



からだのなかから元気に！ いきいき血管講座

心臓から送り出された酸素や栄養を、全身に届ける大切な臓器である「血管」。血管が衰え傷つくことで、つまりや破れなどの要因となり、ひいては命にかかわる病気にもつながります。身体からのサインを見逃さず、血管をきれいに保つ生活をはじめましょう。ご自身の血管年齢も測定できます。

日 時：6月25日（水）10：00～11：30

場 所：富田地区市民センター 2階ホール

講 師：伊藤 明美 さん（明治安田生命保険相互会社）

対 象：富田地区在住の人

定 員：20人（先着順）

参加費：無料

申込み：5月28日（水）から受付開始します。

富田地区市民センター ☎365-1141へ

※天候等の状況により変更や中止になる場合がありますので、ご了承ください。



市が養成した介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

いきいき教室

日 時：6月2日（月）13：30～（90分程度）

会 場：富田地区市民センター 2階ホール

持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク

対 象：おおむね65歳以上の市民の方

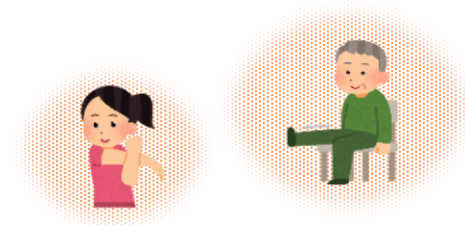
内 容：ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など

その他：申し込み不要・参加費無料

お願い：参加される方は感染症予防にご協力ください

健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防に取り組みましょう♪

問合せ：高齢福祉課 ☎354-8170



こども園・
幼稚園で
遊びましょう！

富田こども園

あそぼう会 9：30～11：30

2日（月）・5日（木）・9日（月）・12日（木）・
16日（月）・19日（木）・23日（月）・26日（木）・
30日（月）

園庭開放 9：30～11：30

4日（水）・11日（水）・18日（水）・25日（水）

富田文化幼稚園

園開放 未就園児 10：00～11：30

2日（月）・4日（水）・6日（金）・13日（金）・
16日（月）・18日（水）・25日（水）・27日（金）・
30日（月）

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、メール又は電話で回答があります。

※ 人権相談について詳しくは、法務省人権相談のページをご覧ください。LINE でも相談できます。

https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

○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2日(月)

☆時 間 10:00～12:00、13:00～15:00

☆場 所 イオンタウン四日市泊店 1階カルディコーヒーファームさん南側
事務局 人権センター ☎354-8609・FAX354-8611



た み お

民生のつぶやき

民生委員は児童委員を兼ねていて、妊婦さんから高齢者まで、地域の人すべてを見守っています。

活動の一つに0～6（0歳から6歳）訪問があり、小さいお子さんがいらっしゃるお宅に、地域のお出かけ情報などをお届けしています。また、子育てに関する悩みを聞いて、適切な制度や関係機関の紹介なども行っています。



た み お

民生の友達、
ミンジーです
よろしく！



民生委員児童委員のキャラクター

「民生委員」のミンと、「児童委員」のジーで、「ミンジー」です。各地でご当地ミンジーも活躍していて、この子は忍者をモチーフにした三重県版ミンジーです。

自動車文庫 の日程



富田浜会館

6月5日（木）10:50～11:20

富田地区市民センター

6月6日（金）10:10～11:10



第1回マリッジサポートセミナー 婚活を科学する！

～素敵なパートナーに巡り逢うためのファーストステップセミナー～

これから婚活を始めたい方、婚活を始めたばかりの方、婚活に対して悩みや不安のある方に向けて、「マリッジサポートセミナー」を開催します

■日 時：6月22日（日） 13：30～14：30

■形 式：オンライン ZOOM（ウェビナー）

■対 象：市内に在住、または通勤する、セミナー当日に20～39歳の独身男女

■内 容：婚活を数字やデータの切り口から紐解き、素敵なパートナーと巡り逢うために大切なことは何かをお話しいたします

■講 師：リクルート ブライダル総研 熊谷 拓也 さん

■申込期間：6月18日（水）17：00まで

■申込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから

四日市マリッジサポート事務局 ☎ 355-1320 FAX 355-1321
（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内）

専用ホームページ [https:// yokkaichi-marriagesupport.jp](https://yokkaichi-marriagesupport.jp)

■問合せ：こども未来課 ☎ 354-8038



こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

四日市市
こども子育て
交流プラザ

【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1日 （日）	9:30～ 11:30	ここパミニプレーパーク！ ひろばで思いっきり自由に遊び、「やってみよう！」をめいっぱい楽しみましょう。 ＊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、汗ふき用タオル 協力/パパスマイル四日市
6月8日 （日）	10:00～ 11:15	よかパパひろば 父の日にちなんでお楽しみ会をします。 パパトークでは、保護者同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね15組 （受付9:00～）
6月10日 （火）	9:30～ 11:00	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。 	対象/0歳～18か月、出産予定の人 定員/先着10組 （受付9:00～10:30） 持ち物/母子手帳、バスタオル
6月28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

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。電話にてお問合せください。

問合せ先 こども子育て交流プラザ ☎ 330-5020 FAX 334-0606

HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

所在地 東新町26番32号 橋北交流会館4階



適正体重を維持しよう！

こにゅうどうくんの☆ちゅこっと健康情報

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。

太りすぎは、生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

あなたの体型は？

自分の体型が適正であるかはBMI
(Body Mass Index：体格指数)
で判断できます。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

	BMI
やせ	18.5未満
ふつう	18.5以上25未満
肥満	25以上

適正体重を維持するための食事のポイント

● バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえる

1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。

● 1日3食規則正しく

朝食を食べない → 手軽に食べられるものを準備

夕食が遅い → 2回に分けて！

夕方に主食→帰宅後軽めの主菜・副菜



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
☎354-8291



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. 喉が渴いていなくても、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 ☎354-8291

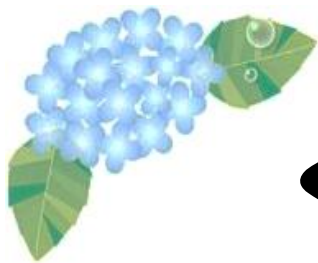


※災害・感染症等により、内容の変更や中止をする場合がありますので、ご了承ください。

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/>





くうちゃんだよい

◆ 5月1日に北星高校と自主防災隊の合同避難訓練が行われました ◆

この取組みは、東日本大震災で中学生が避難を呼びかけながら高台に逃げて多くの命が助かった「釜石の奇跡」に倣った訓練です。今年は地域住民と北星高校生に加えて、富田文化幼稚園やイオン四日市北店の皆さんなど過去最高の約500名の方々が参加してくれました。起震車が出動して震度7の体験をしたり、災害発生時に避難方向を示す「命の矢印シール」が贈呈されました。NHKや中日新聞、CTYの取材もあって世間の注目度がさらにアップ！



北本連合会長にも贈呈されました



大勢の方々が高台への避難を経験



支援が必要な人はリヤカーに乗せて



起震車で震度7を体験しました



高台のくるべ古代歴史公園に到着



かわいい園児も一緒に避難



◆ 社協イベントサロン秋桜では災害時のトイレの話を ◆

5月14日若宮神社の集会所で女性防災隊・ひなた班の方々が、災害時には避けては通れないトイレの話をしてくださいました。凝固剤を使って排尿排便を燃えるゴミとして処理する工夫のあれこれを実演。おしっこ代わりに水も凝固剤であっという間にゼリー状になりました。私も実際に使ったのは初めてでいい経験になりました。ありがとうございます。

●マネージャーのひとり言 …………… ウチのダックスフンドのリッキーは16歳。人間であれば16歳は青春まただ中ですがワンコにとってはなかなかの老犬です。旅好きの私に付き合わせ、北は北海道、南は九州・鹿児島まで日本国中をクルマに乗って連れ回したかわいいパートナーです。最近では足腰はもちろん視力も衰え、好きだった散歩も自分からは行こうとしません。ダックスは気の毒な体形なので地面が近く暑さがこたえます。もうすぐ夏本番。今年の夏を乗り切れるかなあ。👏👏👏