



6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。



6月11日(火) 育児相談
 6月27日(木) フリールーム

※感染症拡大の状況や天候・災害などにより、中止や変更となる場合があります。
 ※入会時に「子育てひろば公式LINE」への友だち登録をお願いします。

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



在宅医療市民啓発活動事業を補助します

「在宅医療」を広く知っていただくために、市民企画による啓発活動（講演会・勉強会など）にかかる経費の一部を補助します。

- 対象事業 4月22日(月)～令和7年3月31日(月)に実施される事業
 (※同一申請者(団体)による申請は、一年度2回までとします)
- 応募資格 市民または、四日市市を活動拠点とする市民活動団体など
- 補助限度額 6万円※①～③の合計で6万円を上限とする
 - 講師等報償費(上限3万円、全額補助)
 - 事業にかかる事務費(上限5千円、全額補助)
 - 要約筆記及び手話通訳の報償費、託児・託老にかかる委託料(上限3万円、全額補助)
- 募集スケジュール
 4月22日(月)～12月27日(金)注:保健企画課 必着
 必要書類を、郵送か直接、保健企画課(総合会館4階)へご提出ください。申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りいたします。
- 応募書類
 募集要項は各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、あさけプラザ、なやプラザにあります。申請書類一式については保健企画課からお送りしますので、ご連絡ください。募集要項等の応募に必要な書類は、市のホームページからもダウンロードできます。
- 問い合わせ先 保健企画課 TEL 354-8281



認知症があっても、なくても、誰もが暮らしやすいまちをめざして

「認知症サポーター養成講座」のご案内

認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やその介護者の想いに寄り添い、ちょっとした手助けができる地域の応援者です。

日時: 6月20日(木) 14:00~15:30 (90分程度)
 会場: 小山田地区市民センター 2階 大会議室
 主催: 水沢在宅介護支援センター
 内容: 認知症の基礎知識、認知症の人の気持ちや接し方について、認知症の人を支える活動や相談機関の紹介など
 参加費: 無料
 持ち物: 筆記用具
 定員: 15名 (申込多数の場合は抽選)
 申込み: 小山田地区市民センター TEL 328-1001

講座終了後、認知症サポーターの証である「オレンジリング」がもらえます。



「2時間後に電話が使えなくなります」という不審な電話が急増しています!

近頃、自宅の固定電話に自動音声で「2時間後に電話が使えなくなります。〇番を押していただくとオペレーターにつながります」という電話がかかってくるという事例が発生しています。ガイダンスに従うとオペレーターを名乗る人物につながり、氏名や生年月日等の個人情報聞き出そうとするようです。詐欺の予兆とも考えられるため、このような不審な電話にはくれぐれもご注意ください。

【対処法】

- 「電話が使えなくなる」という言葉に慌てず、安易に応じることなく、電話を切ってください。
- 満65歳以上の方を対象とした「自動通話録音警告機の購入費補助制度」をご活用ください。詳しくは、四日市市ホームページをご覧ください ▶
- 対応に困ったときは、こちらへご相談ください。
 四日市市役所1階 市民・消費生活相談室
 相談専用電話: 059-354-8264 (市民対象)
 相談受付時間: 月曜日~金曜日 9:00~12:00 13:00~16:00
 (土日祝日、年末年始を除く)



【四日市市HP】

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 <https://www.iinken.go.jp/>

（パソコン・スマートフォン共通）



※ 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、メール又は電話で回答があります。

○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。

★日にち 6月3日（月）

★時間 10:00～12:00、13:00～16:00

★場所 イオンタウン四日市泊店 2階グリーンスペース（島村楽器さんの前）
事務局 人権センター
（TEL 354-8609・FAX 354-8611）



自動車文庫 6月13日（木）

JA 小山田支店 10:10～10:40

鹿間町自治会広場 10:50～11:20



ごみを出す時のお願い ～ごみ出し3原則のルールを守ろう！～



- きめられた日の朝8時30分までに
- きめられたものを
- きめられた集積場へ

収集日については、『ごみ収集日程表』でご確認ください。

「よっかいち農業マルシェ」を開催します

地元で生産された野菜、地域の農産物を使った加工品やお菓子などを販売します。

- 日時 6月1日（土） 10:00～13:00（雨天実施、荒天中止）
- 場所 四日市市農業センター 駐車場ほか（赤水町971-1）
- 内容
 - ① 農産物、加工品などの展示即売
 - ・トマト、ミニトマト、キャベツ、タマネギ、ネギ、レタス、キュウリ、小松菜、にんじん、米、ヤングコーン、ハウレンソウ、梅、花苗、卵
 - ・かぶせ茶、お茶味の菓子、五平餅、味ご飯、豆乳、ジャム、梅干し、冷凍イチゴ、菜種油、ドライフルーツ、原木シイタケ加工品など
（内容が変更になる場合があります。）
 - ② 親子野菜収穫体験（有料 1組500円） 当日受付 先着 15組
ジャガイモ、タマネギ、にんにく（生育状況により変更の場合あります）
 - ③ 移動児童館 工作教室（無料） 当日受付 材料がなくなり次第終了
 - ④ バルーンアート（無料） 当日受付 犬などのバルーンアートをプレゼント
※ ②～④の体験の参加には、受付前に整理券を配布する場合があります。
 - ⑤ 花苗の無料配布 先着 300名様
※ ⑤当日 整理券を配布します。

※ 観葉植物即売会（四日市温室園芸組合主催）も同時開催します。
（お買い上げの方先着300名に観葉植物の苗をプレゼント）



【問合せ】 四日市市農業センター TEL 326-0132

熱中症を予防しましょう

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>

1. 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 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。
3. エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 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



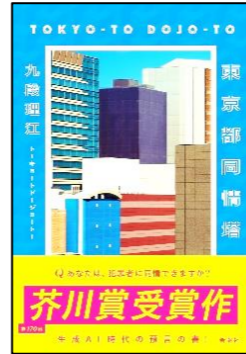
健康づくり課 TEL 354-8291



小山田地区市民センターの図書コーナーに 新しい本が入りました

【一般書】

- ☆ともぐい〈河崎秋子〉…第170回直木賞
- ☆東京都同情塔〈九段理江〉…第170回芥川賞
- ☆成瀬は天下を取りにいく〈宮島未奈〉…2024本屋大賞1位
- ☆水車小屋のネネ〈津村記久子〉…2024本屋大賞2位
- ☆存在のすべてを〈塩田武士〉…2024本屋大賞3位
- ☆スピノザの診察室〈夏川草介〉
- ☆レーエンデ国物語〈多崎礼〉
- ☆方舟〈夕木春央〉
- ☆BLANK PAGE 空っぽを満たす旅〈内田也哉子〉



【児童書】

- ☆パンダのおさじとフライパンダ〈柴田ケイコ〉…2023MOE 絵本屋さん大賞受賞
- ☆おすしがふくをかいにきた〈田中達也〉
- ☆星をつるよる〈キム・サンゲン〉
- ☆ねことことり〈たてのひろし〉
- ☆すしん〈たなかひかる〉
- ☆いちじくのはなし〈しおたにまみこ〉
- ☆ニンジンジン〈キューライス〉
- ☆大ピンチずかん2〈鈴木のりたけ〉
- ☆たぬきの花よめ道中〈最上一平〉



小山田地区市民センターで本の貸し出しをしているのをご存じですか？
2階の図書室や1階事務室内の図書コーナーに絵本や小説、趣味の本などを配架しています。
貸し出し方法などはお気軽にセンター職員にお尋ねください。



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、切り抜き及び貼り付け（無料）
- ・交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡しなど

【6月・7月のマイナンバーカード出張申請サポート実施予定表】

曜日	場所	受付時間
6月 1日（土）	アピタ四日市店	10:00～18:00
2日（日）	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
8日（土）	イオン四日市尾平店	
9日（日）	【1階東側エスカレーター付近】	
15日（土）	イオンタウン四日市泊	
16日（日）	【1階中央イベント広場】	
22日（土）	イオンモール四日市北	
23日（日）	【1階専門店通路】	
29日（土）	日永カヨー	
30日（日）	【1階中央広場】	
7月 6日（土）	アピタ四日市店	10:00～18:00
7日（日）	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
13日（土）	イオンタウン四日市泊	
14日（日）	【1階中央イベント広場】	
15日（月・祝）		
20日（土）	イオンモール四日市北	
21日（日）	【1階専門店通路】	
27日（土）	イオン四日市尾平店	
28日（日）	【1階東側エスカレーター付近】	

【問合せ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371

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「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。
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】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までです。

（5月～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。
ご了承ください。

【主なイベント日時・内容】

6月8日 (土)	10：00～11：15	よかパパひろば 今回は、お楽しみ会をします。パパトークでは保護者同士交流をしましょう。	対象/どなたでも 定員/当日先着おおむね15組 (受付9：00～)
6月11日 (火)	9：30～11：00	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に育児相談ができます。	対象/0歳～18か月、出産予定の人 定員/当日先着10組 (受付9：00～) 持ち物/母子手帳・バスタオル
6月23日 (日)	9：00～11：30	ここパパプレーパーク ひろばで思いっきり自由に遊ぼう！「やってみたい！」をめいっぱい楽しもう！ *雨天時は室内あそびに変更して実施します。	対象/どなたでも 持ち物/水筒、帽子 協力/パパスマイル四日市
6月24日 (月)	10:30～11:00	ふれあいあそび 親子でふれあいあそびを楽しみましょう。	対象/未就学児 定員/おおむね20組 (受付9：00～)

料金 無料

※行事の内容等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】四日市市こども子育て交流プラザ

TEL 330-5020 FAX 334-0606

HP: <https://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

「弁当の日」三重県初上映会&安武信吾監督特別講演会

◇日時：6月15日(土) 13:00開場 13:30開演

◇場所：あさけプラザ1階ホール

◇料金：【上映会】

一般 前売り1,000円 当日1,500円
高校生以下無料

【講演会】

一般 前売り・当日とも1,500円
高校生以下無料

*弁当の日前売りチケット情報

bentonohi-jyoueikai.peatix.com 又は主催者へお問い合わせください

◇その他：映画上映中は、小学生以上の子どもを対象に「子ども味噌汁教室」を開催します。(参加費無料)

【主催・問い合わせ】：夢みる小学校上映する会@三重
080-4308-5570 (代表 安藤)



はなちゃんのみそ汁の
著者、安武信吾さんの
監督映画上映、講演会



後援：四日市市教育委員会、桑名市教育委員会、東員町教育委員会
朝日町教育委員会

食物繊維で腸内環境を整えよう！ こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

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など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。

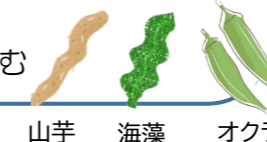
水溶性食物繊維

【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

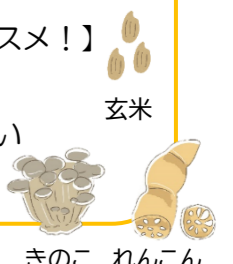
不溶性食物繊維

【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



きのこ れんこん 玄米

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

健康づくり課
TEL 354-8291