

子育て家庭の休息場

2025

参加費無料

★日時 8月20日(水) 10:00~11:30 (少雨決行)

★場所 三重地区市民センター 別館大ホール及び駐車場

◇対象◇ 三重地区在住の親子30組 先着順

- ★ ふれあい遊び
- ★ 子どもプールでおもちゃすくい
- ★ ふわふわ遊具



集まれ!!
0歳から6歳までの
お子さんと保護者

❀ 着替え・タオル・水遊び用オムツ・お茶などの飲み物をご用意ください ❀

【申込期間】7月30日(水) 9:00~8月13日(水) 17:00までに

【申込み先】三重地区市民センター地域社会づくり窓口または、電話でお申し込みください。

TEL: 059-331-3276

サルに注意してください!

最近、野生のサルが住宅地でも目撃されています。

人への被害は報告されていませんが、以下の点に注意してください。

・刺激しない(手を出さない。目を合わせない。大声を出さない。)

野生動物なので、興奮すると襲ってくるおそれがあります。

冷静に行動し、人に馴れさせないようにしましょう。

・エサを与えない(エサになるようなものを外に置かない。)

収穫しない果樹や野菜クズなどは片づけましょう。

サルがエサ場と認識し、その土地に住み着く可能性があります。

・扉や窓の施錠を徹底してください(侵入させない。)

サルは賢く、扉や窓を簡単に開けて侵入します。2階のベランダにも楽々と侵入します。

見かけた際は、上記のことに注意し行動してください。

サルの出没情報等がありましたら、下記までご連絡ください。



【問合せ先】四日市市 農水振興課 農水畜産係 TEL: 059-354-8182

戦没者を追悼し平和を祈念する日です ★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。

四日市市 福祉総務課 TEL: 059-354-8109 FAX: 059-359-0288



「ステキ健康サポーター養成講座」参加者募集！



健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

対象 地域での健康づくり活動に興味がある市内在住の18歳以上の方
※講座修了後、ステキ健康サポーター（健康ボランティア）として、
ボランティア活動ができる方

日時 8月22日、29日、9月5日、12日、19日（全5回）
毎週金曜日 9:30～11:30

会場 四日市市勤労者・市民交流センター 多目的ホール
＜日永東1丁目2ー25＞

定員 30人（応募者多数の場合は、抽選）

内容 健康づくりに関する講義や運動実習、食に関する講義など

締切 7月31日（木）【必着】

申込 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。

参加費無料



【問合せ先】 四日市市 健康づくり課

TEL: 059-354-8291 ファクス: 059-353-6385

女性のための自己尊重講座

無 料

自分の“こころ”と“からだ”を大切にするために
～マインドフルネスを学ぶ～

ストレスフルな環境下、自身のこころとからだに向き合いストレスをうまく
コントロールするマインドフルネスを学びませんか

こころとからだのバランスを整えて、ストレスに強い自分になりましょう

◇日時 9月13日（土） 10:00～16:00

☆呼吸法を使って感覚を意識・体験しましょう

☆自分も他者も大切にするための方法を学びましょう



◇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

◇講師 公認心理師・臨床心理士 ^{なか} ^{りつこ} 仲 律子 さん

◇定員 20人程（先着順。初めての受講者優先）

◇託児 無料（6か月から小学校3年生まで）

先着5人程 8月29日（金）までに要申込み

◇持物 飲み物、バスタオルやヨガマットなどの

床敷き、動きやすい服装、昼食

◇申込 7月26日（土）9:00以降に、
講座名、住所、名前（ふりがな）、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、専用フォームか
Eメール、ファクス、電話で、
「はもりあ四日市」へ

★四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」★

四日市市本町9番8号 本町プラザ3階

TEL: 059-354-8331 FAX: 059-354-8339

メール: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



専用フォーム

民生のつぶやき

毎年開催の「四日市市民生委員児童委員大会」では、永年にわたり活動している委員を表彰しています。現在、四日市市では在職10年以上の委員が128名で、さらに在職30年以上の委員が5名います。ご活躍いただきありがとうございます。(ちなみに、民生は在職4か月目です。)



民生(たみお)クイズ!! 6月号の答え

民生には四日市市に由来する特徴があるよ♪



- ・みんな大好き四日市のB級グルメ トンテキが大好き
- ・伝統工芸品の四日市万古焼がお気に入り
- ・四日市市マスコットキャラクターこにゅうどうくと仲良し



防災リーダーはスマホ! ? ～いまどきの備え方～



「防災」と聞いて何を思い浮かべますか? 水、懐中電灯、非常食…確かに大切です。しかし近年、防災ツールとしてスマホでの備えが重要視されています!

災害が起こった際、誰かに助けを呼ぶ・情報を集める・家族と連絡をとる等々
→そのすべてが1台のスマホで可能です!

* 防災への活用例

- ・気象庁の「キキクル」で豪雨危険度をリアルタイムで確認できる
- ・LINE や メッセージアプリ で家族の安否をすぐに確認できる
- ・「地震速報」や「災害用伝言板」を活用して情報共有ができる
- ・懐中電灯代わりにライトアプリ
→バッテリー切れを防ぐためにモバイルバッテリーの準備を推奨

ところが、「スマホはあるが、防災に活用できることを知らない」という人はまだまだ多いのではないのでしょうか。

今一度、自分のスマホでどんな防災アプリが使えるか・どんな機能があるかを家族で確認してみてください!

いざという時、あなたの使うスマホが“家族と地域を守るリーダー”になるかもしれません!!



【問合せ先】 四日市市中消防署中央分署
TEL : 059-325-4717
FAX : 059-326-5392

自治会に加入しましょう! 自治会活動に参加しましょう!