



🍷🍷🍷 料理教室&いきいき体操のご案内 🍷🍷🍷

ヘルスメイトによる料理教室と出張ヘルスリーダーによるいきいき体操を行ないます。
多数のご参加をお待ちしています。

日時 10月7日(火) 9:30~13:00
場所 小山田地区市民センター 2階会議室および実習室
内容 ① 9:30~10:20 いきいき体操
② 10:30~13:00 低栄養予防料理教室
定員 先着15名〔9月11日(木) 8:30 受付開始〕
参加費 600円(材料代。当日徴収します。)
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・タオル
※動きやすい服装でお越しください
申込締切 9月30日(火)
申込み 申込みフォーム、電話または直接小山田地区市民センターへお申し込みください。
TEL 328-1001 (8:30~17:15) ※定員になり次第締め切ります



申込みフォーム

メニューは後日お知らせします

「小山田 夏のひとコマ」

今年も小山田地区内各所で夏祭りや盆踊りが行われました。
参加されたみなさんは、自ら踊ったり踊り手の舞を見たりして楽しめました。
社協さんと女性部さんの協力のもと、昨年度作成したおやまだ音頭が披露され、会場を盛り上げました。



7/30 小山田老健夏祭り



8/9 鹿間町盆踊り



8/14 小山町盆踊り



8/16 山田町盆踊り



8/21 第2小山田
特養ホーム夏祭り



再掲

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。



申込みフォーム

日時 9月22日(月) 10:00~11:30 (90分程度)
会場 小山田地区市民センター 2階 会議室
主催 小山田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、水分補給用の飲み物
定員 15名 (先着順)
申込み 申込みフォーム、電話または直接小山田地区市民センター
(TEL 328-1001) へお申込みください。



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。



熱中症を予防しましょう

<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、外での運動は中止や延期を検討する等、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

<熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」>

熱中症の予防を目的とした一時的な休息が取れる施設として、各地区市民センターなどをクーリングシェルターに指定しています。暑い日の外出などで体調に異変を感じた場合などにご利用ください。

熱中症予防の詳しい情報は こちら↓

クーリングシェルター開館日時などは こちら↓

環境省 熱中症 検索



※施設によって開館日時は異なりますのでご注意ください。



令和8年度一般財団法人自治総合センターによるコミュニティ助成事業の募集

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじ収入を財源に、コミュニティの健全な発展を図るため、コミュニティ活動に対し助成を行っています。

令和8年度の助成を希望するコミュニティ組織（自治会など）の方は、早めに地区市民センターまでご連絡ください。

●助成対象団体

コミュニティ組織（自治会、町内会など地域に密着して活動する団体。ただし、地域に密着した団体であっても、特定の目的で活動する団体は対象外。また宗教団体、営利団体、地域に密着しているとは言いがたい団体等についても対象外）・自主防災組織

●募集する事業

事業種類	内容	助成金
①一般コミュニティ助成事業	コミュニティ活動に直接必要な設備等の整備に要する経費 祭り用品、集会施設の備品などの購入	100万円～250万円
②コミュニティセンター助成事業	集会施設の建設、大規模修繕	総事業費の5分の3以内 2,000万円上限
③青少年健全育成助成事業	主として親子で参加するスポーツ・レクリエーション活動、文化・学習事業など	30万円～100万円
④地域防災組織育成助成事業	自主防災組織等が防災活動のため整備する資機材などの購入	30万円～200万円

●募集期間（書類提出期限）

①②③については令和7年9月30日（火）17時15分までに市民生活課にご提出ください。

④については令和7年10月3日（金）17時15分までに危機管理課にご提出ください。

●その他

※助成する事業の採択は一般財団法人自治総合センターが決定します。申請すれば必ず採択されるものではありませんので、予めご了承ください。

※助成決定は令和8年3月末頃の予定

※制度の詳細は、一般財団法人自治総合センターのホームページをご覧ください。

<https://www.jichi-sogo.jp/>

小中学生対象

参加 無料

「四日市の小中学生のための こどもの居場所」

～イベント開催のお知らせ～

ジュニアクリエイター超入門！“映える”写真のひみつを探れ！

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか？

四日市市では7月から、あさけプラザにてさまざまな体験ができる居場所づくりを始めました。

9月はプロフォトグラファーの辻 雅大（つじ まさはる）さんを講師にお招きして、“映える”写真のコツを教えてくださいイベントを開催します。ご家族、お友達とぜひご参加ください。

宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、e-スポーツができる常設コーナーもあります。習い事や待ち合わせの間にふらっと来るのも大歓迎です。

【日時】9月27日（土）14：00～15：00

※常設コーナーは13：30～16：00まで

【場所】四日市地域総合会館 あさけプラザ（下之宮町 296-1）

【予約・定員】なし（開催時間中は自由に入退場が可能です）

【持ち物】撮影したいモノ（机の上に乗る大きさ程度のもの）
撮影できるデバイス（スマホやデジカメなど）

【問合せ】企画内容に関すること：アクティオ株式会社（Tel059-359-5560）
事業内容に関すること：四日市市こども未来課（Tel059-354-8038）

【その他】

この事業は「多様なこどもの居場所づくり実証事業」のうち「小中学生のための体験ができる居場所づくり」です。

事業に関する詳細は市ホームページをご確認ください。



納税は、便利で安心な
口座振替で!!

【お問合せ先】四日市市 収納推進課

Tel 059-354-8141

Fax 059-354-8309