



令和3年8月20日号
 四郷地区市民センター
 TEL 321-2021・FAX 320-2090
 四郷地区団体事務局
 TEL・FAX 322-5675
 四郷地区HP <http://yogou-mie.com/>



子育て支援事業

「人形劇「ミーくんのまほうのたね」

人形劇団むすび座の「こねこのミーくん」が
 今年も四郷地区にやってきます♪

おさんぽ大好きなこねこのミーくん。きれいなお花にとまったちょうちょを見てにっこにこ。でも、ふとしたはずみでお花が倒れてしまいます。

しょんぼりしているミーくんに、『元気を出して』とイモ虫さんがくれたものは、金色のまほうのたね。さあ、どんなお花が咲くでしょう…？！

♪日時：9月30日（木）10：30～

♪場所：四郷地区市民センター 2階 ホール

♪対象：未就園児の親子15組（先着順）

♪申込み・問合せ先：四郷地区市民センター ☎ 321-2021

※9月7日（火）から受付開始（平日8：30～17：15）

※新型コロナ感染予防対策のため、自宅で検温し、マスク着用でご参加ください。状況により、中止となる場合があります。

《共催》四郷地区民生委員児童委員協議会・笹川保育園子育て支援センター・四郷地区市民センター



四郷地区HPでは『お知らせセンター』がカラーで見れます。

◇◇三重県知事選挙のお知らせ◇◇

◎投票日：9月12日（日）7：00～20：00

◎投票所：四郷第一（四郷小学校） 四郷第二（四郷保育園） 笹川西（西笹川中学校）
 笹川東（笹川小学校） 高花平（高花平中央集会所）

※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◎投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！

総合会館 8月27日（金）～9月11日（土）8：30～20：00
 防災教育センター 8月28日（土）～9月11日（土）8：30～20：00
 南消防署南部分署 8月28日（土）～9月11日（土）8：30～20：00
 北消防署北部分署 8月28日（土）～9月11日（土）8：30～20：00

※三重北勢健康増進センター及び中消防署中央分署は開設しませんのでご注意ください。

投票所（期日前投票所を含む）における「新型コロナウイルス感染症対策」について

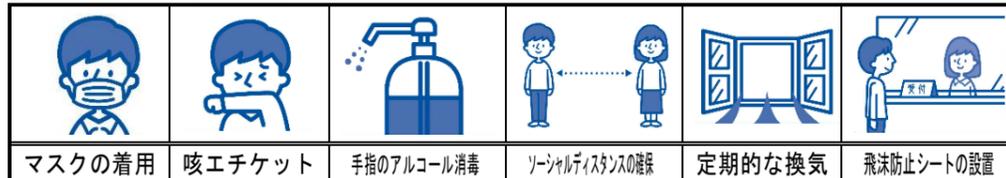
選挙管理委員会では、安心して投票していただけるよう、次のような投票所内での感染症対策を行います。投票所へお越しになる有権者の皆様におかれましても、ご自身の感染症対策にご理解とご協力をお願い申し上げます。

1 投票所内での感染症対策

- 投票所にアルコール消毒液を設置します
- 投票管理者・立会人、投票所事務従事者はマスクを着用します（事務従事者は手袋を着用）
- 投票所受付に飛沫防止シートを設置します
- 投票用紙記載用に、使い捨て鉛筆を用意します
- 定期的に投票所備品（記載台等）を消毒します
- 定期的に投票所内の換気を行います
- 投票所内が混雑しないよう、入口で調整します

2 有権者の皆様をお願いする感染症対策

- 投票所に設置するアルコール消毒液による手指の消毒、マスクの着用、咳エチケットにご協力ください
- 周りの方との距離を十分とってください
- 持参した鉛筆（シャープペンシル）で投票用紙に記入することができます
- 投票日当日の混雑緩和のため、期日前投票の利用をご検討ください
- 帰宅後に手洗い・うがいを行ってください



◆問合せ先：選挙管理委員会事務局 ☎ 354-8269

「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

申込み不要
参加費無料

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？

☆日時：10月6日（水）10：00～11：30

☆会場：四郷地区市民センター 2階 ホール

☆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

☆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ください。

※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。

【問合せ先】高齢福祉課 ☎ 354-8170 FAX 354-8280

低栄養を予防し、
活動的な生活を送りましょう



平日お越しいただくことができない方のために！ マイナンバーカード休日申請受付窓口の開設

四郷地区市民センターではマイナンバーカード休日申請受付窓口を開設しています。この窓口で申請していただいた場合、カードが出来次第、市職員が暗証番号の設定を行い、ご自宅宛てに郵送させていただきますので、受け取りのために再度お越しいただく必要はありません。なお、申請からおおよそ2か月程度でカードをお届けします。【予約・問合せ先】四郷地区市民センター ☎ 321-2021（平日8：30～17：15）

四郷地区市民センターの開設日時（1名あたり20分）

9月26日（日）8：30～12：30、13：30～17：30〔申込期限：9月14日（火）〕

10月31日（日）8：30～12：30、13：30～17：30〔申込期限：10月22日（金）〕

回									
覧									



裏面もご覧ください→

無料 Instagram

オンラインセミナー

2021

「四日市 Stylist」になって
四日市の魅力を発信

市公式インスタグラム

Please Follow!



YOKKAICHI.STYLE

▼申し込みフォーム



DAY

初級編 10月10日(日) 10:00 ~ 11:15

中級編 10月24日(日) 10:00 ~ 11:15



講師：株式会社 merchu
代表取締役 折田楓さん

- 初級編の主な内容 —
- ▶プロフィールの作り方
 - ▶「インスタ映え」の撮影・加工方法
 - ▶キャプション・ハッシュタグの作り方等

- 中級編の主な内容 —
- ▶フィードのアルゴリズムについて
 - ▶ストーリーズの活用方法
 - ▶インスタグラム最新機能の紹介等

- *定員は各100人(応募多数の場合は抽選)
- *当日は、Instagramがインストールされたスマートフォンおよび、Zoomで使用するタブレットまたはパソコンをご用意ください
- *Instagramアカウントをお持ちでない人は、事前にアカウントを作成の上、ご参加ください

＜申し込み方法＞

9月30日(木)までに、申し込みフォーム (<https://logoform.jp/f/r102X>) からお申し込みください。

＜問合せ先＞ 広報マーケティング課 ☎ 354-8244 FAX 354-8315
Eメール kouhou@city.yokkaichi.mie.jp

中央老人福祉センター改修工事による一時休館・リニューアルと西老人福祉センター閉館のお知らせ

本市が運営する四日市市中央老人福祉センター(日永東一丁目)と四日市市西老人福祉センター(西坂部町)は、開設から40数年間の長きに渡り高齢者の皆さまに健康増進やレクリエーション等の機会を提供してまいりました。その間、本市では少子高齢化が著しく進むことなどによって、介護予防や認知症等に関する様々な課題が生じてきています。このように、老人福祉センターの開設当時と現在では高齢者を取り巻く状況が大きく変化していることや、老朽化する施設の状態を考慮すると、市としては公的施設としての老人福祉センターの役割を見直す時期に来ていると考えています。

これらのことを踏まえて、このたび以下により、西老人福祉センターを閉館し中央老人福祉センターを新たな介護予防等拠点施設としてリニューアルする運びとなりましたのでお知らせいたします。

＜中央老人福祉センター＞

- ・令和4年8月末(予定)をもって一時休館。令和5年3月までの予定で改修工事を実施
- ・令和5年度当初に介護予防等拠点施設としてリニューアルオープン

※新たな施設は、従来の老人福祉センターとは異なり、介護予防機能と認知症支援機能を備えた施設とし、入浴等のレクリエーション施設は整備しない予定です。

＜西老人福祉センター＞

- ・令和5年1月末(予定)をもって閉館

☎ 問合せ先：高齢福祉課 ☎ 354-8170



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。

笹川学童保育会 ☎・FAX 340-6228 (平日 10:00 ~ 19:00)
四郷学童保育所 ☎・FAX 322-5171 (平日 12:00 ~ 18:45)



食生活改善推進員 養成講座「栄養教室」受講生募集



「食」を通じた健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、栄養教室を開講します。食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



- ◆対象者：受講後に四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができる、市内在住の20歳以上の人(※過去に受講したことのない人)
- ◆日時：①9月29日 ②10月20日 ③11月17日 ④12月1日 ⑤12月15日 ⑥1月12日 ⑦1月26日 (全7回) いずれも水曜日 9:30 ~ 12:30
- ◆場所：総合会館 7階 第3研修室等
- ◆内容：健康づくりや食生活、調理等に関する講義
※今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、調理実習は行いません。
- ◆定員：15人(4人以上の申し込みで開催。申し込み多数の場合は抽選。)
- ◆参加費：1,000円
- ◆申込み先：9月13日(月)〔必着〕までに、健康づくり課窓口かはがき、電話、FAXで、名前(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、「栄養教室受講希望」と明記の上、お申し込みください。
参加の可否は全員へ通知します。
健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 ☎ 354-8291 FAX 353-6385
※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止する場合があります。

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」

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：10月29日、11月5日、12日、19日、26日(全5回)
いずれも金曜日 14:00 ~ 16:00
- ♥会場：なやプラザ 第3音楽室(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等
- ♥定員：15名程度 ※応募多数の場合は抽選
- ♥持ち物：マスク、飲み物、中履き、運動しやすい服装でお越しください。
- ♥申込み先：10月15日(金)〔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し込み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。
高齢福祉課 〒510-8601 諏訪町1-5 ☎ 354-8170 FAX 354-8280
ホームページからの申し込み

参加費無料



四日市ヘルスリーダー養成講座 検索

または

こちらを
読み取り



申し込みフォーム



※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。