

第11回塩浜地区社会福祉協議会 会長杯 グラウンドゴルフ大会

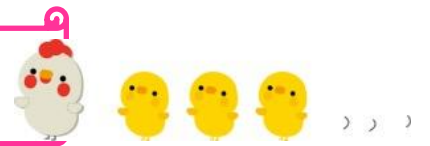
社協会長杯グラウンドゴルフ大会です。ふるってご参加ください。

- ◇ 日 時 5月26日(日) 9時(集合)~12時
*雨天の場合 6月8日(土) 9時(集合)~12時
- ◇ 場 所 ヘルスプラザ グラウンドゴルフ場(あづまや集合)
- ◇ 定 員 70名(対象中学生以上 定員になり次第、締切ります)
- ◇ 申込み 塩浜団体事務局へ TEL 347-0681
5月7日(火)~5月17日(金)まで
※当日参加は受け付けませんのでご注意ください。
お茶を配布します。

主催：塩浜地区社会福祉協議会 文化体育部



塩浜子育て掲示板



施設名	日 時	内 容
塩浜子育て支援センター 『あっぷっぷ』 月~金曜日 (土・日・祝休み) 9時30分~11時30分 13時~15時 TEL 059-345-7978 電話相談もありますので ご利用ください。	5/27(月) 10時~11時30分	アレルギー健康相談 (受付11時15分まで)
	5/29(水) 10時~11時30分	保健師相談 (受付11時15分まで)
	5/30(木) 10時45分~11時15分	絵本であそぼう
		
塩浜こども園 子育て支援センター 『ひまわり』 月~金曜日 (土・日・祝休み) 9時~11時30分 12時~14時 TEL 059-346-2711 電話相談もありますので ご利用ください。	5/1(水)~2日(木)	子どもの日の色紙(しきし)作り (手形を押して作ります)
	5/7(火)~10日(金)	身体測定(希望の方は身長・体重を測ります)
	5/15(水) 10時50分~11時	絵本の読み聞かせ (レインボー)
	5/17(金) 10時~11時30分	保健師相談 (相談の受付は11時まで)
		※毎週木曜日10時すぎから散歩にでかけます。「ひまわり」で遊ぶこともできます。 まずは「ひまわり」に来てください。
塩浜児童館 『あそびの会』 開館時間 9時~17時 (日・月・祝休館) TEL 059-346-7332	水曜日コース 5/8、15、22 金曜日コース 5/10、17、24 両曜日とも 10時~11時	児童館ホールにて 手遊び、リズム遊び、季節行事など
		
磯津保育園 『なかよし会』 TEL 059-346-1001	5/10、17、24、31(金) 9時30分~11時30分	お好きな時間に来ていただいて結構です。
海山道保育園 『あそぼう会』 9時30分~11時30分 TEL 059-345-3608	5/16、23(木)	おもちゃや遊具、楽しいおしゃべりをしていっぱい笑いましょう!

ふれあいサロン「ほっと」開催します!

~楽しい語らいをしませんか?~

- ◇ 日 時 5月10日(金) 10時~15時
ヘルスプラザ 休養室(和室)
- ◇ 日 時 5月24日(金) 10時~15時
塩浜地区市民センター1階 和室・会議室

会費100円



主催：ふれあいサロン「ほっと」



消費生活出前講座をご利用ください!

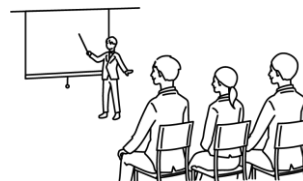
悪質商法の被害を未然に防止するため、10人以上のグループ(自治会・婦人会・老人会・学校など各種団体)に対して、悪質商法の手口や対処方法を紹介する講座を開催しています。なお、会場及び会場設備は申込者でご準備ください。

(1) 出前講座

- 講師 消費生活相談員等
- 開催日時 1時間から2時間程度で、原則、平日の昼間

(2) ワンポイント講座

- 講師 市職員(消費生活担当)
- 開催日時 15分程度で、平日、土日祝日の昼間、夜間
- 事務担当 市民・消費生活相談室(TEL 059-354-8147)



申込方法など詳細はこちら
(費用は無料)



令和6年度 集団がん検診の日程・会場



集団検診は、会場の広さによって5つの検診（胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん）を別日に分けて実施しております。

検診日・会場により、受けられる検診種類や実施時間が異なりますのでご注意ください。下表以外の会場でも検診を受けることができます。

各日・各種類の検診について、定員に達した時点で申し込みを締め切りとさせていただきます。

（下表に記載の申し込み締め切り日は、定員に達しなかった場合の締め切り日です。また、申し込み受付後も、申し込み状況によっては検診日・会場の変更をお願いすることがあります。その場合は、健康づくり課よりご連絡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。

詳細は、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（保存版）』でご案内します。

日程			会場名	検診種類						申し込み締め切り日
月	日	曜日		胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がんマンモ	乳がんエコー	肺がん	
9	8	日	四日市看護医療大学★	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺1日	8月1日(木)
9	15	日	富洲原地区市民センター★	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺1日	8月8日(木)
10	5	土	桜地区市民センター★	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺1日	8月30日(金)
10	6	日	桜地区市民センター★	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺1日	8月30日(金)
6	29	土	ヘルスプラザ★	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺1日	5月24日(金)
7	7	日	ヘルスプラザ★	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺1日	6月3日(月)
9	28	土	ヘルスプラザ★	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺1日	8月26日(月)
1	12	日	ヘルスプラザ★	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺1日	12月2日(月)
1	17	金	ヘルスプラザ★	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺1日	12月2日(月)

★…胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん（マンモグラフィまたはエコー）・肺がん検診の同日受診が可能な日程

【問合せ】 ☎510-8601 諏訪町1-5
健康づくり課 成人健診係 TEL 059-354-8282 FAX 059-353-6385

自動車文庫 5月9日（木）



塩浜地区市民センター 10時10分～10時50分
曙 二丁目 11時00分～11時30分
磯津公会所 13時40分～14時10分
小浜町 14時20分～15時00分

令和6年度 塩浜地区 はつらつ健康塾



※開催時間：10時～11時ごろまで ※対象者：おおむね65歳以上の方
※参加費は無料です
※汗拭きタオルや水分補給のためのお茶・お水等は各自でご持参ください



	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
日時	5/21 (火)	6/6 (木)	7/11 (木)	8/21 (水)	10/16 (水)	11/20 (水)
会場	塩浜地区市民センター	塩浜地区市民センター	塩浜地区市民センター	塩浜地区市民センター	塩浜地区市民センター	塩浜地区市民センター
テーマ	病気の予防について	病気の予防について	病気の予防について	お口の働き	転倒予防	お口の働き

	第7回	第8回	第1回～3回はユマニテク看護助産専門学校 の先生に 第4回～8回はユマニテク医療福祉 大学の先生方に 講師をお願いしています 地区市民センターの階段は椅子に座ったまま上がり降り ができる昇降機がありますので、 階段が苦手な方もサポート させていただきます。
日時	12/18 (水)	1/22 (水)	
会場	塩浜地区市民センター	塩浜地区市民センター	
テーマ	冬は血圧に注意！	転倒予防	

【問合せ】 しおはま在宅介護サービスセンター 九鬼まで TEL 059-349-6381

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

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
- ・マイナンバーカードに関する相談・案内など

曜日	場所	受付時間
5月11日（土）	アビタ四日市店	10時～18時
12日（日）	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
18日（土）	イオンタウン四日市泊	
19日（日）	【1階中央イベント広場】	
25日（土）	イオンモール四日市北	
26日（日）	【1階専門店通路】	

【問合せ】 四日市市マイナンバーカードサービスセンター TEL 059-340-8371



— 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時～16時15分）
- 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：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 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 み：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、
ホームページの申込みフォームまたは下記QRコードからお申込みください。
- 申 込 先：高齢福祉課 〒510-8601 諏訪町1-5
TEL 059-354-8170 FAX 354-8280



【ホームページからの申込み】

【QRコードからの申込み】  [こちらを読み取り](#)

『カラダスツキリ塾』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・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。
- ◇日 時 6月7日、14日、28日、7月5日、12日（全5回、毎週金曜日）
9時30分～11時30分まで
- ◇場 所 あさけプラザ下之宮町296-1
- ◇定 員 30人（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）
- ◇締切り 5月17日（金）【必着】
- ◇申込み 右記二次元コードから申込み、
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所定の申込み用紙があります



【問合せ】健康づくり課 〒510-0861 諏訪町1-5 TEL 059-354-8291

「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】

①または②のいずれかの方法により申請

- ①市ホームページ上の「保育無料券 申請フォーム」から申請
- ②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



[市ホームページはこちらから](#)

【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】こども未来課 TEL 059-354-8069

