 暑さ指数（WBGT）、熱中症警戒アラートを確認する



WBGT



熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」

熱中症を防ぐため、危険な暑さから避難するための施設として、熱中症特別警戒情報発表時に開放します。

【問合せ先】健康づくり課 ☎ 059-354-8291

クーリングシェルターについては
こちら→



熱中症の詳しい情報はこちら⇒

環境省 熱中症 検索



四日市の小中学生のためのこどもの居場所

小中学生対象
参加費無料

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか？

四日市市では、あさけプラザにて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを行っています。毎月第1水曜日と第3土曜日に居場所を開催しています。

4月から中学生は19:00まで利用できます。(小学生は17:00、夏季は17:30まで)

※6月は小学生は17:30まで利用できます。ぜひ、遊びに来てください！

6月 3日(水) 14:00~19:00	あさけプラザ2階 第4、5展示会議室	常設コーナー 宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、e-スポーツができます。おやつもありますよ。	定員/なし 予約/不要
6月20日(土) 14:00~19:00 レポーター体験の時間は下記のとおり ①14:00~ ②15:00~ ③16:00~ ④17:00~ ⑤18:00~ 各回30~45分程度	あさけプラザ2階 第4、5展示会議室 第1小ホール	あさラボ体験レッスン「レポーター体験」 レポーターになりきって食レポに挑戦し、伝える楽しさを体験してみましょう。常設コーナーもあります。	定員/各回10名 (先着順)

【会場】あさけプラザ2階(下之宮町296-1)

【問合せ先】企画内容に関すること アクティオ株式会社 ☎ 059-359-5560

事業内容に関すること こども未来課 ☎ 059-354-8038

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】

6月 7日(日) 14:00 ~ 15:00	離乳食講座 取り分け離乳食を紹介します。	対象/18か月までの子をもつ 保護者、出産予定の人 定員/8組[事前申込制、受付5 月20日(水)9:00~]
6月14日(日) ① 10:00 ~ 12:00 ② 15:00 ~ 17:00	飛ばしてNo.1! ひこうき、とんぼ、フリスビーなど、 飛ばして遊ぶ工作をするよ。飛距離く らべや的当てをして遊ぼう。	対象/小学生 定員/各回30名(当日先着順、 各回開始1時間前から受付)
① 6月19日(金) ② 6月20日(土) ① 15:00 ~ 16:30 ② 14:30 ~ 16:00	おはなのメモスタンド おうちの人や友だち、大切なひとにプ レゼントを作ろう。	対象/どなたでも(未就学児は 保護者同伴必須) 定員/各10組(当日先着順)

参加費
無料

※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 東新町26番32号 橋北交流会館4階

☎ 059-330-5020 FAX 059-334-0606

ホームページ <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>