回 覧

八郷地区市民センター
ひとみ
お知らせ

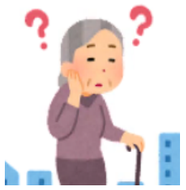
令和５年　６月　５日
No.　８３９
八郷地区市民センター
TEL　３６５－０２５９

『八郷のホームページ』http://www.yasato.org
『テレビ　データ放送』１２チャンネル（ＣＴＹ）ｄボタン

介護予防意識啓発講座

はつらつ健康塾　「コグニサイズ」と「もの忘れ検診」

「コグニサイズ」とは、運動と認知課題を組み合わせた認知症予防プログラムです。あわせて、四日市市認知症早期診断事業「もの忘れ検診」の説明と「もの忘れ相談」も行います。



日　時：６月２７日（火）10：00～11：00
場　所：八郷地区市民センター　大会議室
持ち物：水分補給の飲み物
その他：動きやすい服装でお越しください
問合せ：ハピネスやさと在宅介護支援センター
　　TEL　366-3301

申込み不要
お気軽に
お越しください

＊広報「よっかいち」６月上旬号と同時に、「認知症早期診断事業のご案内」が配布されていますので、ご覧ください。

「朝のあいさつ運動」を実施します

明るいあいさつで、地域を元気に！

７月は“社会を明るくする運動“の強調月間です。その取り組みとして、７月３日（月）の通学時間に「朝のあいさつ運動」を行います。
八郷小学校、八郷西小学校、朝明中学校の各校校門前及び西朝明中学校通学路（あかつき台６丁目）で地区内の活動団体のみなさんが生徒や児童と明るく元気にあいさつを交わし、地域の活性化と明るいまちづくりを推進します。

みんなで話題になった映画を一緒に見ませんか

映画　『アキラとあきら』　＊都合により変わる事があります。

映画を見て楽しいひと時を過ごしましょう。どなたでもご覧いただけます。
お誘いあわせの上、ぜひお越しください。

日　時：６月１８日（日）13：30～15：30 ごろ
場　所：あかつき台二・四丁目集会所ホール
主　催：あかつき台ボランティア協会
後　援：八郷西社会福祉協議会

◆映画会に出席の方は必ずマスクの着用をお願いします。（８月まで）
◆映画の後の茶話会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。
（８月は子供映画で、10 月から茶話会をする予定です。）

敬老行事の実施にあたって

八郷地区連合自治会からのお願い

自治会では、高齢者のみなさんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も９月の敬老の日前後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、みなさんのご理解、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へご連絡をいただきますようお願いします。
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。

問合せ：高齢福祉課　　TEL　354-8455

市民税・県民税
（第１期）

納期限は
6月30日（金）です

再掲載

『親子リズム体操』のご案内

＜主催＞八郷地区民生委員児童委員協議会

当日参加　ＯＫ
地区外の方　ＯＫ

日　時：６月２０日（火）10：00～11：30
場　所：八郷小学校　体育館
内　容：歌あそび手あそび、親子体操、フィールドアスレチック、
　　ボール遊び、おやつ、おしゃべりタイム
　　＊保健師さんによる子育て相談コーナーもあります。
服　装：動きやすい服装
持ち物：タオル、水筒、上靴（あれば）
駐車場：エンゼル幼稚園　東駐車場　＊係の指示に従い、駐車してください
申込み：６月１６日（金）までに、地区の民生委員児童委員または、八郷地区市民センターに
　　電話（３６５－０２５９）または参加票を提出してください。

地域づくりマイスター養成講座　受講生を募集します

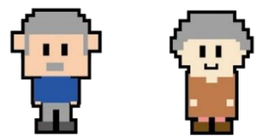
「地域を元気にしたい」、「顔の見えるご近所関係を築いていきたい」という方に、
必要な知識・スキル等の習得を目的とした、地域づくりマイスター養成講座を開催します。
地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

日　時	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（すべて土曜日、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	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）
締切り	6月30日（金）
申込み	住所、名前、電話番号、性別、年齢をはがきかファックス、Ｅメールで 市民協働安全課へ　〒510-8601　諏訪町１-５
問合せ	市民協働安全課　TEL　354-8179　FAX　354-8316 メール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp

「スマホで取り組む介護予防・フレイル対策教室」のご案内

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　いずれも金曜日）　14：00～15：30
場　所：総合会館　４階　機能回復訓練室（市役所西隣り）
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：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（水）までに、下記 QR コードからお申し込みください。
問合せ：高齢福祉課　地域支援係　　TEL　354-8170



〈 アプリのダウンロード〉　〈 アプリ紹介チラシ 〉　〈 申込み 〉

市民窓口サービスセンターのご案内

（近鉄四日市駅高架下　　TEL　359-6521）

土・日曜日、祝・休日も利用できます　（10：00～19：00）

【取り扱い業務】住民票、戸籍、税、印鑑登録証明書発行や住民異動届、
　　戸籍届、印鑑登録受け付け、市税収納など
※転入、転居、国保加入届など平日１７：００以降と土日、祝休日には
　一部取り扱いできない業務があります。

「第10回　よかパパフェスティバル」 開催！

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もう！

参加費無料

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　東新町 26-32）
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
申込み：不要
問合せ：こども未来課　TEL　354-8069
　　こども子育て交流プラザ　TEL　330-5020

ありがとうのぬり絵 10：00～12：00	育児休業 RPG 10：00～12：00 13：00～14：30	やってみよう！「手で何ができるでしょう」 10：00～12：00 13：00～14：30	3B たいそう☆チャレンジ 3B 10：00～12：00 13：00～14：30
ナノテープ風船づくり 13：00～14：30 定員:20 組	子育て相談と心理テスト 10：00～12：00 13：00～14：30	手形カードをつくろう 10：00～12：00 13：00～14：30	理想のパパ投票 10：00～12：00 13：00～14：30
絵本のよみきかせ　①10：30～　②11：30～　③13：30～			

羽津小学校・桜台小学校・楠小学校・塩浜小学校・県小学校
笹川小学校・下野小学校　　給食パートを募集します

（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：1070 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、教育総務課に電話の上、履歴書を提出して下さい。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）
◇問 合 せ：教育総務課　TEL　354-8236

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

「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も、受講してください。

日　時：７月１日（土）13：00～16：00（講習会のみの人は 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します。
場　所：三浜文化会館
定　員：20 名程度　＊先着順に受け付けます
申込み：電話にてお申し込みください。
保　育：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：四日市市ファミリー・サポート・センター　　TEL　323-0023
　　（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

ひと工夫でおいしく減塩を！

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

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

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。

うま味　酸味
4つの“味”パワー
香味　辛味

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。

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

＜四日市市公式サイト＞
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

問合せ：健康づくり課
　ＴＥＬ　３５４－８２９１