



お知らせ

よごう

令和4年6月5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/>



参加費無料
申込み不要

ヘルスリーダーによる イキイキ教室

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。お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

- ◎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ようお願いします。

- ♠日時：7月21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・レクリエーション・脳トレ等
- 【問合せ先】高齢福祉課 ☎ 354-8170 FAX 354-8280
※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。

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5日・12日・19日・26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。



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30日（木）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

回 覧										



こんにちは！「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～



多文化共生サロンは、外国人市民と日本人市民がふれ合う場所として“たぶんかカフェ”を実施しています。今回はみなさんと「ゆかたの着付け」を体験していただきます。

今年の夏は「ゆかた」を着て夏祭りに出かけてみませんか？ご参加をお待ちしています。

*日時：7月23日（土）14：00～15：30

*場所：多文化共生サロン

*対象：四郷地区在住・在勤者

*定員：10名

*参加費：100円

*講師：「ささ菊会」西谷 輝子さん、島田 美智代さん

《ご協力をお願い》

もし、お家で不要になった「ゆかた」がありましたら、無償で提供していただけないか。当日の参加者で持っていない方にお渡ししたいと考えています。

詳しくは下記へお問い合わせください。ご協力、よろしくお願ひいたします。

【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（月～土、祝日除く）9：00～17：00

Eメール kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp

※当日は新型コロナウイルス感染予防対策のため、自宅で検温し、マスク着用をお願いします。

状況により、中止となる場合があります。



自動車文庫 7月の予定



高花平3号公園	5日（火）	10：10～11：10
四郷地区市民センター	8日（金）	13：30～14：30
笹川一丁目1号公園	13日（水）	10：00～10：40
笹川西公園	//	10：50～11：20
UR笹川団地5～10棟横	//	13：30～14：10
西日野町（日野神社裏）	20日（水）	13：40～14：10

「はもりあ四日市」で“本のリサイクル市”を開催します

「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日が平成11年6月23日であることにちなみ、毎年6月23日から29日は、男女共同参画週間とされています。

そこで、男女共同参画センター「はもりあ四日市」では、この期間中「本のリサイクル市」を開催します。「はもりあ四日市」の図書コーナーでは、「男女共同参画」に関連する本をはじめ、絵本や雑誌を多数取り揃えて貸し出しています。

今回、古くなった本や除籍になった本を無料でお譲りします。（お一人様10冊まで）

ぜひ、「はもりあ四日市」にお越しください。

期間：6月23日（木）～29日（水）9：00～17：00（日・月・祝日は休館）

【問合せ先】「はもりあ四日市」 ☎ 354-8331



*** 四日市市民大学（一般クラス）受講者募集 ***

四日市市民大学（一般クラス）は、四日市市在住、在勤、在学の方ならどなたでも受講していただける講座です。

今年度は「高齢社会」「クラシック音楽」「子育て」「大学における学術研究」等、5つのコースを開催します。複数コースの受講も可能です。

詳しくは、広報よっかいち6月下旬号、または市ホームページでご案内しています。

申し込みはがき付の講座案内は、市民生活課（市役所5階）、各地区市民センターなどにあります。専用フォームからも申し込み可能です。多くの方のお申し込みをお待ちしています！

申込締切：6月30日（木）必着

【問合せ先】市民生活課 ☎ 354-8146

申込み専用フォーム→





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。

当日は必ず検温し、大人はマスクを着用してご参加ください。(★印：子育て支援センター)

笹川中央幼稚園	☎ 322-1781	7月1日・8日・15日・29日(金)	10:00～11:30
高花平こども園 ★	☎ 321-0526	火・水・木	9:30～14:30 ※人数制限あり
四郷保育園	☎ 321-0148	7月7日・14日・21日・28日(木)	9:30～11:30
笹川保育園 ★	☎ 321-5510	月・火・水(祝日は休み)	9:30～12:00 12:30～14:30
		7月4日(月)公園で遊ぼう	9:30～11:30
		7月12日(火)保健師相談	10:00～11:30
笹川西保育園	☎ 322-1782	7月6日・13日・20日・27日(水)	9:30～11:30
津田第一幼稚園	☎ 321-8836	7月4日(月)	第1部 9:15～ 第2部 10:15～ 第3部 11:15～
津田第二幼稚園	☎ 321-8011	7月11日(月)	※各部先着25組 事前予約制
めぐみの園幼稚園	☎ 321-0305	7月11日(月) 園開放(スタンプラリー)	10:00～11:00 ※先着20組 事前予約制
こっこ保育園 ★	☎ 320-2055	月～土(祝日は休み) 火…2才児以上、木…0～1才児	9:00～14:00
ひよこ保育園 ★	☎ 322-1829	火・水・土	9:00～11:45 12:15～14:00
ことり保育園	☎ 340-0500	7月の開催なし	
たいすい保育園 ★	☎ 321-1175	火・水・木	9:00～14:00 ※人数制限あり

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急きょ中止となる場合がありますので、開催の有無については各園にお電話またはホームページ等でご確認ください。

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23日、8月13日、9月3日、10月1日、22日、11月5日、19日、12月10日(すべて土曜日、全8回) 9:30～12:00 (11月5日は9:30～16:30)
場 所	総合会館7階 第3研修室ほか
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回以上の出席と、800字程度のレポート提出で、修了証を交付
定 員	40名(応募者多数の場合抽選)
申込締め切り	6月30日(木)
問合せ先	市民協働安全課 ☎ 354-8179 FAX 354-8316

笹川学童保育会 学童スタッフ募集

- ◆募集職種：小学生の放課後の保育・ポルトガル語通訳（2～3名）
 - ◆勤務場所：笹川学童保育会（笹川9丁目7-1）
 - ◆勤務時間：平日 14：30～19：00（内4時間程度）
土曜日・春休み・夏休み・冬休み 8：00～19：00（内6～8時間）
※就業時間は相談に応じます。
 - ◆休日：日曜日・祝日・他
 - ◆時給：910円～（研修期間あり）
 - ◆待遇：交通費規定支給
 - ◆応募：詳細は面談にて。まずはお気軽にお電話ください。
- 【問合せ先】笹川学童保育会 ☎・FAX 340-6228（平日12：00～18：30）



四郷学童保育所 学童スタッフ募集

- ◆募集職種：小学生の放課後の宿題や遊びの見守り、保育
 - ◆勤務場所：四郷学童保育所（西日野町字里中3084-3）
 - ◆勤務時間：平日 13：30～18：45（内4～6時間）
土曜日・春休み・夏休み・冬休み 8：00～18：45（内6～8時間）
※シフト制。時間・勤務日数は相談に応じます。
 - ◆休日：日曜日・祝日・お盆・年末年始
 - ◆時給：910円～（試用期間あり）
 - ◆待遇：交通費規定支給、昇給あり
 - ◆応募：資格不要。大学生、専門学生も大歓迎。事前見学可。
- 【問合せ先】四郷学童保育所 ☎・FAX 322-5171（平日12：00～18：45）



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

日本人は塩分の摂りすぎ!? 減塩のちょっとした工夫



日本型食生活は、動物性の脂質が少ないため、健康的な面がある一方で、塩分量が多いのが特徴です。

日本人の1日の食塩摂取目標量は、成人男性7.5g、成人女性6.5gですが、実際は、1日におおよそ10gの塩分を摂取しています。

1日に摂取する塩分の約7割を調味料から摂取しています！

●普段よく使う調味料の塩分量を知りましょう

栄養成分表示をチェック！

加工食品やお菓子などの商品の容器や包装に「栄養成分表示」があります。

表示の中には、「食塩相当量」が記されています。商品に含まれている塩分量を確認してみましょう。

大さじ1杯（15g）当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇.8g



●調味料を計量しましょう



料理をする時、調味料を目分量で加えていませんか？きちんと計量しないと、つい多めに使ってしまいがちです。

まずは、計量スプーンで正確に量る習慣をつけましょう。

●普段よく使っている調味料を減塩商品に置き換えてみましょう

しょうゆ、みそ、マヨネーズ、スープの素など様々な減塩商品が売られています。



【問合せ先】健康づくり課
☎ 354-8291

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

市民税・県民税
（第1期）

納期限は 6月30日（木）です

【問合せ先】収納推進課 ☎ 354-8141

