



健康ボランティア四日市市ヘルスリーダーの会による

イキイキ教室

6月5日(月)

13:30~15:00

富田地区市民センター

2階ホール



- 対象：おおむね65歳以上の市民の方
- 持ち物：タオル・飲み物・マスク等
- 申込み・参加費不要
- 問合せ：高齢福祉課 ☎354-8170

介護予防の運動・レクリエーション
 ～ストレッチ・筋トレ・脳トレなど～
 ※動きやすい服装でお越しください。



幼稚園・こども園 からのご案内

富田こども園 あそぼう会 9:30~11:30

1日(木).5日(月).8日(木).12日(月)
 15日(木).19日(月).22日(木).26日(月)
 29日(木)

園庭開放 9:30~11:30

7日(水).14日(水).21日(水).28日(水)

富田幼稚園 遊び会

カンガルー 0~1歳児 10:00~11:30

7日(水).14日(水).21日(水).28日(水)

パンダ 2~3歳児 10:00~11:30

5日(月).12日(月).19日(月).26日(月)

富田文化幼稚園 フレイランド

未就園児 10:30~11:30

12日(月).19日(月).26日(月).

新型コロナウイルス感染症の5類変更について

5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが「2類相当」から「5類」に変更されました。市民の皆さんに関係する主な変更点は以下のとおりです。
 詳しくは、市ホームページをご確認ください。

① 感染防止対策

県や市（保健所）から、一律の対策を求めません。
 個人の判断による自主的な対策を実施してください。

② 外出自粛・就業制限

感染症法に基づく外出自粛要請は「なし」、就業制限も「なし」。
 ※発症した場合は、発症後5日間は外出を控えることが推奨されています。

③ 医療費

治療費が一部を除き、自己負担になります。

（外来）コロナ治療薬の費用は公費支援を一定期間継続

（入院）一定期間、高額医療費の自己負担限度額から最大2万円減額

（検査）高齢者施設などのクラスター対策は支援を継続

問い合わせ先：保健予防課 ☎059-352-0595



「カラダスッキリ塾」参加者募集!

参加無料

健康的なカラダを目指したい、健康づくりが大切なのはわかるけど、
何から始めたらよいかかわからない…
そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

対象

市内在住の18歳以上の人

※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。

日時

6月16日、23日、30日、7月7日、14日(全5回、毎週金曜日)

午前9時30分～11時30分まで

場所

あさけプラザ<下之宮町296-1>

定員

30人(応募者多数の場合は、抽選)

内容

スロー筋トレ、有酸素運動の実施、健康づくりや食生活についての講義など
(息が弾む程度のややきつめの運動を行います)

締切

5月31日(水)【必着】

申込み

右記二次元コードから必要事項を記入して申込み、
もしくは、電話、健康づくり課窓口(市役所7階)へ



問い合わせ

健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 ☎:354-8291



令和5年度 食生活改善推進員養成講座「栄養教室」 受講生募集



「食」を通じた市民の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18歳以上の人

(※過去に受講したことのない人)

日時①6月21日、②7月12日、
③8月30日、④9月13日、⑤10月11日、
⑥11月22日、⑦12月13日(全7回)

いずれも水曜日 9:30～12:30

場所四日市市総合会館(7階 第3研修室など)

内容講義(望ましい食生活、食中毒の予防など)、
調理実習(3回)

料金2,000円

定員20人(4人以上の申し込みで開催。
申込多数の場合は抽選。)

申し込み6月5日(必着)までに、

「栄養教室受講希望」と明記の上、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクスで、または健康づくり課窓口でお申し込み下さい。参加の可否は全員へ通知します。

<申し込み先>

〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課

☎ : 059-354-8291

FAX : 059-353-6385

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。



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を作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、令和5年度は、地区市民センターや皆様により身近な商業施設などに会場を拡げて、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！

この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください！

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
- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡し
- ・マイナンバーカードに関する相談・案内など

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(木)	スーパーサンシ大矢知店	10:00~18:00
2日(金)		
10日(土)	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	10:00~18:00
11日(日)		
22日(木)	ヤマナカ四日市富田フロンテ館 【フレスポ四日市富田内】	10:00~18:00
23日(金)		



【問い合わせ先】四日市市マイナンバーカードサービスセンター ☎ 059-340-8371

四日市市子ども子育てプラザへ遊びに行こう！！


【開館時間】 <第1部>9:00~12:30 <第2部>14:00~19:00

※小学生以下は17:30まで、中高生は19:00まで利用可能です。

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】



6月5日 (月)	10:30~11:00	かたつむりをつくろう シール貼りやお絵かきを楽しみます。 	対象/未就学児 定員/当日先着20組 (受付10:00~)
6月21日 (水)	15:30~16:30	脳トレパズル 自分で作ったパズルに挑戦しよう！	対象/小学生 定員/当日先着10名 (受付15:00~)
6月24日 (土)	10:30~11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも 定員/当日先着10組 (受付9:00~)
6月26日 (月)	10:30~11:00	体をたくさん動かそう 運動用具を使って体を動かします。	対象/未就学児 定員/当日先着20組 (受付10:00~)

料金 無料

※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。

所在地：四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

☎ 059-330-5020 FAX 059-334-0606 HP <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

自動車文庫 の日程



富田浜会館

6月 1日(木)10:50~11:20

富田地区市民センター

6月 2日(金)10:10~11:10

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.jinken.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、電話又は面談で回答があります。



○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1日(木)

✿時間 10:00~12:00、13:00~16:00

✿場所 イオン四日市尾平店1階 東側エスカレーター付近
事務局 人権センター
(☎354-8609・FAX354-8611)



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

Jアラード全国一斉情報伝達試験に併せて、市内全121箇所の防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

●実施日時 6月7日(水) 午前11時00分ころから数分程度

※ 地域住民の皆さんに参加していただく放送ではありません。

【問合せ】四日市市 危機管理課 ☎ 059-354-8119



※災害・感染症等により、内容の変更や中止をする場合がありますので、ご了承ください。

富田地区市民センター ☎365-1141

富田地区公式ホームページ <https://tomida.org/>

