



お知らせ

# よごう

令和5年6月5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

四郷地区 HP <http://yogou-mie.com/>



明治安田生命 地元の「公民館」元気プロジェクト

## 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 ～最適な「睡眠」を考える～

参加費  
無料

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

★日時：7月24日（月）14：00～15：30

★場所：四郷地区市民センター2階 ホール

★内容：①人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋  
②血管年齢の測定

★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】6月12日（月）より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 ☎ 321-2021（平日8：30～17：15）



## ヘルスリーダーによる イキイキ教室

参加費無料  
申込み不要

介護予防のための無理のないストレッチや筋トレ、レクリエーション等で楽しく体を動かします。お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

◎参加される方は、マスクの着用や、水分補給をお願いします。

◎発熱や咳等の風邪症状がみられる方、基礎疾患をお持ちの方で、感染リスクを心配される方は、参加を控えていただくようお願いします。状況により中止となる場合があります。

◎当日は、動きやすい服装・タオル・飲み物をお持ちください。

♠日時：7月20日（木）13：30～15：00

♠場所：四郷地区市民センター1階 和室

♠内容：ストレッチ・筋トレ体操・レクリエーション・脳トレ等

【問合せ先】高齢福祉課 ☎ 354-8170 FAX 354-8280



回 覧										

7月

## 楽しく長生き 百歳体操

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4日・11日・18日・25日（火）13：30～15：00

★場所：四郷地区市民センター2階 調理室 ★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 ☎・FAX 322-5675

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、手指の消毒をお願いします。  
状況により、中止となる場合があります。



## 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（金）までにご本人様から高齢福祉課（☎ 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 ☎ 354-8455 FAX 354-8280



《2023年度ふれあい講座》

## こんにちは！「たぶんかカフェ」③

～多文化共生サロンは、みんなのふれあいの場～

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“たぶんかカフェ”を実施しています。今回は、「ブラジルの人たちとお話ししましょう！」という企画です。

四郷地区内には、多くのブラジルの方たちが住んでいます。簡単なポルトガル語（ブラジルの公用語）を学んで、会話にチャレンジしてみませんか。

みなさんとブラジルコーヒーを飲みながら、楽しい時間を過ごしたいと思います。ぜひ、ご参加ください。

\*日 時：7月8日（土）14：00～15：30

\*場 所：多文化共生サロン

\*対 象：四郷地区在住・在勤の方

\*参加費：100円

\*定 員：10名（先着順）

【申込み・問合せ先】多文化共生サロン（月～土、祝日除く）9：00～17：00

笹川6丁目29-1（笹川郵便局南隣） ☎・FAX 322-6811



## 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、「地域を元気にしたい」、「顔の見えるご近所関係を築いていきたい」という方に、必要な知識・スキル等の習得を目的とした、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22日、 8月19日、9月2日、9月16日、10月7日、10月21日、  
11月11日、12月16日 いずれも土曜日（全8回）9：30～12：00  
（7月22日は13：30～16：00、11月11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、レポート作成など

◆修 了：全8回中5回以上の出席と、800字程度のレポート提出で、修了証を交付

◆定 員：40名（応募者多数の場合抽選）

【申込み・問合せ先】

6月30日（金）までに、住所、名前、電話番号、性別、年齢を、はがきかファックス、Eメールで  
市民協働安全課へ

〒510-8601 諏訪町1番5号 ☎ 354-8179 FAX 354-8316

Eメール shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp

## 自動車文庫

7月



高花平3号公園	5日（水）10：10～11：10
四郷地区市民センター	7日（金）13：30～14：30
笹川一丁目1号公園	13日（木）10：00～10：40
笹川西公園	// 10：50～11：20
UR笹川団地5～10棟横	// 13：30～14：10
西日野町（日野神社裏）	20日（木）13：40～14：10

## 子育てを地域で支えあうファミリー・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、また子どもの置かれている状況等を良く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：7月1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

♥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～）※事前にお申し込みください。

【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 ☎ 323-0023

（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）



# 📱 スマホで取り組む介護予防・フレイル対策教室 📌

国立長寿医療研究センターが開発した、いつでも、どこでも、運動や健康づくりに取り組める無料の介護予防アプリ「オンライン通いの場アプリ」の使い方等を学ぶ教室です。

- ◆日 時：7月7日、14日 2回シリーズ（いずれも金曜日 14：00～15：30）
- ◆会 場：四日市市総合会館4階 機能回復訓練室（諏訪町2-2）
- ◆対 象：おおむね65歳以上の市民で、教室で使用するアプリ「オンライン通いの場」の、ダウンロードが完了している方（※ダウンロードは無料です）
- ◆講 師：高齢福祉課職員
- ◆内 容：「オンライン通いの場アプリ」の使い方に関する講義・体験など
- ◆定 員：8名（応募多数の場合は抽選）
- ◆参加料：無料
- ◆持ち物：ご自身のスマートフォン、筆記用具
- ◆留意点



スマートフォンの基本操作の使い方教室ではありません。

「オンライン通いの場アプリ」のダウンロードは無料ですが、教室参加時に使用する通信に係る費用は自己負担となりますのでご了承ください。（※フリーWi-Fiはございません）  
アプリの登録にはメールアドレスが必要となります。

- ◆申込み：6月28日（水）までに、下記QRコードからお申し込みください。

【問合せ先】高齢福祉課 地域支援係 ☎ 354-8170

〈 アプリのダウンロードはこちら 〉 〈 アプリ紹介チラシはこちら 〉 〈 申し込みはこちら 〉



## 🌞 熱中症、予防

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》

- 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 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。
- 上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
- 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](#)⇒

環境省 熱中症 検索



【問合せ先】健康づくり課 ☎ 354-8291



# 第10回 よかパパフェスティバル

パパと子どもをはじめ、ママも、おじいちゃん、おばあちゃんも家族みんなで楽しめるイベント「よかパパフェスティバル」を開催します。

今年は、親子体操、手作りおもちゃ、手形アート、心理相談など、いろんなブースがあります。ぜひご家族で遊びに来てください。

♠日時：6月18日（日）10：00～14：30  
※12：00～13：00は消毒時間です。

♠場所：こども子育て交流プラザ  
（橋北交流会館4階 東新町26番32号）

♠対象：小学生以下の子どもと家族

♠定員：一部定員あり（当日先着順）

【問合せ先】こども未来課 ☎354-8069 または、こども子育て交流プラザ ☎330-5020

参加費：無料  
申し込み不要



## 《ブース紹介》

- ありがとうのぬり絵 10：00～12：00
- ナノテープ風船づくり 13：00～14：30
- 絵本のよみきかせ ①10：30～ ②11：30～ ③13：30～
- 育児休業RPG
- やってみよう！「手で何ができるでしょう」
- 3Bたいそう☆チャレンジ3B
- 子育て相談と心理テスト
- 手形カードをつくろう
- 理想のパパ投票



10：00～12：00  
13：00～14：30



## 羽津小学校・桜台小学校・楠小学校・塩浜小学校 県小学校・笹川小学校・下野小学校 給食パートを募集

- 募集職種：小学校給食調理員（給食パート）
- 業務内容：給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃等
- 勤務日：給食実施日等（春・夏・冬休みは勤務なし）
- 勤務時間：8：30～15：15（労働時間6時間）  
※桜台・塩浜小学校…8：40～15：25（労働時間6時間）  
※下野小学校…8：45～15：30（労働時間6時間）
- 時間給：1,070円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）
- その他：羽津小学校・笹川小学校勤務の場合、他の学校の調理員の欠勤状況等により他の市内小学校に勤務することがあります。社会保険加入あり。
- 申込み：応募を希望される方は、教育総務課（☎354-8236）に電話のうえ、履歴書を提出してください。書類選考のうえ、面接を実施します。
- 応募期間：6月8日（木）～23日（金）

9月上旬からの勤務です



市民税・県民税（第1期）納期限は6月30日（金）です

【問合せ先】収納推進課 ☎ 354-8141



## 学童スタッフを募集しています

詳しくは、下記へお問い合わせください。

四郷学童保育所 ☎・FAX 322-5171（平日 12:00 ~ 18:45）



## 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。

（★印：子育て支援センター）

笹川中央幼稚園 ☎ 322-1781	7月7・14・28日（金）	10:00 ~ 11:30
高花平こども園 ★ ☎ 321-0526	火・水・木	9:30 ~ 14:30
四郷保育園 ☎ 321-0148	7月6・13・20・27日（木）	9:30 ~ 11:30
笹川保育園 ★ ☎ 321-5510	月・火・水（祝日は休み）	9:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:30
	7月5日（水）保健師相談	10:00 ~ 11:30 （受付は11:15まで）
笹川西保育園 ☎ 322-1782	7月5・12・19・26日（水）	9:30 ~ 11:30
津田第一幼稚園 ☎ 321-8836	7月 3日（月）子育て支援 いちごクラブ	第1部 9:30 ~ 第2部 11:00 ~
	7月13日（木）園庭開放	10:00 ~ 12:00
津田第二幼稚園 ☎ 321-8011	7月 6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14日（金）園庭開放	10:00 ~ 12:00
めぐみの園幼稚園 ☎ 321-0305	7月11日（火）赤ちゃん広場	10:00 ~ 11:00
	7月21日（金）遊ぼう会	10:00 ~ 12:00
こっこ保育園 ★ ☎ 320-2055	月~土（祝日は休み）詳しい取り組み内容は市のホームページをご覧ください。	9:00 ~ 14:00
ひよこ保育園 ★ ☎ 322-1829	火・水・土	9:00 ~ 14:00
	7月12日（水）救命救急講習会	10:30 ~ 11:30 事前に保育園で要予約
ことり保育園 ☎ 340-0500	7月の開催はなし	
たいすい保育園 ★ ☎ 321-1175	火・水・木	9:00 ~ 14:00

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため急ぎょ中止となる場合がありますので、開催の有無については、各園にお電話またはホームページ等でご確認ください。