

[illegible]

「人生会議をしましょう」

三重西高齢者・元氣いきいき健康講座

自分のため、そして身近な人のため、自分のこれからを考えましょう。
もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて前もって考えておきましょう。
どなたでも無料で参加していただけます。皆様のお越しをお待ちしております。

日 時：7月5日（土）10：00～11：30

場 所：三重西小学校体育館（暑い場合は解放教室に変更）

講 師：キャンナスこもの 鈴木裕美さん

※キャンナス：全国訪問ボランティアナースの会

主 催：三重西連合自治会・三重西社会福祉協議会

ライフサポート三重西、三重平長寿会

問合せ先：ライフサポート三重西 菅瀬 TEL 090-8071-8750

この講演会は四日市市在宅医療啓発活動事業の助成を受けています。

ヘルスメイトと作る★初夏のバランス料理教室

毎日のお昼、つい昨日の残り物で済ませちゃう・・・なんてことはありませんか？
たまには誰かと一緒にキッチンに立って、おしゃべりしながら楽しくお料理しませんか？

予定がひとつあるだけで、その日までの毎日もちよっぴり楽しみになるもの。
気軽に参加して、暑さも吹き飛ばしちゃいましょう！

日 時：7月10日（水） 10：00～13：00

場 所：三重地区市民センター 1階調理室・小会議室

定 員：8名

参 加 費：800円（材料費）※開催日当日に集金します。

持 ち 物：エプロン、三角巾、マスク、ふきん、台ふき

主 催：四日市市食生活改善推進協議会

申込受付：6月10日（火）～定員になり次第終了

申込み・問合せ先：三重地区市民センター TEL 059-331-3276

メニューはこちら
鰯の梅風味焼き
トマトとささみの中華和え
とろ〜り茄子の揚げ浸し
アガーで作る
ぷるぷるコーヒーゼリー



市民税・県民税・森林環境税
（第1期）

納期限は

6月30日(月)です



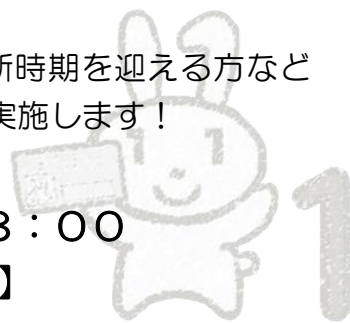
あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

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！



6月14日（土）・15日（日） 10:00～18:00
イオン四日市尾平店【1階東側エスカレーター付近】



地域づくりマイスター養成講座 受講生募集 7月11日(金)締め切り

市民協働安全課では、今年度も「地域づくりマイスター養成講座」を開催します。

地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

◆開催日時	7月27日（日）、8月9日（土）、30日（土）、9月13日（土）、 10月4日（土）、11日（土）、11月15日（土）、12月13日（土）の全8回、 9:30～12:00（10月4日は9:30～16:30）
◆場 所	四日市市総合会館など
◆内 容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、 地域資源のマッピング演習など
◆そ の 他	定員40名（応募者多数の場合抽選）
◆申込方法	住所、名前、電話番号などを、はがき、ファクス、 Eメール、申込フォームで 市民協働安全課までお申し込みください。  （申込フォーム）
◆問合せ先	四日市市 市民協働安全課 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 TEL 059-354-8179/FAX 059-354-8316 メール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp

四日市公害と環境未来館開館10周年記念企画展

「四日市公害からわたしたちが学ぶこと～歴史は未来のみちしるべ～」

今年、四日市公害と環境未来館は開館から10年を迎えました。この企画展では、戦後の公害の歴史や四日市公害の改善に取り組んだ人びとの『ことば』を紹介します。歴史を未来のみちしるべとして、未来の環境を考える機会にしませんか。ご来場お待ちしております。

期 間：6月13日（金）～8月31日（日）

会 場：そらんぽ四日市（四日市市立博物館）4階 特別展示室

開館時間：9:30～17:00

休 館 日：月曜日（祝休日の場合は翌平日、ただし8月12日（火）は開館）

企画展関連行事として「語り部さんのお話を聞こう」が開催されます。
詳しくは2次元コード、当館ホームページにてご確認ください。

問合せ先：四日市市 四日市公害と環境未来館

TEL 059-354-8065(代) FAX 059-329-5792

観覧無料



イベント情報
応募フォーム

当館 HP

センターに新しい本が入りました



【一般書】

大きな図で折り方、組み方がわかる
くす玉ユニット折り紙
猫の刻参り
謎の香りはパン屋から
自分に嫌われない生き方
月とアマリリス
交番相談員 百目鬼巴
地面師たち

【絵 本】

ぼくのがっこう
ノラネコぐんだん パンこうじょう
ライオンのくにのネズミ
絵本 はたらく細胞
はじめての敵！「新型コロナウイルス」



転倒予防講座に参加しませんか？

申込不要
参加費無料

～歳のせいだと思い始めたあなたへ～

転倒予防についてのお話と、日々の生活を元気に送るための簡単な体操を行う講座です。
皆様お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。
当日は動きやすい服装でお越しください。

日 時：6月18日（水）10：00～11：00
場 所：三重地区市民センター 別館大ホール
持 ち 物：水分補給のお茶、タオルなど
主 催：体操サークル カトリア会
問合せ先：カトリア会 代表 前川 TEL：090-4191-0445



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

「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等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28日（土） 13：00～16：00（講習会のみの方は14：40終了）
＊講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。

会 場：四日市市三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目1532-1）

定 員：保育の都合により、20名程度といたします。（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・問合せ先：四日市市ファミリー・サポート・センター TEL 059-323-0023
（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）