



お知らせ

さくら

2023年5月20日号



桜地区のホームページ『さくらコム』 <https://www.sakuracom.jp/>  
桜地区市民センター ☎ 326-2051 FAX 325-2074 桜地区地域団体事務室 ☎・FAX 326-2888

お知らせ さくらは、『さくらコム』の市民センターのページでもご覧いただけます。

### 毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

みんなの人権110番（全国共通） 0570-003-110（平日8:30~17:15）

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります

インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>

（パソコン・スマートフォン共通）



※相談フォームに必要事項を記入して送信すると、法務局から後日、メール、電話又は面談で回答があります。

#### ○特設人権相談の実施案内○

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

✿日にち 6月1日（木）

✿時間 10:00~12:00、13:00~16:00

✿場所 イオン四日市尾平店1階 東側エスカレーター付近

【事務局】人権センター ☎ 354-8609 FAX 354-8611

裏面もご覧ください

回										
覧										



### 桜地区いきいきサロンのご案内

桜花台ふれあいサロン	桜花台コミュニティセンター	10:00~11:00	1日（木）・22日（木）
ミニデイサービス ともだちの和	桜台第一会館	10:00~12:00	14日（水）・22日（木）
桜南ほかほかくらぶ	桜町南公民館	9:30~11:30	15日（木）
ほっとカフェほかほか	桜町南公民館	14:00~16:00	6日（火）
一色いきいきサロン	一色第一公会所	9:30~11:30	28日（水）
桜台交流サロン	桜台第二会館	13:30~15:00	21日（水）
桜ボランティア協会 「憩いの家」	桜台第一会館	9:30~11:30	火曜日、第1・3木曜日
		13:30~15:30	第2・4木曜日
	旧事務所	9:00~11:30	金曜日
	新事務所	9:30~11:30	月曜日・土曜日
さわやかイキイキ教室	桜ヶ丘集会所	10:00~11:00	月曜日
桜台バドミントンクラブ	桜台小学校	19:00~21:00	木曜日
		13:00~16:00	日曜日

### 新型コロナウイルス感染症の5類変更について

令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが「2類相当」から「5類」に変更されました。

市民の皆さんに関係する主な変更点は以下のとおりです。  
詳しくは、市ホームページをご確認ください。

#### ①感染防止対策

県や市（保健所）から、一律の対策を求めません。  
個人の判断による自主的な対策を実施してください。



#### ②外出自粛・就業制限

感染症法に基づく外出自粛要請は「なし」、就業制限も「なし」。  
※発症した場合は、発症後5日間は外出を控えることが推奨されています。

#### ③医療費

治療費が一部を除き、自己負担になります。  
（外来）コロナ治療薬の費用は公費支援を一定期間継続  
（入院）一定期間、高額医療費の自己負担限度額から最大2万円減額  
（検査）高齢者施設などのクラスター対策は支援を継続

問合せ先：四日市市役所 保健予防課 ☎ 352-0595 FAX 351-3304

毎月第1土曜日開催

## ハルディックウォーキング

申込み  
不要

◎日時 6月3日(土) 9:00~(12:00頃終了予定) ※小雨決行  
◎集合場所 桜地区市民センター(ポールをお持ちでない方には貸し出します)  
◎問合せ先 桜地区地域団体事務室 ☎326-2888 ※平日10:00~16:00

5月号

## 西高通信



今年のGWは昨年とは違い、少し明るい気がしています。学校生活の中で、マスクを外している生徒が多くなってきており、笑顔が良くわかるという印象が強いです。5月8日から「新型インフルエンザ等感染症」に該当しないものとし、5類感染症に位置付けられます。なんとなく気持ちが軽くなりませんか。

四日市西高校では4月下旬に、3年生はUSJに、2年生は五桂池にバーベキュー、1年生はナガシマスパーランドに遠足を実施できました。午後からは少し雨に降られましたが、新しいクラスでの初めての行事に楽しい一日を過ごしました。5月中旬からは中間考査が始まり、勉強モードに切り替えて臨みます。1年生にとっては入学後初めての定期考査で高校の授業内容の理解を確認する時です。その後には、3年生にとって高校最後の大会となる高校総体県予選が行われます。部活動での3年間の取り組みの成果がどれだけ反映できるのか、期待します。主な結果については次号にてお知らせさせていただきます。

四日市西高等学校

## 「カラダスッキリ塾」参加者募集!

参加無料

健康的なカラダを目指したい、健康づくりが大切なのはわかるけど、何から始めたらよいかわからない...  
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16日、23日、30日、7月7日、14日(全5回、毎週金曜日)  
9:30~11:30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** 5月31日(水)【必着】
- 申込み** 右記二次元コードから必要事項を記入してお申し込みいただくか、  
電話または健康づくり課窓口(市役所7階)でお申し込みください。
- 問合せ先** 四日市市役所 健康づくり課 (四日市市諏訪町1-5 ☎354-8291)



## 桜こども園 子育て支援事業(あそぼう会)

6月の予定

毎週火・木曜日  
時間 9:30~11:30



問合せ先: 桜こども園(旧桜台保育園) ☎326-4681

## 桜台たのし会 新会員募集!!

さあ、皆さん。いよいよコロナ明けですよ。このまま引きこもっていないで楽しく集い合しましょう。

桜台たのし会では、「会員相互の親睦を図り、老後の生活向上に努め、楽しく余生を送る。」を目的に会員を募集しています。いろいろな活動、楽しい催し物も多数行っておりますので、たくさんの方の入会をお待ちしています。

- ◇入会資格: 桜台地区(原則)在住の満60歳以上の方
- ◇年会費: 1,200円
- ◇活動内容: 定期総会、定例会、親睦会行事等の企画・実施、各サークル部活動
- ◇問合せ先: 桜台たのし会

### ★サークル活動★



- ★カラオケ部...毎週月曜日 9:00~12:00
- ★卓球部...毎週水曜日 9:00~12:00
- ★グラウンドゴルフ部...毎週土曜日 午前中
- ★旅歩こう会...ウォーキング、バスツアー、登山等

※各部内でも昼食会、バーベキュー、もちつき等の楽しい催しを計画しています。

下見・見学に来てください!  
お待ちしております!



## ~障害を持つ子と親のサークル のびっこの活動にご参加を~

ひとりで悩みを抱えずに、同じ仲間が集まって笑顔で活動しているグループです。



### 【親の会 のびっこ】

日時: 6月13日(火) 10:00~12:00  
場所: 桜地区市民センター 1階 和室

### 【農園活動】

日時: 第4水曜日 10:00~12:00  
場所: のびっこ農園(桜台梅林公園近く)

## 忘れ物・落とし物はありますか?

センターで印鑑・印鑑ケース・車のフロアマットをお預かりしています。  
お心あたりのある方はご連絡ください。



桜地区市民センター ☎326-2051