

回 覧

かいそう センターだより



第 2 号
令和 7 年 4 月 2 0 日

海蔵地区市民センター
TEL 331-3284
FAX 330-0222

海蔵地区ホームページ <http://kaizotiku.org/>

かいそう地区



5月主な行事予定



四日市ばんこ焼陶器まつり 17日(土) 8:00~17:00
(四日市ドーム) 18日(日) 8:00~16:00

地域でお達者クラブ

- ・海蔵地区くすの木サロン
毎週火曜日 10:00~
- ・野田公会所 16日(金) 13:30~

かいどう文庫

紙芝居・絵本の読み聞かせ
7日(水) 14:00~

海蔵幼稚園 遊び会

開催時間 9:30~11:30

1日、8日、15日、22日、29日各木曜日
13日、20日、27日各火曜日



16日(金) 阿倉川町	10:00~10:40	ピアゴ北側駐車場
16日(金) 東阿倉川町1区	10:50~11:20	公文式あくら川教室前
20日(火) みゆきヶ丘二丁目	13:30~14:10	自治会管理駐車場
22日(木) 海蔵地区市民センター	10:00~10:30	センター駐車場

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

イキイキ教室



対 象 : おおむね 65 歳以上の市民の方
 会 場 : 海蔵地区市民センター 2 階中会議室
 日 時 : 5 月 2 6 日 (月) 1 0 : 3 0 ~ 1 2 : 0 0
 持ち物 : タオル、飲み物、必要に応じマスク
 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

認知症予防のための“コグニサイズ”も実施しています♪

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、**認知症予防**の運動方法です。

【問合せ先】高齢福祉課 TEL 354-8170



地区市民センター敷地内は 全面禁煙です



～集団がん検診のお知らせ～



海蔵地区市民センターで行う集団がん検診の日程です。各日・各種類の検診は**定員に達した時点で申込みを締め切り**とさせていただきますので、締め切り日前でも申込みをお断りする場合があります。期間に余裕をもってお早めにお申込みください。

キャンセルや変更は極力お控えください。予定を確認の上、ご予約をお願いします。

日 程	検 診 内 容	時 間	申込締切日
12月2日（火）	胃がん検診	午前	10月29日（水）
	大腸がん検診		
12月3日（水）	乳がん検診（マンモグラフィ）	午前・午後	10月29日（水）
	肺がん検診		
12月4日（木）	胃がん検診	午前	10月29日（水）
	大腸がん検診		
	子宮頸がん検診		

※詳しくは「広報よっかいち」4月下旬号別冊『令和7年度がん検診のお知らせ（保存版）』をご覧ください。【問合せ先】健康づくり課 TEL 354-8282 FAX 353-6385

～ 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」のご案内

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です。20～90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：5月30日、6月6日、13日、20日、27日

全5回シリーズ（いずれも金曜日 14:00～16:15）

会 場：四日市市勤労者・市民交流センター 本館1階多目的ホール・東館3階大会議室
（四日市市日永東1丁目2-25）

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

※有資格者（看護師、理学療法士など）で、現在職務に従事している人は除く

講 師：日本福祉大学 社会福祉総合研修センター コーディネーター あらふかひろき 荒深裕規 さん

内 容：介護予防に関する講義や運動の実習など

定 員：20名程度 ※応募多数の場合は抽選 参 加 料：無料

申 込 み：5月19日（月）（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込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。

申込み先：高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5

TEL 354-8170 FAX 354-8280

【ホームページからの申込み】

【QRコードからの申込み】

四日市ヘルスリーダー養成講座 検索

こちらを読み取り



第1回消費者講座「訪問販売に関する基本的な知識」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。

第1回は、訪問販売の仕組みやクーリングオフについて、わかりやすくお話しいたします。

- 日 時 5月16日（金）14：00～15：30
- 場 所 四日市市地場産業振興センター（じばさん）4階 視聴覚室
- 講 師 （公社）日本訪問販売協会の職員
- テ ー マ 「訪問販売に関する基本的な知識」
- 定 員 50名（事前申込不要）
- 参 加 料 無料

【問合せ先】 市民・消費生活相談室 TEL 354-8147

自動通話録音警告機の購入費補助金制度が4月1日から受付開始！

本市では、令和5年度から、特殊詐欺や悪質な電話勧誘等からの被害を未然に防止するため、満65歳以上の方を対象として、固定電話機に外付けする「自動通話録音警告機」の購入費の一部を補助する制度を設けました。令和7年度は、4月1日から受付を開始しました。

自動通話録音警告機は、電話機の呼び出し音が鳴る前に、相手に対して、通話内容を録音することを伝える警告音声を流した後に通話内容を録音する機器です。

なお、自動通話録音警告機能付きの固定電話機については、補助対象外です。

また、補助金を受けるためには、事前申請が必要ですので、ご注意ください。

- 補助金の額 購入金額の2分の1（上限7千円、千円未満の端数切り捨て）
- 申請期間 4月1日から令和8年1月30日まで
- 補助金の申請先 市民・消費生活相談室（四日市市役所1階）※郵送可

※お近くの地区市民センターでもご提出いただけます。

【問合せ先】 市民・消費生活相談室 TEL 354-8147



詳しい制度についてはこちら ▶

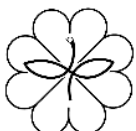


たみお 民生のつぶやき

はじめまして。四日市市民生委員児童委員のキャラクター「民生（たみお）」です。

これから毎月、私、^{たみお}民生が、民生委員児童委員の制度や活動をみなさんにお伝えしていきます。

四日市市内で約600人が活動している民生委員児童委員のことを、広くみなさんに知っていただきたいと思っているので、よろしく願いいたします。



民生委員児童委員のマークの由来

幸せの芽生えを示す四つ葉のクローバーをバックに、民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボル鳩をかたどっています

第1回出会いイベント

Match event ～アフタヌーントークパーティー～

結婚を希望する独身の人を対象とした出会いイベントを行います。出会いイベントは今年度6回開催する予定です。

- 日 時 5月25日(日) 14:30～16:30
- 場 所 WIM(ウイム)(安島一丁目)
- 対 象 市内に在住、または通勤するイベント当日に26～35歳の独身男女
- 参 加 費 1,500円(ドリンク・スイーツ付き)
- 定 員 男女各10人(応募多数の場合は抽選)
- 内 容 グループトークを中心とした出会いイベント
- そ の 他 参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- 申込期間 5月19日(月)9:00まで
- 申込み・問合せ先 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
(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)
TEL 355-1320 FAX 355-1321
専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>
- 担 当 課 こども未来課 TEL 354-8038



マイナンバーカードの出張申請受付について

窓口への来庁が困難で在宅している人にカードを取得いただくために、事前予約制により出張申請受付を実施いたします。

(1) 福祉施設、企業等

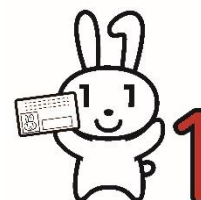
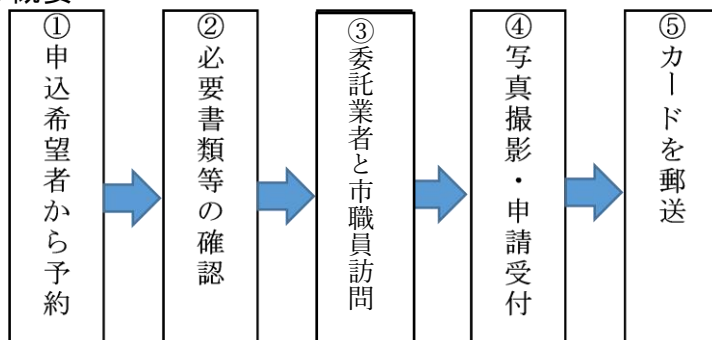
市内に住民登録がある新規申請希望者が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に、委託業者と市職員が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

(2) 戸別訪問

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(介護度を問わず)の認定を受けている、外出が困難な人
- 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

(3) 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。

【問合せ先】出張申請の申し込みやその他マイナンバーカードに関わる予約ご相談は
マイナンバーカードコールセンター TEL 0120-000-396 まで