



—低栄養を予防し、活動的な生活を送りましょう—

「食と運動の輪★すこやか倶楽部：高齢期の低栄養予防」のご案内

ご存知ですか？高齢期の生活が不活発となる原因に低栄養状態が関係しています。活動的な生活を送るには、適切な「食生活」と「運動」の両方に取り組むことが重要です。すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？



- 日にち：10月20日（水曜日）
- 時間：10：00～11：30
- 会場：小山田地区市民センター
- 対象：おおむね65歳以上の市民
- 講師：食生活のお話 「健康ボランティア 食生活改善推進員」
運動のお話・実技 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」
- 定員：30名程度（申込不要）
- 参加料：無料
- 持ち物：マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越し下さい。
- その他：発熱や咳などの風邪症状がある方、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お控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

【問合せ】 高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
 TEL 354-8170 FAX 354-8280



10月の子育てひろば

おうちで子育てをしている保護者の方とお子さんの交流の場として「子育てひろば」を開催しています。お気軽にご参加ください。



- 10月12日（火）親子ウォーク
- 10月28日（木）フリールーム

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止・変更となる場合がございます。

- ☆場所 小山田地区市民センター
- ☆対象 未就学のお子さんと保護者の方
- ☆申込み・問合せ 小山田地区市民センター
子育てひろば代表 矢田
- ☆時間 10:00～11:30
- ☆参加費 年間300円
- TEL 328-1001
TEL 090-9264-8651



市内に設置されている防災行政無線（固定系）の試験放送を実施します

- (1) 実施日時
10月6日（水）午前11時00分ころから数分程度
- (2) 試験放送内容

放送機器	放送・吹鳴内容
防災行政無線（固定系）	<p>市内全て（※）の防災行政無線（固定系）屋外拡声子局、CTY-FMラジオ放送、四日市市 S アラートから一斉に次のように放送されます。</p> <p>【放送内容】 上りチャイム音（♪ピンポンパンポン♪） 「これは、Jアラートのテストです。」×3 「こちらは、こうほうよっかいちです。」 下りチャイム音（♪ピンポンパンポン♪）</p>

地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

- 音声試験放送のため、サイレンは吹鳴しません。
- 059-351-4004（自動電話応答機能）にTELしていただくと放送内容が確認できます。



※ 屋外拡声子局 市内122箇所

- 以降の試験については以下のとおり予定しています。
令和4年 2月16日（水）11：00から
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。

【問合せ】 危機管理室 TEL 354-8119

自動車文庫 10月8日（金）

- JA 小山田支店 10:10～10:40
- 鹿間町自治会広場 10:50～11:20



※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「赤ちゃん広場」も実施しています。ボール遊びやバドミントン等ができる広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください！！

【開館時間】

〈第1部〉9:00～11:30 〈第2部〉12:30～14:00 〈第3部〉15:00～17:00

各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。

【主なイベント日時・内容】

料金 無料

10月4日(月) 、 10月17日(日)	10:00～11:30 12:30～14:00 15:00～16:30	ハロウィングッズをつくろう ねこの仮面をかわいくお絵描きしよう。	対象/0歳～18歳までの子ども (未就学児は保護者同伴) 定員/材料がなくなり次第終了
10月17日(日)	10:30～11:30	家族対抗ゲーム合戦 オセロやボードゲーム、カードゲームなど、家族同士で対戦しよう！！	対象/どなたでも 定員/先着20名
10月23日(土)	12:30～13:30 15:00～16:30	プラザなぞとき「魔女からの招待状2」 今年も魔女からハロウィンパーティーの招待状が届いたよ。招待状に隠された暗号を解きあかそう。	対象/小学生 定員/1グループ5名まで ※所要時間は30分～1時間です。時間内にお越しください。
10月30日(土) 、 10月31日(日)	10:00～11:30 12:30～14:00 15:00～16:30	ハッピーハロウィンinプラザ 合言葉(あいことば)をスタッフにつたえよう。なにかいいことがあるかも?!	対象/0歳～18歳までの子ども (未就学児は保護者同伴) 定員/景品がなくなり次第終了

※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、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。電話にてお問合せください。



【問合せ】四日市市こども子育て交流プラザ
TEL 330-5020 FAX 334-0606
HP: <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>
所在地：四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

～ 地域デビューの入り口は、体のことから ～

「介護予防ボランティアヘルスリーダー養成講座」のご案内

ヘルスリーダーは、四日市市が養成している介護予防のボランティア団体です。20～80歳代の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、地区市民センター等の身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪

日時：令和3年10月29日、11月5日、12日、19日、26日

全5回シリーズ(いずれも金曜日14:00～16:00)

会場：なやプラザ 第3音楽室(四日市市蔵町4-17)

対象：受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方

講師：日本福祉大学 社会福祉総合研修センター 荒深裕規さん

内容：介護予防に関する講義や運動の実習など

定員：15名程度 ※応募多数の場合は抽選

参加料：無料

持ち物：マスク、飲み物、中履き、運動しやすい服装でお越し下さい。

申込み：10月15日(必着)までに、講座名、郵便番号・住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を、はがき・電話・FAXのいずれかの方法で申込先へお知らせいただくか、ホームページの申し込みフォームまたは下記QRコードからお申し込みください。

その他：発熱や咳などの風邪症状がある方、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お控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

申込先：高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5

TEL 354-8170 FAX 354-8280

ホームページからの申し込み

