

回 覧

# かいそう センターだより



第 4 号  
令和 8 年 5 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  検索

## 6月主な行事予定

### 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~
- ・野田公開所での開催はなくなりました。

### かいぞう文庫

紙芝居・絵本の読み聞かせ  
2日(火)14:00~



### 海蔵幼稚園 遊び会

開催時間 9:30~11:30

4日(木)、8日(月)、11日(木)、15日(月)  
18日(木)、22日(月)、25日(木)

### 自動車 文庫

17日(水) 阿倉川町	10:00~10:40	ピアゴ北側駐車場
17日(水) 東阿倉川町1区	10:50~11:20	公文式あくら川教室前
26日(金) 海蔵地区市民センター	10:00~10:30	センター駐車場

## かいぞうぶんこ 腹話術

申込み、  
参加費  
不要

人形劇団どむならんの「かずかず」による腹話術公演  
~「K」のつくものが結構出てくる腹話術~

日 時：6月20日(土) 14:00~14:40

場 所：海蔵地区市民センター 2階 中会議室

定 員：50人(定員を超えたら、入場をお断りさせていただく事があります。)

【問合せ先】海蔵地区市民センター TEL 331-3284



## 「かいぞう・はつらつ健康塾！」よりお知らせ

🌸 6月はお休みです 🌸

7月以降開催する場合は、改めてお知らせします。

## ～テニポン大会のご案内～

参加費：無料

日時：7月5日（日） 受付 8：30～

場所：羽津北小学校体育館

開会式：9：00～

閉会式：12：00

参加資格：海蔵地区在住、在勤の小学生以上の方

※試合はダブルスのみ（男子・ミックス・女子・ファミリー）

申込み：申込用紙を海蔵地区団体事務局（海蔵地区市民センター2階）のポストへ投函するか、TEL&FAX（333-8770）でお申込みください。

※申込用紙は、海蔵地区市民センターロビーに設置してあります。

締め切り：6月19日（金）

主催：四日市市スポーツ推進協議会東部ブロック

（海蔵・羽津・羽津北・橋北小学校区スポーツ推進委員）

【問合せ先】四日市市スポーツ推進協議会東部ブロック・海蔵

西村 090-4234-0309

テニポン



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：6月22日（月）10：30～12：00

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。

～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♪～

【問合せ先】 高齢福祉課 TEL 354-8170



たみお

## 民生のつばやき



暖かくなってきましたが、寒暖差があるので体調管理に気を付けてくださいね



民生委員制度は大正6年に岡山県で発足した「済世顧問制度」を源とし生活に困窮する人びとを救うことから始まった制度です。戦後、「民生委員」と改称され、今日に至るまで、さまざまな理由で生活上の課題を抱えている人びとの支えとなってきました。109年にわたる長い歴史と実績を有しています。「支えあう 住みよい社会 地域から」をスローガンに、地域の皆さんが住み慣れた場所で安心安全に生活できる地域づくりのために日々活動しています。



## 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（平日8:30～17:15）

※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

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](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1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階鎌倉パスタさん南側）

【問合せ先】人権センター（TEL354-8609・FAX354-8611）

## 令和8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17日、②7月29日、③8月26日、④9月16日、⑤10月14日、⑥11月25日、⑦12月23日（全7回）いずれも水曜日 9:30～12:30

場所：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：6月1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、右記二次元コードで、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。

【申込み先】〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課

TEL354-8291 FAX353-6385

※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。



## 「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

「よっかいちニコニコ子育て応援券」とは、2人目以降のこどもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に、市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる券です。ぜひ、ご利用ください。

※ニコニコ券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。

### 【申請方法】

- ①または②のいずれかの方法により申請
- ②右記「ニコニコ券 申請フォーム」から申請
- ③所定の申請書を郵送または直接、こども未来課(総合会館3階)へ提出  
申請書は、こども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)にあります。  
また、市ホームページからダウンロードもできます。



ニコニコ券申請フォーム  
はこちらから

### 【対象者】

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、生まれた子の兄・姉(小学生までの子)を養育している人

### 【利用期間】

ニコニコ券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

- 一時保育(未就学児が利用できます)
- 病児保育(小学生までの子が利用できます)
- 家事支援(小学生までの子がいる世帯が利用できます)



市ホームページはこちらから

### 【利用方法等】

- 一時保育の予約・利用方法…園によって異なるため、各園に直接お問い合わせください。
- 病児保育の予約・利用方法…病児保育予約受付システム「テオテ(旧あずかるこちゃん)」で利用予約を行ってください。
- 家事支援の予約・利用方法…ホームページに記載の事業所に直接ご連絡ください。

★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★

【問合せ先】こども未来課 TEL 354-8069

子育てを地域で支えあう

四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ



## 「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、またこどもの置かれている状況を理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も、受講してください。

日時：6月27日(土) 13:30~16:30(講習会のみの方は15:00終了)  
\*講習会終了後、希望される方は依頼会員の登録手続きをいたします。

会場：三浜文化会館(海山道町一丁目1532-1)

定員：保育の都合により、20人程度といたします。(先着順に受け付けます。)

申込方法：電話にてお申し込みください。

保育：あり/無料(保育対象：満6か月~)※事前にお申し込みください。

申込み・問合せ：四日市市ファミリー・サポート・センター TEL 323-0023  
(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)