



暖かくなってきましたが、寒暖差があるので
体調管理に気を付けてください



民生委員制度は大正6年に岡山県で発足した「済世顧問制度」を源とし生活に困窮する人びとを救うことから始まった制度です。戦後、「民生委員」と改称され、今日に至るまで、さまざまな理由で生活上の課題を抱えている人びとの支えとなってきました。109年にわたる長い歴史と実績を有しています。「支えあう 住みよい社会 地域から」をスローガンに、地域の皆さんが住み慣れた場所で安心安全に生活できる地域づくりのために日々活動しています。

結婚祝金給付制度のご案内

結婚を祝福し、夫婦の新しい人生を応援するため、結婚祝金を交付しています。
ぜひご利用ください。

■対象：次の条件をすべて満たす夫婦

- (1) 婚姻届を提出した
- (2) 婚姻届提出日時時点で、ともに39歳以下で、いずれもこの結婚祝金の交付を受けていない
- (3) 結婚祝金の交付を申請する時点で、本市に居住し住民登録がある
- (4) 結婚祝金の交付決定日から2年以上、本市に定住する意思がある
- (5) 税金を完納している

■交付額：1夫婦あたり10万円

■申請：次の書類を直接、または郵送で、〒510-8601 こと未来課（総合会館3階）へ。

- (1) 結婚祝金交付申請書
- (2) 夫婦の戸籍謄本（夫婦ともに外国籍の方は婚姻届の受理証明書）
- (3) 住民票（世帯全員、または夫婦）
- (4) 夫婦それぞれの完納証明書（四日市市が発行するもの）

※完納証明書は市役所2階市民税課で取得してください。

各地区市民センター、市民窓口サービスセンターでは取得できませんので、ご注意ください。

■申請期間：婚姻届出日から6カ月以内

■その他：・交付申請書は、こと未来課のほか、市民課、市民窓口サービスセンター、各地区市民センター（中部を除く）でお渡ししています。市ホームページからも入手できます。
・こと未来課にマイナンバーカードや運転免許証をお持ちいただくと、住所・名前などの基本情報を交付申請書に印字します。

■問合せ：こと未来課 ☎354-8038

二次元コード
市ホームページ
「四日市市結婚祝金
給付制度のご案内」



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9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。

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♪

問合せ：高齢福祉課
電話：354-8170



かんざき



発行：令和8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2日（火）★毎月第1火曜日

場所：寺方1公会所

時間：10:00~12:00 協力費：100円

◎カフェ あったかつ

日時：6月8日（月）★毎月第2月曜日

場所：高角町公会所

時間：10:00~12:00 協力費：100円

◎矢合サロン（矢合で会おう！）

日時：6月21日（日）

場所：四日市友の家（智積町）

時間10:00~12:00 会費：100円

◎より曾井サロン

日時：6月11日（木）★毎月第2木曜日

場所：曾井町公会所

時間：9:30~12:00 会費：100円

◎カフェサロン尾平

日時：6月16日（火）★毎月第3火曜日

場所：尾平町集落センター

時間：10:00~12:00 会費：100円

◎カフェ菅原とおりゃんせ

日時：6月28日（日）10:00~

★カフェ&7月の菅原まつりにむけて行燈作り

場所：菅原町公会所

令和8年度 食生活改善推進員養成講座「栄養教室」 受講生募集

「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、
栄養教室を開講します。

食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため
「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



対象者 受講後に、四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができる、市内在住の18歳以上の人（※過去に受講したことのない人）

日時 ①6月17日、②7月29日、③8月26日、
④9月16日、⑤10月14日、⑥11月25日、
⑦12月23日（全7回）

いずれも水曜日 9:30~12:30

場所 四日市市総合会館（7階 第3研修室など）

内容 講義（望ましい食生活、食中毒の予防など）、
調理実習（3回）

料金 2,000円

定員 20人
（4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。）

申し込み 6月1日（必着）までに、
「栄養教室受講希望」と明記の上、住所、名前（ふりがな）、
年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクス、右記二次元
コードで、または健康づくり課窓口でお申込み下さい。
参加の可否は全員へ通知します。

<申し込み先>
〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課
電話：059-354-8291 FAX：059-353-6385



※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。



「睡眠」と「健康」の知恵袋 講座

受講無料

- ♣日時： 6月24日（水）10:00～11:30
- ♣場所： 神前地区市民センター 2階会議室
- ♣内容： 人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康について
※講座終了後、ベジチェック（野菜摂取量の測定）ができます☆シ
- ♣講師： 明治安田生命 四日市支社 職員
- ♣定員： 20名（先着順）
- ♣費用： 無料
- ♣申込期間： 5月25日（月）9:00～ 6月19日（金）
- ♣申込先： 神前地区市民センターへ TEL 326-2751
もしくは、直接窓口へお申込みください。



「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

「よっかいちニコニコ子育て応援券」とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に、市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる券です。

ぜひ、ご利用ください。※ニコニコ券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。

【申請方法】①または②のいずれかの方法により申請

- ① 右記「ニコニコ券 申請フォーム」から申請
- ② 所定の申請書を郵送または直接、子ども未来課(総合会館3階)へ提出
申請書は、子ども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)にあります。また、市ホームページからダウンロードもできます。

【対象者】市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、生まれた子の兄・姉（小学生までの子）を養育している人

【利用期間】ニコニコ券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

- 一時保育（未就学児が利用できます）●病児保育（小学生までの子が利用できます）
- 家事支援（小学生までの子がいる世帯が利用できます）

【利用方法等】

- 一時保育の予約・利用方法
園によって異なるため、各園に直接お問い合わせください。
- 病児保育の予約・利用方法
病児保育予約受付システム「テオテ（旧あずかるこちゃん）」で利用予約を行ってください。
- 家事支援の予約・利用方法
ホームページに記載の事業所に直接ご連絡ください。

★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★

【お問合せ】四日市市子ども未来課 TEL: 354-8069



ニコニコ券
申請フォーム



市ホームページ



第2回出会いイベント

Match event ～ブルーベリーでvery match～



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8年6月27日（土）午後2時～午後4時15分
- 場所：さくらベリーズガーデン（桜町）
- 対象：市内に在住、または通勤するイベント当日に27～34歳の独身男女
- 参加費：1,000円 ■定員：男女各15人（応募多数の場合は抽選）
- 内容：ブルーベリー狩りを楽しみながら、自然な会話のきっかけをつくる出会いイベントです。
- その他：参加者への事前ガイダンスあり
- 申込期間：令和8年6月22日（月）午前9時まで
- 申し込み：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：子ども未来課 ☎354-8038



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。

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・地方法務局につながります（平日 8:30～17:15）

インターネット人権相談窓口 <https://www.iinken.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8年6月1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階鎌倉パスタさん南側）

☆問合せ：人権センター（TEL354-8609・FAX354-8611）



かんざき人権のまちづくり協議会～映画上映会のお知らせ～

ドキュメンタリー映画 上映会

「認知症と生きる 希望の処方箋」

(上映時間110分)

日時:2026年 7月 11日(土)

9:45 開場 10:00 上映開始

場所:寺方児童集会所 ホール (寺方町 2251)

※お車は神前地区市民センター北側の神前公共駐車場
にお停めください。

入場無料 (事前申込み制) **定員 80名 先着順**



©2025年問題映画製作委員会

お問合せ・お申込みは

かんざき人権のまちづくり協議会

事務局 人権プラザ神前 (担当:江尻・中澤)まで

☎(059)326-0840/FAX(059)326-5022

こちらからも

お申込み ⇒
いただけます



「四日市の小中学生のための こどもの居場所」～イベント開催のお知らせ～

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか? 四日市市では、あさけプラザにて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを行っています。毎月第1水曜日と第3土曜日に居場所を開催しています。

**小中学生対象
参加 無料**

【開催日時・内容】

6月3日 (水)	14:00~19:00	あさけプラザ2階 第4、5展示会議室	常設コーナー 宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、e-スポーツができます。 おやつもありますよ。	定員/なし 予約/不要
6月20日 (土)	14:00~19:00 レポーター体験の時間は下記のとおり ①14:00~ ②15:00~ ③16:00~ ④17:00~ ⑤18:00~ 各回 30~45分程度	あさけプラザ2階 第4、5展示会議室 第1小ホール	あさラボ体験レッスン「レポーター体験」 レポーターになりきって食レポに挑戦し、伝える楽しさを体験してみましょう。常設コーナーもあります。	定員/各回 10人 (先着順)

【会場】四日市地域総合会館 あさけプラザ (四日市市下之宮町 296-1) 2階

【お問合せ先】企画内容に関すること: アクティオ株式会社 (Tel.059-359-5560)

事業内容に関すること: 四日市市子ども未来課 (Tel.059-354-8038)

四日市市子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 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。



6月 7日(日)	14:00~ 15:00	離乳食講座 取り分け離乳食を紹介します。	対象/18か月までの子をもつ 保護者、出産予定の人 定員/8組(事前申込制、 受付 5月20日(水)9:00~)
6月 14日(日)	①10:00 ~12:00 ②15:00 ~17:00	飛ばしてNo.1! ひこうき、とんぼ、フリスビーなど、 飛ばして遊ぶ工作をするよ。飛距離く らべや的当てをして遊ぼう。	対象/小学生 定員/各回 30名(当日先着順、各回 開始 1時間前から受付)
①6月 19日(金) ②6月 20日(土)	①15:00 ~16:30 ②14:30 ~16:00	おはなのメモスタンド おうちの人や友だち、大切なひとにプ レゼントを作ろう。	対象/どなたでも(未就学児は保護者 同伴必須) 定員/各 10組(当日先着順)

熱中症を知り、しっかり予防しましょう!



熱中症とは?

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには痙攣や意識の障害など、様々な症状を起こす病気です。

熱中症予防のポイント

- ① 部屋の温度をこまめにチェック!
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします。)
- ② 室温28度を超えないようにエアコンや扇風機を活用しましょう!
- ③ のどが渇いたと感じたら必ず水分補給!
- ④ のどが渇かなくてもこまめに水分補給!
- ⑤ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ⑥ 無理をせず、適度に休憩を!
- ⑦ 日頃から栄養バランスの良い食事と体づくりを!
- ⑧ 冷却グッズを身につけましょう!



こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう!

- ・自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く動けない場合
- ・意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方



熱中症の応急手当 ・エアコンをつける、扇風機などで風を当て、体を冷やす
・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきています。
熱中症を知って、しっかり予防し楽しい夏を過ごしましょう!

連絡先 四日市市中消防署中央分署
TEL 325-4717
FAX 326-5392

熱中症を予防しましょう

熱中症とは

高温多湿の環境で体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋内で何もしていない時でも発症し、命に関わることもあります。

熱中症予防のためのチェックポイント

- 喉が渴いていなくても、こまめに水分・塩分補給をする
- エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくする
- 涼しい服装、外出時は日傘や帽子を使用する
- 暑さ指数(WBGT)、熱中症警戒アラートを確認する



熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」

熱中症を防ぐため、危険な暑さから避難するための施設として、**熱中症特別警戒情報発表時**に開放します。★**神前地区市民センターは『かんざき文庫』(図書室)になります。**

クーリングシェルターについてはこちら



熱中症予防の詳しい情報はこちら

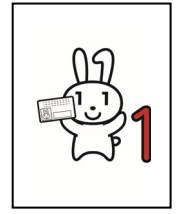


環境省 熱中症 検索

四日市市 健康づくり課 TEL:059-354-8291

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の申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！



持ち物 ID付マイナンバーカード交付申請書、または通知カードなどマイナンバーがわかるもの

- 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（無料）
 - ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡しなど

※申請サポートで作成いただいた申請書は、ご自身で郵便ポストに投函していただき、その後、カードが完成次第（約1カ月半後）、市窓口にてお受け取りいただく必要があります。

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和8年6月分）

曜日	場所	受付時間
6月 6日(土) 7日(日)	アピタ四日市店 【2階休憩スペース(西側エスカレーター付近)】	10:00~18:00
6月13日(土) 14日(日)	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
6月27日(土) 28日(日)	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	

【問合せ先】マイナンバーカードコールセンター（TEL：0120-000-396）
担当課：市民課 マイナンバーカードサービスセンター

食後高血糖にご注意！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

血糖値が、空腹時には正常でも食後に大幅に上昇し、食後2時間が過ぎても高い状態を「食後高血糖」といいます。「隠れ糖尿病」とも言われ、この状態が続くと糖尿病になる可能性があります。され、また心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。

食後高血糖を防ぐコツ

- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。主食だけの食事や主食を重ねる(うどんとおにぎり等)のは控えましょう。
- 食べる順番は、
副菜→主菜→主食
野菜・海藻・きのこは食物繊維が豊富。先に食べると糖質の吸収がゆるやかになり、血糖上昇もゆるやかに。
- 1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 間食は、甘い菓子やジュースよりも果物+乳製品がお勧め。

★ポイントは、糖質が体に吸収されるスピードを遅くすることや血糖値の急上昇を抑えることです。

食後に運動することも効果的です。生活習慣を振り返り、食後高血糖を予防しましょう♪



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

かんざき文庫に新しい本が入りました。

- 【児童】●それ犯罪かもしれない凶鑑 小島 洋祐
- 【一般】●イン・ザ・メガチャーチ 朝井 リョウ
- 熟柿 佐藤 正午
- ありか 瀬尾 まいこ
- 下町ロケット ゴースト 池井戸 潤



☆平日8：30～17：00まで図書を貸し出しています。お一人につき1回5冊（新刊は2冊）まで借りることができます。貸出期間は2週間です。

「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、またこどもの置かれている状況等を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：令和8年6月27日（土）13：30～16：30（講習会のみの方は15：00終了）
*講習会終了後、希望される方は依頼会員の登録手続きをいたします。
- 会場：四日市市三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目1532-1）
- 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：四日市市ファミリー・サポート・センター TEL 059-323-0023
(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)