



桜地区いきいきサロンのご案内

桜花台ふれあいサロン	桜花台 コミュニティセンター	10:00~11:00 11:00~11:40	1日(木)・22日(木) 22日(木)
ミニデイサービス ともだちの和	桜台第一会館	10:00~12:00	14日(水)・22日(木)
ほっとカフェほかほか	桜町南公民館	14:00~16:00	6日(火)
桜南ほかほかくらぶ	桜町南公民館	9:30~11:30	15日(木)
一色いきいきサロン	一色第一公会所	9:30~11:30	7日(水)・28日(水)
桜台交流サロン	桜台第二会館	13:30~15:00	21日(水)
さわやかイキイキ教室	桜ヶ丘集会所	10:00~11:00	月曜日
桜ヶ丘憩いのサロン	桜ヶ丘集会所	10:00~12:00	日曜日
桜ボランティア協会 「憩いの家」	桜台第一会館	9:30~11:30 13:30~15:30	火曜日、第1・3木曜日 第2・4木曜日
	事務所	9:30~11:30	月曜日・金曜日・土曜日
桜台パドミントンクラブ	桜台小学校	19:00~21:00	木曜日
		13:00~16:00	日曜日

毎月第1土曜日開催

申込み不要

ハルディックウォーキング



- ◎日時 8月3日(土) 9:00~(12:00頃終了予定) ※小雨決行
- ◎集合場所 桜地区市民センター (ポールをお持ちでない方には貸し出します)
- ◎問合せ先 桜地区地域団体事務室 ☎326-2888 ※平日10:00~16:00

7月号

..西高通信..



6月5日、四日市中央緑地公園競技場にて体育祭を開催しました。好天に恵まれ、全種目が予定通りに行えました。学年別クラス対抗戦ではクラス全員の結集がみられ、クラブ対抗リレーや選抜男女混合リレー等、全力で走る姿がまぶしく見えました。



【6月19日 学校環境デー】

6月19日、学校環境デーとして校内清掃と合わせて。

各クラスの美化委員で、通常の通学路、学校の外周等、下校時の通学路について、それぞれゴミを収集しました。保護者の方も7名参加していただきました。 四日市西高等学校



【6月5日 体育祭】



令和6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 ①9月4日、②9月25日、③10月9日、④10月23日、⑤11月6日、⑥11月27日、⑦12月11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。)

申込み 8月19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ください。参加の可否は全員へ通知します。

〈申込先〉〒510-8601 諏訪町1-5 四日市市役所 健康づくり課

☎: 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とする場合があります。

読書に関するエッセーを募集

あなたが今まで読んだ本の中で感じたこと、印象に残ったことをエッセー(随筆)にしてください。

📖 **テーマ** 「何度だって読みたい本!」または、読書法や読書論について

📖 **規定** 400字詰め原稿用紙またはワード等(1列20文字×20列)を使用し、本文3枚と表紙1枚で未発表のもの(1人1編)に限る

📖 **対象** 市内に在住、または通勤・通学する小学生以上の人

📖 **応募** 10月2日(必着)までに、

作品表紙に所定の応募票を添えて、郵送、Eメール、または直接、〒510-0821 久保田一丁目2-42 市立図書館「エッセーコンクール係」へ

📖 **その他** 募集要項は、同館で配布するほか、同館ホームページから入手できます。

📖 **問合せ先** 市立図書館(月曜日、第2・4火曜日 休館)

☎352-5108、FAX352-9897

Eメール tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp

ホームページ <https://www.yokkaichi-lib.jp/>





桜子ども食堂 nico はじめました!

夏休みは 7/20~8/31 まで毎週土曜日 open!



1 人でも! 親子でも! お友達と一緒にでも! 気軽にふらっと涼みに、遊びに来てね♪
ご飯や飲み物、お菓子もあるよ♪

【場 所】桜地区市民センター 2 階 調理室

【対象者】高校生まで (離乳食・アレルギーの対応はしていません。)

※幼児・小学生の参加は保護者同伴でお願い致します。

【料 金】高校生まで無料・同伴保護者 300 円

【入場時間】14:00~18:00

市民センター2階の会議室を使って遊び場、宿題部屋もあるよ! (持ち込み ok)

ご飯作りを手伝ってくれる子も大募集!

エプロン、三角巾、タオルを持ってきてね♪

【食事時間】16:00~18:00...申し込み不要。先着 50 名!

お渡しする容器に自分達で盛り付けスタイル♪

イートイン・テイクアウトの選択は自由です。

マイ箸・マイスプーン推奨! ポイント溜めてご褒美をもらおう!



@SAKURA_KIDS_NICO



詳しくはコチラをご覧ください。ご質問等ありましたらお気軽にご連絡ください♪
代表/かわむら

市指定有形文化財「旧四郷村役場」特別企画展 「四日市の近代化の礎を築いた伊藤小左衛門・伊藤伝七」



四日市市の近代化に大きな影響を与えた四郷出身の実業家
伊藤小左衛門や伊藤伝七が、日本の歴史の中でどのような
活躍をしたか取り上げます。

「新 1 万円札の顔」渋沢栄一と四日市のかかわりも学べます。
夏休みの自由研究にもおすすめです。



日時 7月20日(土)~9月29日(日) 土・日曜日のみ開館 9:00~16:00

料金 無料 申込 不要

場所 旧四郷村役場 (四郷郷土資料館) 西日野町 3375

展示解説会

日時 7月28日(日) 10:00~

※駐車場に限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。
四日市市役所 文化課 ☎ 354-8238 FAX 354-4873

詳しくは
四日市の文化財
ホームページへ



裏面もご覧下さい



~障害を持つ子と親のサークル のびっこの活動のお知らせ~

ひとりで悩みを抱えずに、同じ仲間が集まって笑顔で活動しているグループです。

【親の会 のびっこ】、【農園活動】 8月はお休みです。

「料金未納」「ウイルス感染」から始まるサギが多発!

スマホに、「料金未納」のメッセージが送られたり、パソコンに「ウイルスに感染しました」などのポップ画面が現れたことにより、示された電話番号に電話して、多額の支払いを電子マネーで要求され、だまし取られる被害が多発しています。

電子マネーで支払いを要求する急ぎの話は詐欺です。

相手の指示どおりにせず、家族や警察にご相談ください。



問合せ先：四日市西警察署 (☎394-0110)、四日市南警察署 (☎355-0110)、
四日市北警察署 (☎366-0110)、市民協働安全課 (☎354-8179)

女性のための自己尊重講座

受講料無料



「ありのままの自分」を生きる

自己尊重とは『ありのままの自分』を認め、大切に思う気持ちです
自分の内面に向き合い、信じる力を育て、
大切にすることを学びませんか

講師
フェミニストカウンセラー
加藤伊都子さん

- ◇日時 9月7日(土) 10:00~16:00
- ◇場所 本町プラザ2階 第1会議室
- ◇対象 市内在住・通勤・通学の女性
- ◇定員 20人程度(応募者多数の場合は抽選。結果は全員へ通知)
- ◇託児 無料(生後6か月から小学校3年生程度まで)
- ◇申込 8月23日(金)(必着)までに、
講座名、住所、名前、年齢、電話番号、メールアドレス、託児の有無(希望の場合は、子どもの名前と年齢)を、電話、FAX、Eメール、または直接「はもりあ四日市」へ。
右記の申込フォームからでも可



四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」 四日市市本町9番8号 本町プラザ3階
☎354-8331 FAX 354-8339 メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

マイナンバーカードの出張申請受付の戸別訪問について

窓口への来庁が困難で在宅している人にマイナンバーカードを取得いただくために、事前予約制により個人宅での出張申請受付を実施しています。

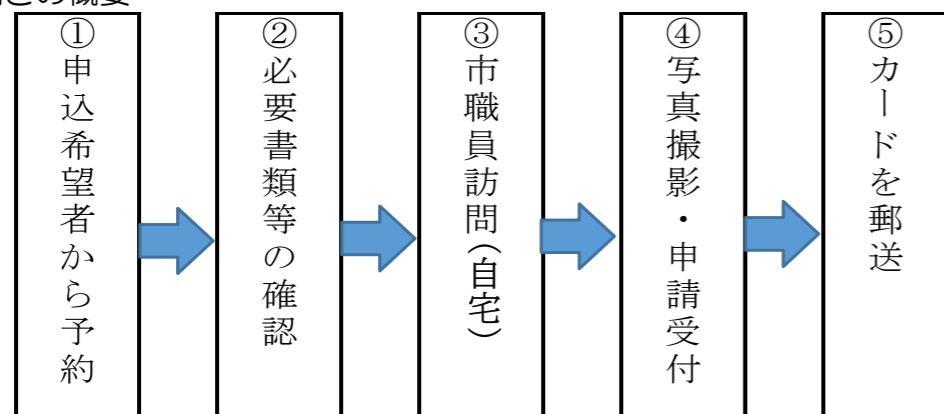
(1) 対象者

市内に住民登録があり、マイナンバーカードを初めて申請する人で、次のいずれかに該当する人など。

- ① 要介護3～5の認定を受けている、外出が困難な在宅の人
- ② 身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている、外出が困難な人

※マイナンバーカードの取得には、その他条件・ご用意いただく書類がございますので、お気軽にご相談ください。

(2) 手続きの概要



※申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。

(3) その他

- 団体向けのマイナンバーカード出張申請受付も行っています
マイナンバーカードを初めて申請する人が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に、市職員が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。
- マイナ保険証について
マイナンバーカードと健康保険証との一体化については、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行されます。
- 代理でのカードの受け取りも可能ですので、お知りになりたい場合はお問い合わせください。

問合せ先 市民課マイナンバーカードサービスセンター
〔市役所北館5階（諏訪町1-5市役所北隣）〕
☎：340-8371 FAX：340-8372



あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行されます。

〔マイナンバーカードと健康保険証の一体化〕

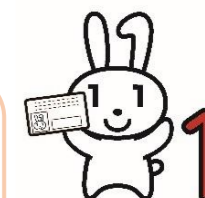
マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

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！

予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

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（無料）
- 交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡しなど



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
8月 3日（土）	アピタ四日市店	10:00～18:00
4日（日）	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
10日（土）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	
11日（日）		
12日（月・祝）		
17日（土）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
18日（日）		
24日（土）	日永カヨー 【1階中央広場】	
25日（日）		
31日（土）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	
9月 1日（日）	アピタ四日市店 【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
7日（土）		
8日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
14日（土）		
15日（日）	アピタ四日市店 【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
22日（日）		
23日（月・祝）	日永カヨー 【1階中央広場】	
28日（土）		
29日（日）		

【問合せ先】四日市市マイナンバーカードサービスセンター ☎340-8371