

- 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：6月5日、12日、19日、26日、7月3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（日永東1丁目2-25）
- ◇対象：原則5回参加でき、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 荒深裕規（あらふか ひろき）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22日（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。
- ◇申込先：高齢福祉課 〒510-8601 諏訪町1-5
TEL：354-8170 FAX：354-8280



【ホームページからの申し込み】 【QRコードからの申し込み】

四日市ヘルスリーダー養成講座 検索

こちらを読み取り



『カラダスッキリ塾』参加者募集！

参加無料

運動を習慣にしたいけど続かない、筋肉をつけたいけど自分に合った運動方法がわからない…そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

- ◇対象 市内在住の18歳以上の人
※心臓病や不整脈のある人は、参加をご遠慮いただく場合があります。
- ◇日時 5月29日、6月5日、12日、19日、26日、7月3日
（全6回、毎週金曜日）
午前9時30分～11時30分まで
- ◇場所 第1回 相好アリーナ四日市 【日永東1丁目3-21】
第2～6回 勤労者・市民交流センター 【日永東1丁目2-25】
- ◇定員 30名（応募者多数の場合は、抽選）
- ◇内容 スロー筋トレ、有酸素運動の実施、健康づくりや食生活についての講義など
（息が弾む程度のややきつめの運動を行います）
- ◇申込み 5月13日（水）【必着】
右記二次元コードから申込、もしくは、健康づくり課窓口（市役所7階）へ
※地区市民センターにも、参加申込書付きのチラシが配布されています。
- ◇問合せ 健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 TEL 354-8291



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

新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。

あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？
受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。1講座からでも受講できます。

求む！

地域の子育て応援団

あなたがお住まいの地域には『助けてほしい人』がたくさんいます。空いた時間でサポートしてみませんか？

場 所：三浜文化会館（海山道町一丁目1532-1）

申込方法：電話にて5月30日（土）までにお申し込みください。

テキスト代：2,500円

その他：託児あり（無料）※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）

日時	内容
6/7(日) 9:50～15:45	子ども・子育てを取り巻く環境とファミリー・サポート・センター事業の意義 基礎講座「子どもの権利」 発達障害について～子どもの育ちをどう見守る～
6/13(土) 10:00～15:15	子ども虐待と社会的養護 子どもの栄養と食生活
6/14(日) 10:00～15:15	子どもの心と身体の発達 小児看護
6/20(土) 10:00～15:15	子どもの心に寄り添う 子どものあそび
6/21(日) 10:00～15:15	こどもの病気やけがの時のホームケア 子どもの安全と事故・救急法
6/27(土) 10:00～12:00	援助活動を円滑に進めるために 講習のまとめ

Jアラートの全国一斉情報伝達試験が実施されます

Jアラートの全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の屋外スピーカーの試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。



(1) Jアラートとは

Jアラートは、弾道ミサイル情報、緊急地震速報、津波警報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、携帯電話等に配信される緊急速報メール、防災行政無線等により、国から住民まで瞬時に伝達するシステムです。

(2) 試験実施日時 6月3日（水）午前11時00分ころから数分程度

(3) 試験放送内容

放送・吹鳴内容
【放送内容】上りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↑)
「これは、Jアラートのテストです。」×3
「こちらは、こうほうよっかいちです。」
下りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↓)

【連携対象】

市内全域の防災行政無線
テレビ（CTY-L字放送）
緊急告知ラジオ（CTY-FM）
四日市市Sアラート
四日市市安全安心防災メール
四日市市ホームページ・X・LINE

※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

●059-351-4004（自動電話応答機能）にTELしていただくと放送内容が確認できます。

●気象状況その他の理由により中止する場合があります。

●以降の試験は、以下のとおりを予定しております。（全日程 11:00より）

令和8年8月26日（水）・11月11日（水） 令和9年2月3日（水）

【問合せ】危機管理課 TEL354-8119 メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp



内部地区市民センター サークル一覧表(令和8年度)



グループ名	会場	定例日時	
☆月曜日☆			
リボンクラブ(民踊)	別館1階 和室	第1・3月曜日	9:00~12:00
うつべ健康太極拳教室	別館1階 和室	毎週月曜日	19:00~20:30
☆火曜日☆			
フレッシュ卓球	別館2階 ホール	毎週火曜日	9:00~12:00
ヨガ同好会	別館1階 和室	毎週火曜日	10:00~11:30
押し花教室	別館1階 和室	第2・4火曜日	13:00~17:00
F・D マーガレット(フォークダンス)	別館2階 ホール	第1・3火曜日	13:30~15:00
フラサークル ルアナ	別館2階 ホール	第2・4火曜日	14:00~15:30
	別館2階 ホール	第2・4火曜日	19:30~21:00
☆水曜日☆			
内部書道教室	本館2階 会議室	第1・3水曜日	9:00~12:00
水曜ダンス(社交ダンス同好会)	別館2階 ホール	毎週水曜日	10:00~12:00
子ども習字	本館2階 会議室	毎週水曜日	14:00~16:20
☆木曜日☆			
ポピズ(卓球)	別館2階 ホール	毎週木曜日	9:00~12:00
お菓子サークル	本館1階 調理室	第3木曜日	9:30~11:30
内部囲碁同好会	別館1階 和室	毎週木曜日	13:00~17:00
アクター(社交ダンス)	別館2階 ホール	毎週木曜日	14:00~15:30
☆金曜日☆			
内部絵手紙教室	本館1階 会議室	第2金曜日	9:00~12:00
あしみ会(絵画)	別館2階 ホール	第1・2・3金曜日	13:00~16:00
内部ヨガサークル	別館1階 和室	毎週金曜日	19:00~20:30
☆土曜日☆			
土曜ダンス(社交ダンス同好会)	別館2階 ホール	毎週土曜日	10:00~11:30
Dance チーム Coconattu	別館2階 ホール	毎週土曜日	14:00~17:00
☆日曜日☆			

会場及び活動日時は変更になる場合がありますので、必ず事前にセンターに確認してから
ご興味のある各サークル活動のご見学をお願いいたします。

またサークルによっては活動の定員に達している場合もございますのでご了承ください。

内部地区市民センター TEL 345-3951



ヘルスリーダーによるイキイキ教室のお知らせ

無理のないストレッチ・筋トレ・脳トレ、レクリエーションなどで楽しく体を動かします。
動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。

- ◇日時 6月11日(木) 13:30~15:00
- ◇場所 内部地区市民センター 本館1階 会議室
- ◇持ち物 タオル、飲み物、マスク(推奨)
- ◇問合せ 高齢福祉課 TEL 354-8170

申込み・参加費
不要です



在宅医療市民啓発活動事業を補助します

「在宅医療」を広く知っていただくために、市民企画による啓発活動(講演会・勉強会など)にかかる経費の一部を補助します。

1. 対象事業 5月1日(金)~令和9年3月31日(水)に実施される事業
(※同一申請者(団体)による申請は、一年度2回までとします)
2. 応募資格 市民または、四日市市を活動拠点とする市民活動団体など
3. 補助限度額 6万円 ※①~③の合計で6万円を上限とする
①講師等報償費(上限3万円、全額補助)
②事業にかかる事務費(上限5千円、全額補助)
③要約筆記及び手話通訳の報償費、託児・託老にかかる委託料(上限3万円、全額補助)
4. 募集スケジュール 4月20日(月)~令和9年1月29日(金)注:保健企画課 必着
必要書類を、郵送か直接、保健企画課(総合会館4階)へご提出ください。申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りいたします。
5. 応募書類 募集要項は各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、あさけプラザ、なやプラザにあります。申請書類一式については保健企画課からお送りしますので、ご連絡ください。
募集要項等の応募に必要な書類は、市のホームページからもダウンロードできます。
6. 問合せ 保健企画課 TEL 354-8281



「よっかいち農業マルシェ」を開催します



- とき 5月30日(土) 9:30~12:30(雨天実施・荒天中止)
- ところ 四日市市農業センター 駐車場ほか(赤水町971-1) ※臨時駐車場有り(台数に限りあり)
300名に花苗をプレゼント(1人1ポット限り 9:30~引換券を配布します)

- 1.市内の農家が栽培した新鮮な野菜や果物、地域の農産物を使った加工品の販売
- 2.地元食材を使ったフードコーナー (1,2共に内容が変更になる場合があります)

〈当日のイベント〉

- ① 親子野菜収穫体験(10:00~、11:30~ 事前申込 各回15組、500円/組)
申込方法:5月19日(火)までに専用フォームから → → → → →
応募者多数の場合は抽選、当選者のみ5/22までにメールにて連絡します



申込二次元コード

- ② 移動児童館(カラフル消臭剤づくり) 当日受付 無料
- ③ ヨーグルト(四日市酪農製) 無料配布 先着300名(11:30~引換券を配布します)

- 〈同時開催〉 四日市市消費生活展 ※四日市温室園芸組合主催の観葉植物・鉢花即売会の開催はありません
- 【問合せ】 四日市市農業センター 326-0132