

かいぞう センターだより



第 8 号
令和8年7月20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/>

かいぞう地区

8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~

かいぞう文庫 紙芝居・絵本の読み聞かせ

4日(火)14:00~

海蔵幼稚園 遊び会

開催時間 9:30~11:30
3日(月)、6日(木)、17日(月)、
20日(木)、24日(月)、27日(木)

自動車文庫

8月はお休みです。



夏休み子ども工作教室を延期します！！

7月30日(木)に予定していましたが「夏休み子ども工作教室～スマートボール(コリントゲーム)作り～」を延期させていただきます。

楽しみにしておられた方々には、ご迷惑をおかけして申し訳ありません。
日程が決まり次第、改めてセンターだよりでお知らせします。



いつも花壇にきれいな花をありがとう！！

海蔵地区市民センター南東交差点にある花壇は、海蔵地区社会福祉協議会環境部のほか地域の皆さんにお世話いただいています。

花の植え替えをしていただいたボランティアの方々、毎日の水やりと除草をしていただいている風の家皆さん、本当にありがとうございます。

通りがかりのおりには、ぜひご覧ください。



**8月1日(土)
～31日(月)**



「おためし版」を開始します

ポイントをためることで、さまざまな文化芸術、スポーツに触れる体験に参加できる「こどもみらいクーポン」を始めます。

10月からの本格スタートを前に、8月はこどもみらいクーポン「おためし版」を実施します。詳しい事業内容や操作方法等は市ホームページをご覧ください。

★おためし版の対象：四日市市立小・中学校に在籍する全児童生徒

こどもみらいクーポン ホームページ
二次元コード▶▶▶▶



.....ポイントの貯め方は3つ.....

① まずはログイン♪

スマートフォンやタブレットで、「こどもみらいクーポンシステム」を開くとポイントが貯まります。

① YスポットへGO！

Yスポット（地区市民センターなど）へ行って、設置されている二次元コードを読み取ると、ポイントが貯まります。

③ 体験ポイント☆

夏休み期間中に行われる「体験プログラム」に参加すると、ポイントが貯まります。

【問合せ先】文化課 TEL 354-8239 ✉ bunka@city.yokkaichi.mie.jp

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、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！
予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

持ち物：ID付マイナンバーカード交付申請書、

または通知カードなどマイナンバーがわかるもの

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



※申請サポートで作成いただいた申請書は、ご自身で郵便ポストに投函していただき、その後、カードが完成次第（約1カ月半後）、市窓口にてお受け取りいただく必要があります。

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和8年8月分）

曜 日	場 所	受付時間
8月 8日（土） 9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）】	10：00 ～18：00
8月 22日（土） 23日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	

【問合せ先】マイナンバーカードコールセンター TEL 0120-000-396
担当課：市民課 マイナンバーカードサービスセンター

戦没者を追悼し平和を祈念する日 8月15日に黙とうを

毎年8月15日は、「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。市民・事業者の皆さんも当日正午から1分間の黙とうをお願いします。黙とうの時間にあわせて、市内の寺院では鐘が鳴らされることがあります。

この機会に、今一度戦争の悲惨さ、平和と命の尊さについて考えてみましょう。

【問合せ先】福祉総務課 TEL 354-8109

コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

一時停止日時：8月28日（金）19：00～8月29日（土）終日
停止するサービス：すべての証明書

【問合せ先】市民課 TEL 354-8152 FAX 359-0282

「四日市の小中学生のための こどもの居場所」 ～イベント開催のお知らせ～

参加
無料

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか？

四日市市では、あさけプラザ（下之宮町 296-1）にて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを行っています。ぜひ、遊びに来てください！

8/ 5（水）	14:00～19:00	常設コーナー（宿題、勉強、ミニ卓球、ボードゲームなど）
8/15（土）	14:00～19:00	常設コーナー
	“	あさラボ「オリジナルマグネットをつくろう」
	“	現役大学生と学ぶのびのびスタディ
	14:30～19:00	e-スポーツ対戦大会（小学生と中学生では時間が違います）

★内容・定員など詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ先】企画内容に関すること：アクティオ株式会社 TEL 359-5560

事業内容に関すること：こども未来課 TEL 354-8038

参加無料

女性のための自己尊重講座

イライラしなくても大丈夫 「ありのままの自分」を認める

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

日時：9月5日（土） 13：00～16：30

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（応募者多数の場合抽選）

託児：先着5人程度（生後6か月から小学校3年生） 無料

講師：加藤 伊都子さん（フェミニストカウンセラー）

申込み：8月20日（木）（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、お子さんの名前と年齢）を、

電話、FAX、メール、または右記の申込フォームから

男女共同参画センター「はもりあ四日市」 本町9番8号 本町プラザ3階

TEL 354-8331 FAX 354-8339

メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

生きづらさを感じている方
におすすめの講座です



加藤 伊都子さん



食後高血糖にご注意！



こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

血糖値が、空腹時には正常でも食後に大幅に上昇し、食後2時間が過ぎても高い状態を「食後高血糖」といいます。「隠れ糖尿病」とも言われ、この状態が続くと糖尿病になる可能性があるとされ、また心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。

食後高血糖を防ぐコツ

- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。主食だけの食事や主食を重ねる（うどんとおにぎり等）のは控えましょう。
- 食べる順番は、
副菜→主菜→主食
野菜・海藻・きのこは食物繊維が豊富。先に食べると糖質の吸収がゆるやかになり、血糖上昇もゆるやかに。
- 1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 間食は、甘い菓子やジュースよりも果実＋乳製品がお勧め。



★ポイントは、糖質が体に吸収されるスピードを遅くすることや血糖値の急上昇を抑えることです。

食後に運動することも効果的です。生活習慣を振り返り、食後高血糖を予防しましょう♪



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 ハ

【問合せ先】健康づくり課

TEL 354-8291

あなたとペットの「もしも」にそなえるために



飼主さんの体調の変化や生活環境の移り変わりなど、予期せぬ「もしも」のために、ペットとの暮らしを考えてみませんか？

一人で抱え込まず、
周りの人に相談しましょう！

困った時に備えて

●一時的な預け先を見つけておきましょう

- ・家族、友人、近所の人など、いつも会っている人ならペットも安心です。



●かかりつけの動物病院を作りましょう

- ・歩いて通える距離や通いやすい場所がいいでしょう。
- ・普段から検診などで信頼関係を築きましょう。
- ・一時的な預かりができる場合もあります。



●ペットホテルやペットシッターを調べておきましょう

- ・事前に探して、試しに短期間で利用してみよう。
- ・長期間預けたいときは、早めに相談しましょう。



●ペットを清潔にしておきましょう

- ノミやダニの予防
- ワクチン接種
- 寄生虫の駆除

- ・預けるときに必要です。
- ・自分の健康にも大きくかわります。



●基本的なしつけをしておきましょう

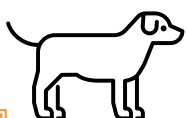
- トイレのしつけ
- ケージの中でおとなしくできる

- ・預けた先で迷惑にならないように、また災害でペットを連れて避難したときにも必要です。



●ペットの健康手帳を作りましょう

- ・ワクチン接種の記録などを付けておきましょう。
- ・緊急のときにも役に立ちます。



【ペットに関する相談窓口】 平日8：30～17：15

衛生指導課

TEL 352-0591

FAX 351-3304

衛生指導課分室

TEL 352-0613

たみお

民生のつぶやき



民生（たみお）もヤキブタにならないように気をつけよ…😊

7月に入り、いよいよ夏本番。今年の夏も極暑になりそう🥵熱中症対策をしていますか？熱中症は屋内でもなるって言われるよね？のどが渇いていなくても、こまめな水分補給が大切！外出は、暑さが厳しい時間は避け、帽子や日傘で直射日光を遮断することが大事、ペットボトルなどを持ち歩くのも安心だね。

