



夏休みこども教室①～③

申し込み 日永地区市民センター ☎ 059-345-3197

※天候等の状況により中止となる場合がありますのでご了承ください。

①親子で一緒に楽しく料理 ～自分でできる楽しいメニュー～

日時 7月27日(土) 午前10時～午後1時30分

場所 日永地区市民センター 2階 調理室

対象 日永地区在住・在学の小学生とその保護者

講師 ヘルスマイト(日永食生活改善推進員)

定員 10組(先着順)

参加費 親子1組(大人1人、子ども1人)につき1,000円
きょうだい1人追加ごとに400円(当日徴収します。)

持ち物 エプロン、三角巾(スカーフなど)、布巾、マスク

申し込み 6月14日(金) 午前9時より

締め切り 7月12日(金) まで

※お父さん・おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ! 持ち帰りは出来ません



メニュー

- ・しらすピザトースト
- ・豆乳カレースープ
- ・夏野菜とツナのサラダ
- ・キャベツの巣ごもり卵
- ・カラフルレンジケーキ



②お天気博士になろう!

ペットボトルで雲を作る実験などを通じて気圧のしくみを学んだり、お天気予報キットを作ったりして、楽しく理解を深めることができる内容になっています。

日時 7月31日(水) 午前10時～11時30分頃

場所 日永地区市民センター 2階 調理室

対象 日永地区在住・在学の小学生(1、2年生は保護者同伴)

講師 株式会社ロボネットより

定員 10人(先着順)

材料代 1人500円(当日徴収します。)

持ち物 筆記用具・空のペットボトル(ふた付500ml)・水筒(飲み物)・持ち帰り用袋

申し込み 6月20日(木) 午前9時より



回 覧														

《乗ろうよ。四日市あすなろう鉄道 内部・八王子線!!》

③貝がらを使ってアートをつくろう!

日時 8月6日(火) 午後1時30分~3時
場所 日永地区市民センター 2階 ホール
対象 日永地区在住・在学の小学生(1~3年生は保護者同伴)
講師 四日市公害と環境未来館 職員
定員 10人(先着順)
参加費 無料
持ち物 筆記用具・水筒(飲み物)・持ち帰り用袋
申し込み 6月27日(木) 午前9時より



☆日時 7月9日(火) 午前10時~11時20分

☆場所 日永地区市民センター 1階 和室

☆内容 親子で運動遊び

☆対象 0歳から未就園児とその保護者

※日永地区にお住まいの方に限ります。

☆定員 10組

☆持ち物 飲み物(お茶、水)、母子手帳、各自必需品(着替え、オムツ、マスクなど)、汗ふきタオル

※お菓子やジュース、おもちゃはご遠慮ください。

※動きやすい服装でご参加ください。

☆申し込み・問い合わせ 6月17日(月)~7月3日(水) 先着順

電話もしくは来館にてお申し込みください。

日永地区市民センター ☎ 059-345-3197

☆主催 日永地区民生委員児童委員協議会

※天候や諸事情により、中止の場合がありますので、ご了承ください。

(当日不明の場合は、日永地区市民センターへお問い合わせください。)

※体調の悪い方はご遠慮ください。

◎駐車場は日永地区市民センター西側をご利用ください。



参加無料



日永社協ふれあい祭り

- ◆日 時 8月10日(土) 午前10時～午後2時
- ◆場 所 四日市市総合体育館アリーナ(中央緑地公園内)
- ◆主 催 日永地区社会福祉協議会



お子様、お孫様に
お声がけください

～学生ボランティア募集～

※ボランティア証明書を発行します。

◎詳細・問い合わせ 「日永社協」HP

(インターネットで「日永社協」と検索)内 ふれあい祭りページ

日永社協HP ふれあい祭りページはこちら→



令和6年度日永地区自主防災協議会 新役員のご紹介

〈敬称略〉

会 長	高田 英明	地域防災活動のリーダー
副 会 長	藤田 堅一	日永地区連合自治会副会長
副 会 長	伊藤 淳一	日永地区社会福祉協議会会長
副 会 長	山下 敏克	地域防災活動のリーダー
幹 事	水谷 幸泰	四日市市消防団日永分団分団長
幹 事	山本 智明	四日市南地区交通安全協会日永支部支部長
幹 事	井谷佳奈樹	日永地区連合自治会総務部長
幹 事	加藤恵美子	日永地区民生委員児童委員協議会会長
幹 事	岡崎 正徳	地域防災活動のリーダー
幹 事	林 正次	地域防災活動のリーダー
幹 事	斉藤 佳美	地域防災活動のリーダー
幹 事	山下 信弥	地域防災活動のリーダー



食物繊維で腸内環境を整えよう！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

自分の腸内環境に関心をもっていますか？

腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなるなど体調に影響を及ぼすことがあります。腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。

水溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便をやわらかくする
- ・便の滑りをよくする
- ・善玉菌の餌になる

【こんなときにおススメ！】

- ・便が硬い
- ・排便時に力む



山芋 海藻 オクラ

不溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便のかさを増す→押し出す
- ・腸の運動を促す

【こんなときにおススメ！】

- ・排便回数が少ない
- ・腸があまり動かない



きのこ れんこん

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕
→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報へ

四日市市 健康づくり課
☎ 059-354-8291

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と健康保険証との一体化については、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行されます。

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、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

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）のお渡しなど



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（7月分）

曜日	場所	受付時間
7月 6日（土）	アピタ四日市店	午前 10 時～午後 6 時
7日（日）	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
13日（土）	イオンタウン四日市泊	
14日（日）	【1階中央イベント広場】	
15日（月・祝）		
20日（土）	イオンモール四日市北	
21日（日）	【1階専門店通路】	
27日（土）	イオン四日市尾平店	
28日（日）	【1階東側エスカレーター付近】	

【問い合わせ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター ☎ 059-340-8371

地域づくりマイスター養成講座 受講生募集

市民協働安全課では、「地域を元気にしたい」、「顔の見えるご近所関係を築いていきたい」という方に、必要な知識・スキル等の習得を目的とした、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、8月24日、9月7日、21日、10月5日、26日、 11月16日、12月14日の全8回、午前9時30分～正午 (7月27日は午後1時30分～午後4時、 10月5日は午前9時30分～午後4時30分)
◆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、レポート作成など
◆修 了	全8回中5回以上の出席で、修了証を交付
◆定 員	40名(応募者多数の場合抽選)
◆申込締め切り	7月12日(金)
◆申込方法	住所、名前、電話番号、年齢を、はがきかファクス、Eメールで 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 市民協働安全課へ
◆問い合わせ先	四日市市役所 市民協働安全課 ☎ 059-354-8179/FAX059-354-8316 メール: shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp

敬老行事の実施にあたって

日永地区社会福祉協議会では、高齢者の皆様のご長寿をお祝いするため、本年も敬老の日前後に、記念品のお届けを予定しております。そのため、市に依頼して70歳以上の方の名簿(住所、氏名、生年月日、性別が記載されたもの)を閲覧させていただきます。名簿の閲覧により取得した個人情報については記念品配布にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、6月28日(金)までに、ご本人様から高齢福祉課(☎059-354-8455)へご連絡をいただきますようお願いいたします。その場合、敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。



「ステキ健康サポーター養成講座」

参加者募集！

参加無料

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 体を動かすことが好きな方や健康に関する知識を人に伝える意欲がある方で、地域での健康づくり活動に興味があり、講座終了後ステキ健康サポーターとして、ボランティア活動ができる市内在住の18歳以上の方
- 日 時 7月26日、8月2日、9日、23日、30日（全5回、毎週金曜日）
午前9時30分～11時30分
- 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）
- 締 切 6月28日（金）【必着】
- 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
- 申し込み 右記二次元コードから申込む、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用紙があります
- 問い合わせ 健康づくり課 ☎ 059-354-8291



お詫び

5月10日号発行のセンターだよりひながの「グリーンカーテン講座」の申し込み・問い合わせ先「アクティオ株式会社」の電話番号に間違いがございました。ご迷惑をおかけして申し訳ございませんでした。



センターの玄関周辺にお花を植えていただきました



センターを訪れる方々に心と癒やしていただこうと、地域の有志の皆さんに、日永地区市民センター玄関前の花壇にお花を植えていただきました。ありがとうございました。色とりどりの花がみなさんをお迎えします。センターへお越しの際は、ぜひご覧ください。

市民税・県民税
・森林環境税
(第1期)

納期限は
7月1日(月)です

