

ふれあいサロン「ほっと」開催します！

～楽しい語らいをしませんか？～

◇日時 5月9日(金) 10時～15時
ヘルスプラザ 和室

◇日時 5月23日(金) 10時～15時
塩浜地区市民センター1階 和室・会議室



主催：ふれあいサロン「ほっと」

会費100円



令和7年度 集団がん検診の日程・会場



集団検診は、会場の広さによって5つの検診（胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん）を別日に分けて実施しております。

検診日・会場により、受けられる検診種類や実施時間が異なりますのでご注意ください。

下表以外の会場でも検診を受けることができます。

各日・各種類の検診について、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。

（下表に記載の申し込み締め切り日は、定員に達しなかった場合の締め切り日です。また、申し込み受付後も、申し込み状況によっては検診日・会場の変更をお願いすることがあります。その場合は、健康づくり課よりご連絡させていただきます。）

キャンセルや変更は極力お控えください。予定を確認の上、ご予約をお願いします

詳細は、広報よっかいち4月下旬号別冊「令和7年度 がん検診のお知らせ（保存版）」でご案内します。

日程			会場名	検診種類						申し込み締め切り
月	日	曜日		胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん マンモ	乳がん エコー	肺がん	
7	26	土	四日市看護医療大学★	胃 AM	大腸 1日	子宮 PM	マンモ 1日	エコー 1日	肺 1日	6月25日(水)
9	7	日	富洲原地区市民センター★	胃 AM	大腸 1日	子宮 PM	マンモ 1日	エコー 1日	肺 1日	8月4日(月)
9	20	土	ヘルスプラザ★	胃 AM	大腸 1日	子宮 PM	マンモ 1日	エコー 1日	肺 1日	8月18日(月)
9	21	日	ヘルスプラザ★	胃 AM	大腸 1日	子宮 PM	マンモ 1日	エコー 1日	肺 1日	8月18日(月)
9	27	土	ヘルスプラザ★	胃 AM	大腸 1日	子宮 PM	マンモ 1日	エコー 1日	肺 1日	8月27日(水)
9	30	火	ヘルスプラザ★	胃 AM	大腸 1日	子宮 PM	マンモ 1日	エコー 1日	肺 1日	8月27日(水)
12	6	土	桜地区市民センター★	胃 AM	大腸 1日	子宮 PM	マンモ 1日	エコー 1日	肺 1日	11月5日(水)
12	14	日	桜地区市民センター★	胃 AM	大腸 1日	子宮 PM	マンモ 1日	エコー 1日	肺 1日	11月12日(水)
1	11	日	楠福祉会館★	胃 AM	大腸 1日	子宮 PM	マンモ 1日	エコー 1日	肺 1日	11月17日(月)

★…胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん（マンモグラフィまたはエコー）・肺がん検診の同日受診が可能な日程

【問合せ】〒510-8601 諏訪町1-5

健康づくり課 健診・予防接種係 TEL 059-354-8282 FAX 059-353-6385

令和7年度 塩浜地区 はつらつ健康塾

おおむね65歳以上の方を対象に、介護予防のための健康知識を学んでいただく講座です。申込みは不要です。ぜひご参加ください。

※開催時間：各回 10時～11時頃まで 参加費は無料です。

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
日にち	4/22(火)	5/13(火)	6/12(木)	7/3(木)	9/25(木)	10/7(火)
会場	塩浜地区市民センター2階	塩浜地区市民センター1階	磯津公会所	御園町公民館	七つ屋町集会所	馳出町倶楽部
テーマ	病気の予防	病気の予防	転倒予防	転倒予防	病気の予防	認知症予防

	第7回	第8回	第9回	第10回
日にち	11/5(水)	12/16(火)	1/21(水)	2/17(火)
会場	中里町集会所	塩浜地区市民センター2階	塩浜地区市民センター2階	塩浜地区市民センター2階
テーマ	病気の予防	お口の働き	腰痛予防	誤嚥性肺炎予防



※汗拭きタオルや水分補給のためのお茶・お水等は各自でご持参ください。

塩浜地区市民センターの階段は、椅子に座ったまま上り下りができる昇降機があります。階段が苦手な方もサポートします。

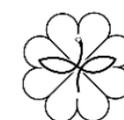
【問合せ】しおはま在宅介護サービスセンター 小池・久米まで TEL 059-349-6381

民生のつぶやき

はじめまして。四日市市民生委員児童委員のキャラクター「民生（たみお）」です。

これから毎月、私、民生が、民生委員児童委員の制度や活動をみなさんにお伝えしていきます。

四日市市内で約600人が活動している民生委員児童委員のことを、広くみなさんに知っていただきたいと思っているので、よろしく願いいたします。



民生委員児童委員のマークの由来

幸せの芽生えを示す四つ葉のクローバーをバックに、民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボル鳩をかたどっています

自動通話録音警告機の購入費補助金制度が4月1日から受付開始！

本市では、令和5年度から、特殊詐欺や悪質な電話勧誘等からの被害を未然に防止するため、満65歳以上の方を対象として、固定電話機に外付けする「自動通話録音警告機」の購入費の一部を補助する制度を設けました。令和7年度は、4月1日から受付を開始しました。

自動通話録音警告機は、電話機の呼び出し音が鳴る前に、相手に対して、通話内容を録音することを伝える警告音声を流した後に通話内容を録音する機器です。

なお、自動通話録音警告機能付きの固定電話機については、補助対象外です。

また、補助金を受けるためには、事前申請が必要ですので、ご注意ください。

- 補助金の額 購入金額の2分の1（上限7千円、千円未満の端数切り捨て）
- 申請期間 令和7年4月1日から令和8年1月30日まで
- 補助金の申請先 市民・消費生活相談室（四日市市役所1階）※郵送可
※お近くの地区市民センターでもご提出いただけます。

■詳しい制度についてはこちら ▶



【問合せ】 市民・消費生活相談室 TEL 059-354-8147

第1回消費者講座「訪問販売に関する基本的な知識」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。

第1回は、訪問販売の仕組みやクーリングオフについて、わかりやすくお話しいただきます。

- 日時 5月16日（金）14時～15時30分
- 場所 四日市市地場産業振興センター（じばさん）4階 視聴覚室
- 講師 （公社）日本訪問販売協会の職員
- テーマ 「訪問販売に関する基本的な知識」
- 定員 50名（事前申込不要）
- 参加料 無料
- 問合せ 市民・消費生活相談室（TEL 059-354-8147）



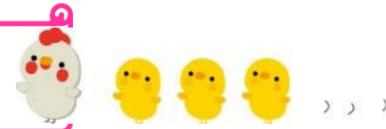
自動車文庫 5月7日（水）



塩浜地区市民センター	10時10分～10時50分
曙 二丁目	11時00分～11時30分
磯津公会所	13時40分～14時10分
小浜町	14時20分～15時00分



塩浜子育て掲示板



施設名	日時	内容
塩浜子育て支援センター 『あっぱっぷ』 月～金曜日 (土・日・祝休み) 9時30分～11時30分 13時～15時 TEL 059-345-7978 電話相談もありますので ご利用ください。	5/26（月） 10時～11時30分	保健師相談 (受付 11時15分まで)
	5/29（木） 10時45分～11時15分	絵本であそぼう
塩浜こども園 子育て支援センター 『ひまわり』 月～金曜日 (土・日・祝休み) 9時～14時 TEL 059-346-2711 電話相談もありますので ご利用ください。	5/7（水）～9（金）	身体測定 (希望の方は身長・体重を測ります)
	5/19（月） 10時～11時30分	保健師相談 (相談の受付は11時まで)
	5/21（水） 10時50分～11時	絵本読み聞かせ (レインボーさんによる)
		※毎週木曜日は散歩デーです。「ひまわり」で遊ぶこともできます。 まずは「ひまわり」へ来てください。
塩浜児童館 『あそびの会』 開館時間 9時～17時 (日・月・祝休館) TEL 059-346-7332	水曜日コース 5/7、14、21	児童館ホールにて 手遊び、リズム遊び、季節行事など
	金曜日コース 5/9、16、23	
		両曜日とも 10時～11時
会員制のため、参加希望の方は事前に問合せください。		
磯津保育園 『なかよし会』 TEL 059-346-1001	5/9、16、30（金） 9時30分～11時30分	虫探しをしたり、虫のカードで遊べます。製作もするので、遊びに来てください。
海山道保育園 『あそぼう会』 9時30分～11時30分 TEL 059-345-3608	5/15（木）	おもちゃや遊具、楽しいおしゃべりをしていっぱい笑いましょ。
	5/22（木）	リトミック教室



あなたのこれからを考える「人生会議」をサポートします！



どうして人生会議が必要？

人生会議とは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とも呼ばれ、もしもの時のために、あなたが大切にしていること、望む医療やケアについて前もって考え、周囲の人や医療・福祉関係者と繰り返し話しあっておくことです。

命の危険が迫った時、約70%の人が、自分が望む医療やケアなどについて決めたり、希望を伝えたりできなくなると言われています。前もって自分の考えを周囲の人に伝えておけば、その思いは尊重されやすく、また、本人に代わって選択をする人の負担が軽くなります

これからの人生をより豊かに、自分らしく暮らしていくためにも、人生会議してみませんか？

人生会議のきっかけに「これからノート」

人生会議に取り組みやすくなるよう、何を話せばいいのかわかりやすく解説しています。考えたこと、話し合ったことを記録しておきましょう♪

【配布場所】

保健企画課（総合会館4階）、市内病院（地域連携室、医療相談室）、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、四日市医師会

■市ホームページからもダウンロードできます！

【問合せ】保健企画課 TEL 059-354-8281 FAX 059-351-3304



— 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。20～90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：5月30日、6月6日、13日、20日、27日

全5回シリーズ（いずれも金曜日 14時～16時15分）

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・東館3階大会議室（日永東1丁目2-25）

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 あらふかひろき 荒深裕規 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

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、ホームページの申込みフォームまたは下記QRコードからお申込みください。

申込先：高齢福祉課 〒510-8601 諏訪町1-5

TEL 059-354-8170 FAX 354-8280

【ホームページからの申込み】

【QRコードからの申込み】

四日市ヘルスリーダー養成講座

検索

こちらを読み取り



第1回出会いイベント



Match event ～アフタヌーントークパーティー～

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。出会いイベントは今年度6回開催する予定です。

■日時：5月25日（日）14時30分～16時30分

■場所：WIM（ウィム）（安島一丁目）

■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：1,500円（ドリンク・スイーツ付き）

■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：5月19日（月）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

（安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内）

TEL 059-355-1320 FAX 059-355-1321

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



【問合せ】こども未来課 TEL 059-354-8038

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 ・マイナンバーカードに関する相談・案内など

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和7年5月分）

曜日	場所	受付時間
5月24日（土） 25日（日）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	10時～18時
5月31日（土）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	



【問合せ】マイナンバーカードコールセンター TEL 0120-000-396