



お知らせ

さくら

2023年6月5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。

スマホお助け講座

知っていると便利!

ラインを使いこなそう!

「LINE」って

「そもそも何なの?」
「使い方がわからない」
「使いたいけど、安全なの?」など
少しでも思った方へ!



- 画面の切り替え
- 友だちの追加
- 写真や動画の送信 など、
お得な情報 たくさん!

日時 7月1日(土) 14:00~
場所 桜地区市民センター 2階 大会議室
講師 桜地区のボランティアの方々
定員 10名
参加費 無料
申込み開始 6月9日(金) 9:00~
電話でお申し込みください。
申込み先 桜地区市民センター ☎326-2051
☆当日は、ご自身のスマートフォンをお持ちください。



子ども教室 マリンリース作り (貝がらリース)

日時: 7月9日(日) 10:00~11:30
場所: 桜地区市民センター 2階 大会議室
参加費: 無料
対象: 桜地区在住の小学生(低学年は保護者同伴)
定員: 10名(定員になり次第締め切ります)
持ち物: お持ち帰りの袋(リースの直径は18cmくらい)
申込み・問合せ先: 桜地区市民センター ☎326-2051
申込み開始: 6月13日(火) 9:00~ 電話でお申し込みください。
※1コール1世帯のみ受付ます。



回									
覧									



裏面も
ご覧ください

令和5年度 各種団体の役員紹介

一年間お世話になります。(敬称略)

団体名	役職	氏名
桜地区社会福祉協議会	会長	位田 良巳
桜地区人権・同和教育推進協議会	会長	福山 良久
桜地区自主防災協議会	会長	尾崎 貞夫
桜地区青少年健全育成協議会	会長	今村 厚美
桜地区スポーツ推進協議会	会長	栗原 智也
四日市市明るい選挙推進協議会	地区幹事	小西 功
桜地区子ども会育成者連絡協議会	会長	林 めぐみ
桜消防分団	団長	伊藤 隆
桜ヘルスメイト	代表	則元寿美江
NPO法人 桜ボランティア協会	会長	小澤 優子
桜地区民生委員児童委員協議会	会長	石田 吏

健康講座

健康運動指導士が教える健康体操

おうちで簡単トレーニングをしましょう! 第2弾

日時: 7月17日(月曜・祝日) 13:30~15:00
場所: 桜地区市民センター 2階 大会議室
講師: 川浦 日出美 先生(健康運動指導士)
内容: おうちで簡単トレーニング「生活機能低下予防法」など
いつまでも元気で毎日を過ごせるように
定員: 40名(定員になり次第締め切ります)
持ち物: 運動シューズ、飲み物、タオル、運動のできる服装
申込み先: 6月26日(月)から(平日10:00~16:00)
桜地区地域団体事務室 ☎326-2888で受け付けします。
※できるだけマスク着用のうえ、ご参加ください。
※可能ならご自宅にて体温測定のうえご参加ください。
主 催: 桜地区社会福祉協議会

参加費無料



市民税・県民税
(第1期)

納期限は
6月30日(金)です



敬老行事の実施にあたって



～桜地区社会福祉協議会からのお願い～

桜地区社会福祉協議会では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も、9月中に敬老行事を行います。当日は、できるだけ多くの方に参加していただきたいと考えており、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、対象の方に、もれなく案内を送付したいと考えています。

名簿の閲覧により取得した個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、私どもが開催します敬老行事が円滑に実施できますよう、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30日（金）までに、**ご本人様から**高齢福祉課（☎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、敬老行事のご案内や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。

さくらんぼ 7月の予定



～おともだちを作りに来ませんか～

- 11日（火）・助産師相談 10:00～10:45 受付
- 12日（水）・おもちゃのチャチャチャ 9:30～
テーマ 魚つりおもちゃ作り
講師 おもちゃドクターズ
定員 5組限定(完全予約制)
- 19日（水）・さくらんぼクラブ 10:00～
テーマ お家の中のヒヤリハット&消火訓練
講師 救急救命士さん
定員 10組限定(完全予約制)

【子育て支援センターさくらんぼの開所曜日・時間】〈土・日・祝日・医院休診日は閉所〉
月～金曜日 現在は9:00～11:00、12:00～14:00（受付13:00まで）
行事の予約は前月から受付します。行事日程の最新案内・臨時休館・開所時間変更などは、
桜花台こどもクリニックホームページのブログでもお知らせしています。
さくらんぼクラブ・おもちゃのチャチャチャ開催時間中は予約の方のみの貸切となります。
〈問合せ先・予約先〉 桜花台こどもクリニック 子育て支援センターさくらんぼ ☎373-6639

介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

イキイキ教室

申込み不要
参加費無料

- ◇日時：6月23日（金） 13:30～15:00
- ◇場所：桜地区市民センター 2階 大会議室
- ◇内容：介護予防の運動・レクリエーション
～ストレッチ・筋トレ・脳トレなど～
- ◇対象：おおむね65歳以上の市民の方
- ◇持ち物：マスク・タオル・水分補給の飲み物



※動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。

- ◇問合せ先：四日市市役所 高齢福祉課 ☎354-8170
FAX354-8280

※体調の悪い方は参加をお控えください。

※参加される方は、マスクの着用や手指消毒、検温にご協力ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況や、天候・災害などにより警報が発令された場合には、中止または日程を変更することがありますので、ご了承ください。

子育てを地域で支えあう 四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

「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、また子どもの置かれている状況等を良く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、受講してください。

- 日時 7月1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。

- 場所 三浜文化会館
- 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 ☎323-0023
（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

自動車文庫

6月



- 28日（水） 桜花台コミュニティセンター 10:10～11:10
- 29日（木） 智積公会所第二駐車場 10:10～10:50
桜ヶ丘公園 11:00～11:30
桜台二丁目3号公園 13:30～14:10
桜台一丁目1号公園 14:20～15:10

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を作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、令和5年度は、地区市民センターや皆様により身近な商業施設などに会場を拡げて、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！

この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください！



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
- ・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

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表

実施日	場 所	受付時間
7月 1日(土)	塩浜地区市民センター	9:00~17:00
2日(日)	大矢知地区市民センター	
6日(木)	Aコープくす店	10:00~18:00
7日(金)		
8日(土)	保々地区市民センター	9:00~17:00
9日(日)	県地区市民センター	
13日(木)	マックスバリュ山城店	10:00~18:00
14日(金)		
15日(土)	小山田地区市民センター	9:00~17:00
16日(日)	内部地区市民センター	
20日(木)	スーパー 一号館桜店	10:00~18:00
21日(金)		
22日(土)	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	10:00~18:00
23日(日)		
27日(木)	スーパー サンシいくわ店	9:00~17:00
28日(金)		
29日(土)	四郷地区市民センター	9:00~17:00
30日(日)	水沢地区市民センター	

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

桜台・羽津・楠・塩浜・県・笹川・下野小学校

給食パートを募集（9月上旬からの勤務です）

- ◇募集職種 小学校給食調理員（給食パート）
- ◇業務内容 給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
- ◇勤 務 日 給食実施日等（春・夏・冬休みは勤務なし）
- ◇勤務時間 8：30～15：15（労働時間6時間）
※桜台・塩浜小学校 8：40～15：25（労働時間6時間）
※下野小学校 8：45～15：30（労働時間6時間）
- ◇時 間 給 1,070円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）
- ◇そ の 他 羽津小学校・笹川小学校勤務の場合、他の学校の調理員の欠勤状況等により他の市内小学校に勤務することがあります。
社会保険加入あり。
- ◇申 込 み 応募を希望される方は、教育総務課（☎354-8236）に電話のうえ、履歴書を提出してください。書類選考のうえ、面接を実施します。
- ◇応募期間 6月8日（木）～6月23日（金）



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 (全て土曜日)	7月22日、8月19日、9月2日・16日、10月7日・21日、11月11日、 12月16日の全8回、9：30～12：00 (7月22日は13：30～16：00、11月11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、レポート作成など
◆修 了	全8回中5回以上の出席と、800字程度のレポート提出で、修了証を交付
◆定 員	40名（応募者多数の場合抽選）
◆申込締切	6月30日（金）
◆申込方法	住所、名前、電話番号、性別、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
◆問合せ先	四日市市役所 市民協働安全課 ☎354-8179/FAX354-8316 メール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp

裏面もご覧ください



第10回 よかパパフェスティバル

パパと子どもをはじめ、ママも、おじいちゃん、おばあちゃんも家族みんなで楽しめるイベント「よかパパフェスティバル」を開催します。今年は、親子体操、手作りおもちゃ、手形アート、心理相談など、いろんなブースがあります。

是非ご家族で遊びに来てくださいね。

日時 6月18日(日) 10:00~14:30

*12:00~13:00は、消毒時間です。

場所 こども子育て交流プラザ <橋北交流会館4階(四日市市東新町26番32号)>

対象 小学生以下の子どもと家族

定員 一部定員あり(当日先着順)

参加費 無料

申込み 不要

問合せ先 四日市市役所 こども未来課 ☎354-8069 または
四日市市こども子育て交流プラザ ☎330-5020



熱中症・予防

熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。

暑くなり始めたばかりの時期や急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

1. 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
3. 上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。

※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。

アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は原則、中止/延期とする等とし、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。



より詳しい情報は [こちら](#)⇒

環境省 熱中症 検索

四日市市役所 健康づくり課

☎:354-8291



ひと工夫でおいしく減塩を！ こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、「アイデア次第」でおいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

減塩を成功させるポイント4つ！

だしを生かす

乾物のだしも活用することでうま味をプラスできます。

- 活用例
肉じゃが→
干椎茸入り肉じゃが



酸味を生かす

レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。

香味野菜を使う

しょうが・青じそ・みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。

塩味以外の“味”パワーをうまく使い、おいしく塩分量を減らしていきましょう。

香辛料を使う

カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、料理のアクセントになります。

- 活用例
小松菜のお浸し→
小松菜のからし和え

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

四日市市役所 健康づくり課 ☎354-8291



スマホで取り組む 介護予防・フレイル対策教室

国立長寿医療研究センターが開発した、いつでも、どこでも、運動や健康づくりに取り組める無料の介護予防アプリ「オンライン通いの場アプリ」の使い方等を学ぶ教室です。

日時：7月7日、14日 2回シリーズ(いずれも金曜14:00~15:30)

会場：四日市市総合会館 4階 機能回復訓練室(四日市市諏訪町2-2)

対象：おおむね65歳以上の市民で、教室で使用するアプリ「オンライン通いの場」のダウンロードが完了している方(※ダウンロードは無料です)

講師：四日市市役所 高齢福祉課職員

内容：オンライン通いの場アプリの使い方に関する講義・体験など

定員：8名 ※応募多数の場合は抽選

参加料：無料

持ち物：ご自身のスマートフォン、筆記用具

留意点：スマートフォンの基本操作の使い方教室ではありません。

オンライン通いの場アプリのダウンロードは無料ですが、教室参加時に使用する通信に係る費用は自己負担となりますのでご了承ください。(※フリーWi-Fiはございません)アプリの登録にはメールアドレスが必要となります。

申込み：6月28日までに、下記QRコードからお申し込みください。

担当：四日市市役所 高齢福祉課 地域支援係 ☎:354-8170

<ダウンロードはこちら>

<紹介チラシはこちら>

<申込みはこちら>

