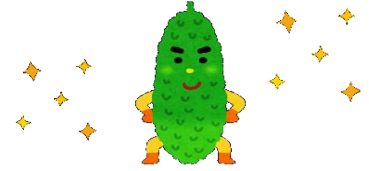




♪ 猛暑にそなえて！ゴーヤでカーテン

みどりのカーテン作りをしてみませんか♪グリーンカーテン講座の後、ゴーヤの苗を2苗 配布します。

日時 5月15日(月) 13:30～14:30
場所 河原田地区市民センター 2階ホール **参加費** 無料
申込受付 4月24日(月) 8:30～5月8日(月) 17:00
定員 12名 **主催・申込** 河原田地区市民センター ☎ 345-5020



あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

サポート内容 ●マイナンバーカード交付申請書の記入や、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・その他相談・案内など **問合せ** 四日市市マイナンバーカードサービスセンター ☎ 340-8371



5月4日(木・祝)	河原田地区市民センター	9:00～17:00
5日(金・祝)・6日(土)	イオン四日市 尾平店【1階 東側エスカレーター付近】	10:00～18:00
11日(木)・12日(金)	日永カヨー【1階中央広場】	10:00～18:00
13日(土)	常磐地区市民センター	9:00～17:00

☕ 5月の各地区カフェのご案内 ☕

- 南河原田町・川尻町「おしゃべりカフェ」の開催予定日 ※開催時間が変更になりました。
南河原田町公会所は5/2(火)午前10:00～正午、川尻町公民館は5/16(火)午前10:00～正午です。
- 大治田「楽しみ広場3日会」の開催予定日
おばたコミュニティセンターにて、5/3(水・祝)午前10:00～開催します。
- 貝塚町「カフェサロン」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月もお休みです。

今日も元気で“イキイキ教室”

いつまでも自分の足で歩き、日常生活が楽しく過ごせるように、お友達と共に集みましょう。

日時 5月1日(月) 10:00～11:30(時短の場合有)
対象 おおむね65歳以上の市民の方
場所 河原田地区市民センター 2階ホール
持ち物 マスク・水筒・タオル等 **参加費** 無料
申込み 不要 **内容** 介護予防の運動



※マスク着用・手指の消毒・検温にご協力ください。
 体調の悪い方は参加をご遠慮ください。
 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止になる場合があります。不明な点はお問合せください。

問合せ 高齢福祉課 ☎ 354-8170
主催 四日市市ヘルスリーダーの会



～私たちが子育て応援しています～ “すくすくサロン”開催のご案内♪ 親子タッチセラピー

日時 5月17日(水) 10:00～
場所 河原田地区市民センター 2階ホール
 内容、持ち物、参加費等は下記のLINEアカウントまでお問合せください。
 みなさんの参加をお待ちしています!!
主催・問合せ すくすくサロンボランティアの会
 坂本 ☎ 090-4154-9382

LINEアカウント すくすくサロン kawarada
 @gwq8280m
 お友達申請受付中です!!



「童謡を歌う会」5月は12日(金)10時から、
河原田地区市民センター 2階ホールで行います!

※新型コロナウイルス感染状況により、中止する場合があります。



令和5年度 集団がん検診のご案内

詳細は、広報よっかいち 4月下旬号 別冊『令和5年度 がん検診のお知らせ(保存版)』でご案内しています。
定員に達した時点で、申し込みを締め切りとさせていただきます。 **問合せ** 健康づくり課 ☎ 354-8282

★河原田地区市民センターで行う集団検診★

日程	場所	時間	検診内容	申込締切日
11月22日(水)	河原田地区 市民センター	乳がん/午後	乳がん検診(マンモグラフィ)	10月20日(金)
11月24日(金)		肺がん/午後	肺がん・結核検診	
		胃がん/午前	胃がん検診	
		大腸がん/午前	大腸がん検診	
		子宮頸がん/午前	子宮頸がん検診	

— 地域デビューの入り口は、体のことから —



「介護予防ボランティアヘルスリーダー養成講座」のご案内



ヘルスリーダーは、四日市市が養成している介護予防のボランティアです。

20~80歳代の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、地区市民センター等の身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪

日時 6月2日、9日、16日、23日、30日 全5回シリーズ(いずれも金曜日 14:00~16:15)

会場 四日市市勤労者・市民交流センター 本館1階 多目的ホール(四日市市日永東1丁目2-28)

対象 受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方

※有資格者(看護師、理学療法士、作業療法士など)で、現在職務に従事している人は除く

講師 日本福祉大学 社会福祉総合研修センターコーディネーター 荒深裕規(あらふかひろき)さん

内容 介護予防に関する講義や運動の実習など **定員** 20名程度 ※応募多数の場合は抽選 **参加料** 無料

持ち物 マスク、飲み物、中履き、運動しやすい服装でお越し下さい。

申込み 5月19日(必着)までに、講座名、郵便番号・住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を、はがき・電話・FAXのいずれかの方法で申込先へお知らせいただくか、ホームページの申し込みフォーム、または、下記QRコードからお申し込みください。

申込先 四日市市高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5 ☎ 354-8170 FAX 354-8280

【ホームページからの申し込み】 【QRコードからの申し込み】

四日市ヘルスリーダー養成講座 **検索**

こちらを読み取り →



5月12日は「民生委員・児童委員の日」 ~活動パネル展を開催します~

毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。本市では613人(定数)の民生委員・児童委員と主任児童委員が活動しています。民生委員・児童委員は、見守りや相談支援、関係機関への橋渡しなど、地域福祉の推進のために様々な活動を行っています。民生委員・児童委員の存在や活動について、より多くの方々に知っていただくために、パネル展を開催しますので、ぜひご来場ください。

日時 5月7日(日)~12日(金) 10:00~18:00 **場所** トナリエ四日市 4階わくわく・ふれあい広場

料金 無料 **問合せ** 福祉総務課 ☎ 354-8109 FAX 359-0288

5月の自動車文庫のご案内

◎河原田地区市民センター前

2日(火) 13:40~14:20



◎川尻町公民館前

31日(水) 13:20~13:50



Kawarada Hoikuen

かわらだほいくえん

あそぼう会のお知らせ

5月のあそぼう会は、10日(水)と17日(水)に行います。

17日は親子リトミックがあります。10時~11時30分

※入口付近に消毒用アルコールを設置しています。

必ず手指の消毒をお願いします。

体調の悪い方は参加をご遠慮ください。☎ 345-5067

