



お知らせ

よごう

令和6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/>



令和6年度国際理解講座

四郷にしながら、世界を知ろう！ 2024：インドネシア編

スラマツ

シアン

インドネシア！

Selamat Siang, Indonesia!



✧ 日 時：7月20日（土）

13：30～15：30

✧ 場 所：四郷地区市民センター2階 ホール

✧ 講 師：ヘニ ヘルナワティさん

ウスルック タニ ウティナさん

ドゥイ プジ アスリニさん（スマラン国立大学 言語芸術学部 教員）



✧ 内 容：インドネシアの紹介

（観光地・音楽・料理・宗教・習慣など）

伝統踊り（ジャワ踊り）

ジャワ料理の試食（ナシゴレン、ナガサリ）

✧ 定 員：50名（先着順）

✧ 委託先：Viva あみーご

✧ 主 催：四郷地区市民センター

【申込み・問合せ先】

7月17（水）までに四郷地区市民センターへ申し込みください。 ☎ 321-2021



自動車文庫 7月の予定



高花平3号公園	5日（金）	10：10～11：10
四郷地区市民センター	11日（木）	13：30～14：30
笹川一丁目1号公園	12日（金）	10：00～10：40
笹川西公園	//	10：50～11：20
ピレッジハウス笹川5～10棟横	//	13：30～14：10
西日野町（日野神社裏）	25日（木）	13：40～14：10

回 覧										

女性のための「健康づくり栄養講座」 ～止められる老化のポイント～

毎日を自分らしくイキイ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11日（木）13：30～15：00
- ★場所：四郷地区市民センター2階 ホール
- ★内容：①女性のための健康づくり栄養講座～止められる老化のポイント～
②ベジチェック（野菜摂取充足度チェック）
骨健康チェック測定（手首で骨密度などの状態をチェック）
- ★対象：四郷地区を中心とした住民
- ★定員：30名（先着順） ★参加費：無料
- ★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 ☎ 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。

♣日時：7月18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・脳トレ・レクリエーション・歌など

◎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をお願いします。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。

【問合せ先】高齢福祉課 ☎ 354-8170 FAX 354-8280



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2日・9日・16日・23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。



センター図書室より 新刊図書のご案内

〈 一般書 〉

書名	著者
成瀬は天下を取りに行く	宮島 未奈
水車小屋のネネ	津村 記久子
存在のすべてを	塩田 武士
スピノザの診察室	夏川 草介
シャーロック・ホームズの凱旋	森見 登美彦
風に立つ	柚月 裕子
俺たちの箱根駅伝 上	池井戸 潤
俺たちの箱根駅伝 下	池井戸 潤
冬期限定ボンボンショコラ事件	米澤 穂信
リラの花咲くけものみち	藤岡 陽子
板上に咲く	原田 マハ

- ◆貸出開始日
6月14日(金)
- ◆新刊の貸出
お一人1冊
- ◆貸出期間：2週間



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28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

コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、マイナンバーカードを使用したコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日時：7月17日(水)終日

■停止するサービス：すべての証明書

【問合せ先】市民課 ☎ 354-8152 FAX 359-0282



《2024年度 ふれあい講座》

「筆文字アート教室」のご案内



筆ペンを使って世界に一つだけのオリジナルのカードを作ってみませんか。

初めての方でも、気軽に楽しむことができます。皆様のご参加をお待ちしています。

*日 時：7月6日（土）14：00～15：30

*場 所：ビレッジハウス笹川 中央第一集会所

*対 象：四郷地区在住・在勤の方 *講 師：なをみい さん（筆あそび工房）

*材料費：600円 *定 員：15名程度

【申込み・問合せ先】

多文化共生サロンに直接申し込みに来てください。その時に材料費600円をお支払いください。電話での申し込みはできません。

6月29日（土）までにキャンセルの場合は返金します。

〔6月30日（日）以降は、返金できません。〕

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 9：00～17：15（月～土、祝日除く）

Eメール kyousei@city.yokkaichi.mie.jp



Facebook



《2024年度 ふれあい事業 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～



みんなでかるたやトランプを楽しみましょう!!

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。

今回のたぶんかカフェ③では、国や年齢などに関わらずみんなでかるたやトランプを楽しんで交流を進めます。誰でも参加できます。皆様の申し込みをお待ちしています。

*日時：7月27日（土）14：00～15：30

*場所：ビレッジハウス笹川 中央第一集会所

*対象：四郷地区在住・在勤の方 *参加費：無料

*定員：20名程度

【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 9：00～17：15（月～土、祝日除く）



Facebook

市民税・県民税・森林環境税（第1期）

納期限は7月1日（月）です



【問合せ先】

収納推進課

☎ 354-8141



第57回 笹川迷惑駐車防止活動開催



5月17日（金）18：30から笹川で57回目の迷惑駐車防止活動が行われました。参加された方々はグループに分かれ、迷惑駐車した車を発見すると、レッドカードを配布。年間2回の活動で、1995年から開催して29年になります。今回の活動で配布されたレッドカードは17枚でした。年々確実に減少しています。皆さま、ありがとうございました。

協力団体

四日市南警察署交通第一課・四郷交番・四日市市南消防署南部分署・四日市市消防団四郷分団・四日市市都市整備部道路管理課・西笹川中学校PTA・笹川小学校PTA・笹川地区協議会・笹川安全なまちづくり委員会・笹川連合自治会・四郷地区市民センター

「ステキ健康サポーター養成講座」参加者募集！

健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

♠日時：7月26日、8月2日、9日、23日、30日
（全5回、いずれも金曜日）9：30～11：30

♠場所：あさけプラザ（下之宮町296-1）

♠内容：健康づくりに関する講義や運動実習、食に関する講義など

♠対象：体を動かすことが好きな方や健康に関する知識を人に伝える意欲がある方で、地域での健康づくり活動に興味があり、講座終了後、ステキ健康サポーターとしてボランティア活動ができる市内在住の18歳以上の方

♠定員：30人（応募者多数の場合は抽選）

【申込み・問合せ先】

6月28日（金）〔必着〕までに右記二次元コードから申し込む、もしくは、健康づくり課窓口（市役所7階）へ

※地区市民センターにも所定の申し込み用紙があります。

健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 ☎ 354-8291



あなたの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と健康保険証との一体化については、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行されます。

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、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！

予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

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
7月 6日（土）	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
7日（日）		
13日（土）	イオンタウン四日市泊 1階 中央イベント広場	
14日（日）		
15日（月・祝）		
20日（土）	イオンモール四日市北 1階 専門店通路	
21日（日）		
27日（土）	イオン四日市尾平店 1階 東側エスカレーター付近	
28日（日）		

【問合せ先】マイナンバーカードサービスセンター ☎ 340-8371

クラシックギターの 見学会のご案内

「四郷ギターサークル」は、クラシックギター愛好者のサークルです。

見学会では、当サークルの「合奏の練習風景」、「ソロと重奏の発表会」および「訪問演奏のリハーサル」を見学していただけます。お気軽にお出掛けください。

新しいメンバーも募集中です。お気軽に連絡ください。お待ちしております！

♪日時：6月23日（日）14:30 ~ 16:30

♪場所：四郷地区市民センター2階 ホール ♪参加無料

【申込み】QRコードから申し込みください。

突然の訪問も歓迎です。

【問合せ先】四郷地区市民センター ☎ 321-2021



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27日、8月24日、9月7日、21日、10月5日、26日、11月16日、12月14日の全8回、いずれも土曜日 9：30～12：00
(7月27日は13：30～16：00、10月5日は9：30～16：30)

◆場 所：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】

7月12日（金）までに住所、名前、電話番号、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

市民協働安全課 〒510-8601 諏訪町1番5号 ☎ 354-8179 FAX 354-8316

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

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報



食物繊維で腸内環境を整えよう！

自分の腸内環境に関心をもっていますか？

腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなる等、体調に影響を及ぼすことがあります。腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。

水溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便をやわらかくする
- ・便の滑りをよくする
- ・善玉菌の餌になる

【こんなときにおススメ！】

- ・便が硬い
- ・排便時に力む



山芋



海藻



オクラ

不溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便のかさを増す→押し出す
- ・腸の運動を促す

【こんなときにおススメ！】

- ・排便回数が少ない
- ・腸があまり動かない



玄米



きのこ



れんこん

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
☎ 354-8291



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 ☎ 322-1781	7月5・12日(金)	10:00 ~ 11:30
高花平こども園 ★ ☎ 321-0526	月~金(祝日は休み)	9:30 ~ 14:30
四郷保育園 ☎ 321-0148	7月4・11・18・25日(木)	9:30 ~ 11:30
笹川保育園 ★ ☎ 321-5510	月・火・水(祝日は休み)	9:30 ~ 14:30
	7月1日(月) ~ 3日(水)七夕飾り作り	
	7月8日(月)さんぽに行こう	10:20頃出発
笹川西保育園 ☎ 322-1782	7月3・10・17・24・31日(水)	9:30 ~ 11:30
津田第一幼稚園 ☎ 321-8836	7月 2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11日(木)園庭開放	10:00 ~ 12:00
津田第二幼稚園 ☎ 321-8011	7月 4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12日(金)園庭開放	10:00 ~ 12:00
めぐみの園幼稚園 ☎ 321-0305	7月 5日(金) スペシャルあそぼう会 わくわく園体験	10:00 ~ 10:45 要予約
	7月23日(火)赤ちゃん広場	10:00 ~ 11:00
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(天気がよければ水遊び)	9:00 ~ 14:00
ことり保育園 ☎ 340-0500	7月の開催はなし	
たいすいこども園 ★ ☎ 321-1175	火・水・木	9:00 ~ 14:00

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

