

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**

*おかけになった場所の最寄りの法務局・地方司法局につながります
（平日 8:30～17:15）

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、メール又は電話で回答があります。

*人権相談について詳しくは、法務省人権相談のページをご覧ください。LINEでも相談できます。

https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html



<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 令和7年6月2日(月)

*時間 10:00～12:00、13:00～15:00

*場所 イオンタウン四日市泊店 1階カルディコーヒーフームさん南側

事務局 人権センター（TEL 354-8609・FAX 354-8611）



市が養成した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



対象：おおむね65歳以上の市民の方

会場：神前地区市民センター

日時：6月10日(火)
13:30～15:00

持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク

内容：ストレッチ体操、筋トレ、楽器の演奏、歌など

その他：申込み不要・参加費無料

お願い：参加される方は感染症予防にご協力ください。

認知症予防のための

“コグニサイズ”も実施しています♪

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、**認知症予防**の運動方法です。

健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防に取り組みましょう♪



問い合わせ：高齢福祉課
電話：354-8170



お知らせ

かんざき



発行：令和7年5月20日
神前地区市民センター
☎ 326-2751
FAX 325-2070
団体事務局（13時～17時）
☎ FAX 327-1501

神前地区ホームページ（アドレス kanzaki-yokkaichi.com）もご覧ください。

各地区カフェのご案内



◎大日 Café サロン

日時：6月3日(火) ★毎月第1火曜日 10:00～12:00
場所：寺方町公所 協力金：100円

◎カフェ あったかつの

日時：6月9日(月) ★毎月第2月曜日 9:00～12:00
場所：高角町公所 協力費：100円

◎より曾井サロン

日時：6月12日(木) ★毎月第2木曜日 9:30～12:00
場所：曾井町公所 会費：100円

◎カフェサロン尾平

日時：6月17日(火) ★毎月第3火曜日 10:00～12:00
場所：尾平町集落センター 会費：100円

カフェ菅原とおりゃんせ

日時：6月22日(日) ★カフェ&7月の菅原まつりに向けて
場所：菅原町公所 10:00から行燈作りをします。



子育て広場 ほんわっかさんの読み聞かせ



5月14日(水)、神前地区市民センターで、ほんわっかさん(読み聞かせサークル)が、絵本の読み聞かせをしてくれました。子どもさんたちは、お母さんの膝の上でとても楽しい時間を過ごしました。毎月、親子で楽しめるようにいろいろな行事をしています。来月は、ふれあい体操です。ぜひご参加ください☆



お知らせ

6月の子育て広場は

杉町先生の親子でふれあい体操

日時：6月11日(水) 10時～11時30分

場所：神前地区市民センター

※ 先着10組限定です

神前地区民生委員児童委員協議会





—神前少年野球クラブ—

神前少年野球クラブは、令和7年度三河野球少年団 春季大会で3位になり、見事三重県スポーツ少年団軟式野球交流大会の出場権を獲得しました。過去には、14年前に同大会で三重県大会優勝して、東海大会に出場した実績があります。とびぬけた選手がいるチームではありませんが、全員野球と日頃のチームワークが実を結びました。

県大会は5月3日に桑名市内のグラウンドで1回戦が行われました。部員は、練習の成果を十分に発揮しましたが、あと一歩及ばず惜敗しました。部員の大きな掛け声、キラっとした態度にはたくさんの拍手が寄せられました。次の大会も頑張ってください!!

神前少年野球クラブの練習は
毎週水・土・日曜日(変更あり)
場所 神前小学校グラウンド
※見学の際はお声がけください

—神前女性防災の会—

アイリス

【令和7年度のバッククッキング講座予定】

①7月26日(土) 9時～ 地区市民センター

②2月14日(土) 9時～ 尾平町集落センター



5月13日(火)神前地区市民センターで総会を開催しました。令和7年度の活動計画や、予算などについて話し合いました。今年度も、みなさんに好評のバッククッキング講座を開催します。地区だよりなどでお知らせしますので、ぜひご参加をお願いします。総会の後は、防災研修で「シャッフル」という防災カードゲームを行いました。



防災カードゲーム『シャッフル』
を使ってイザ災害時に役立つ!!
遊んで身につく防災のココロを
学びました。
あかりの取りかた・飲み水の確保
紙食器の作り方などをカードゲー
ムでおぼえます。



アイリスは防災減災活動を通して
地域の方々とふれあいながら、
「つながり」を築き、地域コミュ
ニティーの形成を目指しています!



防災活動を通して
つながりを築きます



より曾井サロン10周年

神前こども園 園児がお祝いに訪れる



▲メディアの取材記事が見れます

より曾井サロンは「高齢者が触れ合える場、つながりを持てる場」として平成27年5月に発足。

5月8日(木)、より曾井サロン10周年のお祝いに神前こども園の園児37人が曾井町公会所を訪れました。この日サロンに来場した地域の皆さんは、園児から歌の披露や肩たたきをしてもらい、楽しいひと時を過ごしていました。より曾井サロン代表の坂倉靖夫さんは「皆さんのおかげで10周年を迎えることができました。今後も続けていきたい」と話していました。

▼歌を披露する園児



四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう!!

TEL: 059-330-5020 FAX: 059-334-0606 HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

所在地: 四日市市東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階

【主なイベント日時・内容】

料金 無料

6月1日 (日)	9:30 ~ 11:30	ここパパミニブレイパーク! ひろばで思いっきり自由に遊び、「やってみよう!」をめいっぱい楽しみましょう。 *雨天時は室内あそびに変更して実施します。	対象/どなたでも 持ち物/水筒、帽子、汗ふき用タオル 協力/パパスマイル四日市
6月8日 (日)	10:00 ~ 11:15	よかパパひろば 父の日になんてお楽しみ会をします。 パパトークでは、保護者同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね 15 組 (受付 9:00~)
6月10日 (火)	9:30 ~ 11:00	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。	対象/0歳~18か月、出産予定の人 定員/先着 10 組 (受付 9:00~10:30) 持ち物/母子手帳、バスタオル
6月28日 (土)	10:30 ~ 11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも

民生委員のつづやき

民生委員は児童委員を兼ねていて、妊婦さんから高齢者まで、地域の人すべてを見守っています。

活動の一つに0~6(0歳から6歳)訪問があり、小さいお子さんがいらっしゃるお宅に、地域のお出かけ情報などをお届けしています。また、子育てに関する悩みを聞いて、適切な制度や関係機関の紹介なども行っています。



民生の友達、
ミンジーです
よろしく!



民生委員児童委員のキャラクター

「民生委員」のミンと、「児童委員」のジーで、「ミンジー」です。各地でご当地ミンジーも活躍していて、この子は忍者をモチーフにした三重県版ミンジーです。



熱中症を予防しましょう



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. 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 健康づくり課

TEL:059-354-8291



無病息災を祈念 大日寺で「花まつり」開催

▲メディアの取材記事が見れます



「花まつり」は、お釈迦様の誕生日とされる4月8日に行われる行事で、大日寺では神前地区に帰省される方が参加しやすいよう毎年、ゴールデンウィーク期間中の5月5日(こどもの日)に開催しています。

この日大日寺ではお堂の中にサツキやキンセンカなど花で飾り付けした花御堂が設置され、多くの方々がその中のお釈迦様の立像に柄杓(ひしゃく)で甘茶かけ参拝していました。また、無病息災に効果があると言われている甘茶が無料で振る舞われ、皆さん自然の甘みのある甘茶を楽しんでいました。

この行事は大日寺を保存管理する団体の皆さまが毎年行っており、代表の森寺宏行さんは「伝統行事を守り地域交流の場として今後も継続していきたい。市指定有形文化財の「金剛界大日如来像」を安置する大日寺へ気軽に訪れてほしい」と話していました。



四日市市南交通安全協会神前支部の皆さん

地区内のカーブミラーの一斉清掃・点検を実施しました

▲メディアの取材記事が見れます



四日市市南交通安全協会神前支部の皆さんが5月11日(日)、カーブミラーの一斉清掃・点検を行いました。神前地区内には約300基のカーブミラーがあり、1グループ約3人ずつ町別に分かれ、午前8時から11時頃まで行われました。参加された皆さんは、カーブミラーの鏡面部分の汚れを雑巾などで丁寧にふき取っていたほか、点検表に基づき劣化状況も点検していました。支部長の江川義春さんは「歩行者やドライバーの安全確保の手助けとなるカーブミラーをきれいにし、悲惨な交通事故が無くなればとの思いで皆さんと毎年実施している。こういった活動を通じ交通安全への意識が高まれば」と話していました。

第1回マリッジサポートセミナー 婚活を科学する！ ～素敵なパートナーに巡り逢うための ファーストステップセミナー～



これから婚活を始めたい方、婚活を始めただけの方、婚活に対して悩みや不安のある方に向けて、「マリッジサポートセミナー」を開催します

■日 時：令和7年6月22日(日) 午後1時30分～2時30分

■形 式：オンライン ZOOM(ウェビナー)

■対 象：市内に在住、または通勤する、セミナー当日に20～39歳の独身男女

■内 容：婚活を数字やデータの切り口から紐解き、素敵なパートナーと巡り逢うために大切なことは何かをお話しいたします

■講 師：リクルート ブライダル総研 熊谷 拓也 さん

■申込期間：令和7年6月18日(水) 午後5時まで

■申込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから
四日市マリッジサポート事務局

(四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 (株)デルタスタジオ内)

☎355-1320 FAX355-1321

専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

■担当課：こども未来課 ☎354-8038



適正体重を維持しよう！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。

太りすぎは、生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

あなたの体型は？

自分の体型が適正であるかはBMI (Body Mass Index: 体格指数) で判断できます。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

	BMI
やせ	18.5 未満
ふつう	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

適正体重を維持するための食事のポイント

- バランスの良い食事
主食・主菜・副菜をそろえる
1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。

- 1日3食規則正しく
朝食を食べない → 手軽に食べれるものを準備

- 夕食が遅い → 2回に分けて！
夕方に主食 → 帰宅後軽めの主菜・副菜

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
電話 059-354-8291