



お知らせ よごう

令和3年12月20日号
四郷地区市民センター
TEL 321-2021・FAX 320-2090
四郷地区団体事務局
TEL・FAX 322-5675
四郷地区HP <http://yogou-mie.com/>



休業日のお知らせ

四郷地区市民センター：12月29日（水）～1月3日（月）
四郷地区団体事務局：12月28日（火）～1月4日（火）

年末・年始は窓口が大変混雑します。届け出・証明・申請手続きはお早めをお願いいたします。
休み期間中、戸籍関係の各種届け出（出生・死亡・婚姻など）の受け付け、埋火葬許可証の交付は、市役所地下1階の夜間・休日受付（☎354-8177）で行っております。



休館のお知らせ

多文化共生サロン：12月29日（水）～1月3日（月）
☎・FAX 322-6811 Eメール kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp



笹川ふれあいどんとまつり

- ◆日時：1月9日（日）9：00～ しめ縄受付（雨天決行）
- ◆場所：笹川西公園 多目的広場
- ◆主催：笹川ふれあいどんとまつり実行委員会

※しめ縄の飾り、プラスチック、くぎ、針金等は外してお持ちください。

※公園内は車の乗り入れおよび路上駐車禁止です。徒歩・自転車でお越しください。

【問合せ先】四郷地区団体事務局 ☎・FAX 322-5675

（平日9：30～12：00・13：00～16：30）



四郷地区人権啓発推進協議会よりお知らせ

例年開催しておりました「講演会」「地区懇談会」は、中止としました。

1月30日（日）に予定しておりました「発表のつどい」ですが、新型コロナウイルス感染の第6波も予想されますので中止とさせていただきます。

【問合せ先】四郷地区団体事務局 ☎・FAX 322-5675

（平日9：30～12：00・13：00～16：30）

～次号「お知らせ よごう」の発行について～

「広報よっかいち 1月上旬号」が1月10日に発行されるのにあわせ、次号「お知らせ よごう」の発行日を1月10日とさせていただきます。地域によっては1月20日号と同時回覧になるかと思いますが、ご了承ください。

四郷地区市民センター 館長

回 覧										



みんなのぼうさいセミナー2021



参加賞も
あるよ！

地震とはどういったものか、起こった時にどうしたらいいのかを一緒に勉強しましょう！
みんなで命を守る行動を考えませんか！！みんなの参加を待っています！！

- ★日時：令和4年2月5日（土）13：00～15：30
- ★場所：西笹川中学校
- ★主催：多文化共生推進室
- ★共催：笹川連合自治会
- ★申込み・問合せ先：多文化共生サロン 笹川6丁目29-1（笹川郵便局南隣）

☎・FAX 322-6811（月～土、祝日除く）9：00～17：00
Eメール kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp

※新型コロナウイルス感染予防のため、自宅で検温し、マスク着用でご参加ください。
状況により中止となる場合があります。



高花平地区「いこいっこカフェ」訪問 地域マネージャー通信 No.2



宅老所「いこいっこ」は平成17年、少子高齢化の地域となってゆくこの地のことを思い、老人と子供たちがふれあう場所として発足したのが始まりです。今までに手芸、パソコン教室、将棋クラブなどを行ってきた経緯があります。

「いこいっこカフェ」は食の確保と居場所作りとして平成28年8月に始まりました。場所は高花平商店街角です。11月22日より下記の通り時間を変更してリニューアルオープンしましたので、皆さん一度覗いてみませんか！



コーヒータイム 9：00～11：00
食事タイム 11：00～13：00
平日営業（臨時休業もあります）

地域マネージャー 清水秀樹

地域マネージャーを募集します

♣募集内容：地域マネージャー〔会計年度任用職員（フルタイム）〕 ♣募集人数：10名程度

♣職務内容：地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務

♣任期：令和4年4月1日から令和5年3月31日（再任用する場合があります）

♣勤務地：各地区市民センター（詳しくは募集要項をご覧ください）

♣主な受験資格・次の要件を全て満たす人

- ①昭和32年4月2日以降に生まれた人。ただし、平成30年度に地域マネージャーに任用され、令和3年度まで継続して任用されている者（任用期間が令和3年度で4年目となる者）については、この限りでない。
- ②これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人
- ③地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人
- ④民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員（正規任用職員）として職務経験のある人は、任用開始日において、公務員退職後3年以上経過していること。
- ⑤夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人
- ⑥地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人
- ⑦外国籍の場合、永住者または特別永住者の在留資格を有する人
- ⑧四日市市に在住する人

♣募集期間：1月4日（火）～31日（月）〔当日必着〕

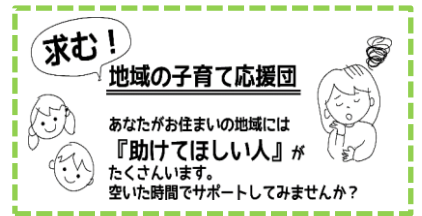
♣応募方法：市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市民生活課（市役所5階）へ郵送または直接お持ちください。

持参の場合は、月曜日から金曜日の8：30～17：15までをお願いします。

【問合せ先】市民生活課 ☎ 354-8146

新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。1講座からでも受講できます。



- ◆場 所：三浜文化会館 ◆申込方法：電話にて1月22日(土)までにお申し込みください。
- ◆テキスト代：2,053円 ◆託 児：無料 ※事前にお申し込みください。
- ◆申込み・問合せ先：ファミリー・サポート・センター ☎ 323-0023
(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)

日 時	内 容
1/29(土) 10:00 ~ 15:30	相互援助活動の趣旨・子どもの権利・子どものあそび
1/30(日) 10:00 ~ 16:00	子どもの病気 子どもの栄養と食生活
2/5(土) 10:00 ~ 16:00	子どもの安全と事故・救急法・子どもの心に寄り添う
2/6(日) 10:00 ~ 16:00	子どもの心と身体の発達 小児看護
2/12(土) 10:00 ~ 15:30	発達障害について～その子どもとの接し方～ 援助活動を円滑に進めるために 講習のまとめ

年末年始も新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください！

以下のポイントに注意して、年末年始を過ごしましょう。

- ★マスクの着用や手洗い等の手指衛生、換気とともに密接・密集・密閉を回避し、感染予防対策を徹底しましょう。
- ★帰省や旅行によって感染を広げないように、混雑しない時期の移動を検討し、ただくとともに帰省の2週間前から大人数や長時間の飲食をさけるなど、慎重に行動しましょう。
- ★会食の際に会話するときはマスクを着用し、食事中は会話しない「黙食」を実施しましょう。
発熱等の症状がみられたら…①身近な医療機関に連絡をしてください。



②相談する医療機関に迷う場合は、下記へお問合せください。

- 【受診・相談センター】四日市市保健所保健予防課 ☎ 352-0594 (9:00 ~ 21:00)
三重県救急医療情報センター ☎ 059-229-1199 (21:00 ~ 翌9:00)
- 【問合せ先】保健予防課 ☎ 352-0595

こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



【主なイベント日時】

料金：無料

- ★かきぞめ 1月4日(火) 10:00 ~ 11:00・13:00 ~ 14:00・15:00 ~ 16:00
対象/小学生~高校生 定員/各回当日先着20名 持ち物/書道用具一式
- ★カプラであそぼう 1月16日(日) 10:00 ~ 11:30・12:30 ~ 14:00・15:00 ~ 16:30
対象/どなたでも 定員/各回当日先着30名
- ★OO(ルビ:まんまる)広場 1月24日(月) 10:15 ~ 11:00
対象/生後6ヶ月未満の子をもつ保護者 定員/当日先着12組
- ★大縄あそび 1月26日(水) 15:30 ~ 16:00 対象/小学生 定員/当日先着10名

※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、イベント実施状況等詳しくは、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)

☎ 330-5020 FAX 334-0606 ホームページ <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

朝ごはんってこんなにすごい！

① 集中力のアップ！

脳にブドウ糖がいきわたって集中力が高まります。



② 体温の上昇で活力アップ！

血流がよくなり、体温が上昇し、活動力が高まります。

③便秘予防

胃や腸が刺激され排便を促します。



④生活リズムを整える

朝日を浴び、朝食を食べると体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。

⑤肥満予防

朝食を抜いて長時間空腹が続くとエネルギーを脂肪として体内にため込もうとします。1日3食食べることで、太りにくくなります。

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

朝ごはんを食べましょう

【ステップ1】まずは何かを食べる習慣をつけましょう



【ステップ2】主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう



時間がなくて朝ごはんが作れない・・・そんなときは



- 前日の食事を取り分けておく
- パン、果物、乳製品などすぐに食べられるものを買って置きしておく
- 缶詰、冷凍野菜など簡単に調理できるものを用意しておく



朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせよう！

健康づくり課 ☎ 354-8291

大雪時の注意事項についてご確認ください



*事前に備えておきましょう！！

- ・雪で外出できない場合に備えて、水、食料、燃料（灯油）等を備蓄する。
- ・持病の薬を切らさないよう、少し多めに持つ。（早めのご準備を）
- ・停電に備えて、使い捨てカイロ、予備電池、懐中電灯、携帯ラジオ等を準備する。

*やむを得ず外出する場合は細心の注意を払いましょう！！

- ・路面凍結している部分は歩かない。（横断歩道の白線上など）
- ・普段よりも時間に余裕をもって行動する。
- ・スタッドレスタイヤ、チェーンなど滑り止めを必ず装備する。
- ・吹雪の中での運転は、ライト点灯、スピードダウン、車間距離の確保。

*除雪をする時は注意しましょう！！

- ・晴れの日も屋根の雪が緩むため落雪に注意する。
- ・雪下ろしは命綱やヘルメット、滑りにくい靴を着用し、必ず二人以上で行う。
- ・屋根からの転落に備え、建物の周りに雪を残して雪下ろしを行う。

*気象庁ホームページ「今後の雪」

気象庁のホームページで過去24時間分の積雪の深さと積雪量に加え、6時間先までの予報を一体的に確認することが可能になりました。

ホームページ <http://www.jma.go.jp/bosai/snow/>

【問合せ先】危機管理室 ☎ 354-8119 FAX 350-3022

