

無料

# 女性のための自己尊重講座

## 自分の“こころ”と“からだ”を大切にするために ～マインドフルネスを学ぶ～

ストレスfulな環境下、自身のこころとからだに向き合いストレスをうまくコントロールするマインドフルネスを学びませんか こころとからだのバランスを整えて、ストレスに強い自分になりましょう

◇日時 令和7年9月13日(土) 10:00~16:00

☆呼吸法を使って感覚を意識・体験しましょう  
☆自分も他者も大切にするための方法を学びましょう

◇場所 本町プラザ2階 第1会議室

◇対象 市内在住・通勤・通学の女性

◇講師 公認心理師・臨床心理士 仲 律子<sup>なかつ りつこ</sup>さん

◇定員 20人程(先着順。初めての受講者優先)

◇託児 無料(6か月から小学校3年生まで)  
先着5人程 8月29日(金)までに要申込み

◇持物 飲み物、バスタオルやヨガマットなどの床敷き、動きやすい服装、昼食

◇申込  
7月26日(土)9時以降に、講座名、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号、メールアドレス、託児の有無(希望の場合は、お子さんの名前と年齢)を、専用フォームかEメール、ファクス、電話で、「はもりあ四日市」へ



四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」  
四日市市本町9番8号 本町プラザ3階  
TEL354-8331・FAX 354-8339  
メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

### 全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験が実施されます。

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

(1) 実施日時 令和7年8月20日(水) 午前11時00分ころから数分程度

(2) 試験放送内容



放送・吹鳴内容  
【放送内容】  
上りチャイム音(♪ピンポンパンポン) ↑  
「これは、Jアラートのテストです。」×3  
「こちらは、こうほうよっかいちです。」  
下りチャイム音(♪ピンポンパンポン) ↓

※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

●059-351-4004(自動電話応答機能)にTELしていただくと放送内容が確認できます。

●気象状況その他の理由により中止する場合があります

【連携対象】  
市内全域の防災行政無線、テレビ(CTY-L字放送)  
緊急告知ラジオ(CTY-FM)、四日市市Sアラート  
四日市市安全安心防災メール、四日市市ホームページ、X、LINE

【お問合せ先】  
四日市市 危機管理課  
電話 059-354-8119  
メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

お知らせ

# かんざき



発行：令和7年8月5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。

## 「子育て広場」からのお知らせです!!

- ★日時：9月10日(水) 10:00~11:30
- ★場所：神前地区市民センター 会議室
- ★対象：未就園のお子さんと保護者
- ★内容：ほんわかさんの読み聞かせ・保健師相談
- ★問合せ：神前地区主任児童委員 川村 まり・竹中 里佳  
神前地区市民センター TEL 326-2751



## 神前こども園 子育て支援センターにし

- <利用案内> 月曜日~金曜日(祝日を除く)  
9:30~14:30 予約はいりません。  
ランチタイム 11:30~12:30  
(お弁当をお持ちの方はご利用ください。)
- <子育て講座> ・親子リズム遊びやふれあいあそびなど  
・絵本の読み聞かせ

良いお天気の日には、水遊びをします。着替え・タオルを持ってきてください！  
暑くなりますので、水筒・帽子もご持参ください。

\*体調がすぐれない方の参加は、ご遠慮ください。  
\*子育て相談も随時受け付けています。お気軽にお問合せ下さい。TEL 326-4408



## 自動車文庫 巡回予定



- 9月12日(金) 13:40~14:10 神前地区市民センター
- 9月26日(金) 10:40~11:10 尾平町集落センター
- 9月26日(金) 14:40~15:10 美里ヶ丘2号公園

## 円形デッキの愛称を募集します！

- 応募できる方 居住地を問わず、どなた様でもご応募いただけます。(おひとり3点まで)
- 募集期間 令和7年8月1日(金) から 令和7年9月16日(火)(必着)まで
- 応募方法 QRコードのホームページで募集要項をご覧ください。  
各地区市民センターでは、備え付けの応募用紙により受け付けます。

### ○今後のスケジュール

- 10月頃 円形デッキ愛称選考委員会を設置し、候補を5つ程度選出します。
  - 11月頃 選出された候補から、四日市市に在住、通勤・通学されている皆さんからの投票で愛称を決定します。
  - 12月頃 円形デッキの完成にあわせて愛称を発表します。
- ※愛称に採用された方は、『賞金5万円』を贈呈いたします。  
(採用された愛称に複数の応募者がいる場合、賞金は抽選といたします。)



《現在の整備状況》



《問合せ先》

都市整備部市街地整備課  
担当：伊藤、片山、山口  
連絡先：059-354-8200  
(内線 2440)

## 犬のフンのないきれいな町にしましょう！

散歩中のフンは必ず持ち帰り、尿はペットボトルなどに水を用意して流しておきましょう。

皆さんが気持ちよく暮らせるように、飼い主の責任において後始末をしっかりとしましょう。

また、農地を耕作されている方も、あぜ草を刈るなど、犬のフンの片付けがしやすい環境づくりにご協力をお願いします。

神前地区市民センター

犬のフンは  
飼い主が持ち帰りましょう



## ごみを出すときはマナーとルールを守りましょう

《ごみ出し3原則》

1. 決められた日の朝8時30分までに！
2. 決められたものを！
3. 決められた集積場へ！



\*詳しくは『ごみガイドブック』や四日市市のホームページをご覧ください。

## 第3回出会いイベント

Match event talk at RECOMPENSE <sup>レコンパンス</sup> <sup>フォービーエム</sup> : 4PM



結婚を希望する独身の人を対象とした出会いイベントを行います。出会い・結婚応援！  
「出会いイベント」に参加してみませんか。

- 日 時：令和7年9月21日(日) 午後4時～午後6時30分
- 場 所：レコンパンス(十七軒町)
- 対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に26～35歳の独身男女
- 参加費：1,000円(ドリンク・軽食付き)
- 定 員：男女各10人(応募多数の場合は抽選)
- 内 容：グループトークを中心とした出会いイベント
- その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- 申込期間：令和7年9月16日(火) 午前9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 FAX 355-1321  
専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>



■担当課：こども未来課 ☎ 354-8038

## 「第59回四日市市消防団消防操法競技大会」が開催されました

寺方町の四日市市総合防災拠点において7月20日(日)、  
「第59回四日市市消防団消防操法競技大会」が開催されました。  
神前分団のみなさま、お疲れさまでした。  
これからも神前地区の安全安心のためにご活躍いただきますよう  
お願いいたします。



市民税・県民税・  
森林環境税(第2期)



納期限は  
9月1日(月)です