

三重地区市民センター 令和6年度 集団がん検診の日程・会場

実施日	検診種類	申込み締切日
10月29日(火) 30日(水)	乳がん・肺がん…1日 胃がん・大腸がん・子宮がん…午前中	9月20日(金)
11月 6日(水) 7日(木) 8日(金)	乳がん…午前中 乳がん・肺がん…1日 胃がん・大腸がん・子宮がん…午前中	10月 2日(水)
12日(火)	胃がん・大腸がん…午前中	10月10日(木)

各日・各種類の検診について、定員に達した時点で申込みを締切りとさせていただきます。
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。
他会場・詳細については、広報よっかいち4月下旬号別冊「令和6年度 がん検診のお知らせ」で
ご案内します。

問合せ先 四日市市 健康づくり課 成人検診係 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。

20～80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♪

養成講座を受ける前に、実際の活動を知りたい！見に行きたい！という方は、下記申込先まで
ご連絡ください♪

日時：5月31日、6月7日、14日、21日、28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
（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 あらぶか 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

持ち物：飲み物、中履き、必要に応じマスク、運動しやすい服装でお越し下さい。

申込先：四日市市 高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
TEL：354-8170 FAX：354-8280

申込方法：5月20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。



四日市ヘルスリーダー養成講座 検索

こちらを読み取り



令和6年度 四日市市ファミリー健康体力測定会

日時：6月16日（日） ①9:00 ②10:30 ③13:00

受付後、測定をして終わり次第解散

場所：四日市市総合体育館アリーナ（四日市市日永東1丁目3-21）

対象者：6歳以上（市内在住、在勤、在学の方）小学生以下は保護者同伴をお願いします。

定員：150名（先着）事前申込

参加費：無料

持ち物：体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲み物



測定項目：【6歳～64歳】

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④反復横とび
- ⑤20mシャトルラン
- ⑥立ち幅とび

【65歳～79歳】

ADL（日常生活活動テスト）

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行
- ⑥6分間歩行

申込期間：4月29日～6月5日

申込先：各地区スポーツ推進委員またはスポーツ課窓口

問合せ先：四日市市 スポーツ課（本庁9階）

TEL 354-8429 / FAX 354-8432

Eメール：sports@city.yokkaichi.mie.jp

主催：四日市市・四日市市スポーツ推進委員協議会

協力：厚生労働大臣認定健康増進施設四日市市内スポーツクラブ



👉👉👉 応募フォーム



🐾 あなたのペット、ご近所に迷惑をかけていませんか？ 🐾

道路や公園、他人の敷地などに犬や猫のフンを放置したままにいませんか？

散歩のときには必ずシャベル・ビニール袋などのフンを片付ける道具を携帯し、必ず持ち帰りましょう。



「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

～保育無料券がリニューアル！令和6年4月から対象サービスを追加します♪～

2人目以降の子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、上の子が市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料が2回まで無料になる「保育無料券」がリニューアルしました！

令和6年度から、対象サービスに家事支援を追加し、名前を「よっかいちニコニコ子育て応援券」(通称 ニコニコ券)に変更しました。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】下記のいずれかの方法により申請

- 市ホームページ上の「保育無料券 申請フォーム」から申請または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。



申請はこちらから

【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)

【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、各園にお問い合わせください。
※利用するには、事前登録が必要です
- 病児保育の予約・利用方法 病児保育予約受付システム「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 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】四日市市 こども未来課 TEL: 354-8069
〒510-0085 四日市市諏訪町2番2号

市ホームページはこちらから

活動パネル展を開催

～5月12日は「民生委員・児童委員の日」～

本市では613人(定数)の民生委員・児童委員と主任児童委員が見守りや相談支援、関係機関への橋渡しなど地域福祉の推進のためにさまざまな活動をしています。

委員の活動をより多くの人に知っていただくためのパネル展を開催します。

「缶バッチづくり」クイズコーナー」など子どもさんと一緒に楽しんでいただけます。

日 時: 5月12日(日) 10:00~17:00
場 所: イオンタウン四日市泊1階 イベントスペース
参 加 費: 無料

問合せ先: 四日市市 福祉総務課 TEL: 354-8109 FAX: 359-0288

※缶バッチなどは無くなり次第終了します

ぼくも遊びに
いくよ!

