

桜地区のホームページ『さくらコム』 <https://sakuracom.jp/wp/>
桜地区市民センター ☎ 326-2051 FAX 325-2074 桜地区地域団体事務室 ☎・FAX 326-2888
お知らせ さくらは、『さくらコム』の市民センターのページでもご覧いただけます。

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.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、法務省人権相談のホーム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：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ァームさん南側

【事務局】四日市市役所 人権センター ☎ 354-8609 FAX 354-8611

回 覧										

桜地区防災イベント ～いのちをつなぐ防災～



お楽しみ防災スタンプラリー
スタンプを集めると、
防災啓発品をプレゼント！

子どもも大人も楽しみながら防災について学ぶことができる体験型イベントです。
どの世代の参加も大歓迎です！ぜひご参加ください。



【体験・非常食試食コーナー】

桜中学校有志の防災クイズ劇（10:00）

非常食試食（カレーリゾット、梅がゆ、パン、もちなど）・土鍋で炊飯体験（20名）

パッククッキング（焼きそば）・防災紙芝居・ランタン工作・紙食器工作

地震に強い家を作ろう！ストローハウス工作（50名）・避難所運営体験

水消火器的当てゲーム・火災煙体験・心肺蘇生法・止血法・子どもにやさしい空間 など

開催日時	6月15日（日）9:00~12:00 雨天決行・荒天中止
会 場	桜小学校 体育館
参 加 費	無料・事前予約不要（受付でスタンプカードを配布します）
問 合 せ	桜地区地域団体事務室 ☎326-2888 平日（10:00~16:00）
主 催	桜地区自主防災協議会

6月 桜地区いきいきサロンのご案内

桜花台ふれあいサロン	桜花台 コミュニティセンター	10:00~11:00 11:00~11:40	5日（木）・26日（木） 26日（木）
ミニデイサービス ともだちの和	桜台第一会館	10:00~12:00	11日（水）・26日（木）
ほっとカフェぽかぽか	桜町南公民館	14:00~16:00	3日（火）
桜南ほかほかくらぶ	桜町南公民館	9:30~11:30	19日（木）
一色いきいきサロン	一色第一公会所	9:30~11:30	4日（水）・25日（水）
桜台交流サロン	桜台第二会館	13:30~15:00	18日（水）
さわやかイキイキ教室	桜ヶ丘集会所	10:00~11:00	月曜日
桜ヶ丘憩いのサロン	桜ヶ丘集会所	10:00~12:00	日曜日
桜ボランティア協会 「憩いの家」	桜台第一会館	9:30~11:30 13:30~15:30	火曜日、第1・3木曜日 第2・4木曜日
	事務所	9:30~11:30	月曜日・金曜日・土曜日
桜台バドミントンクラブ	桜台小学校	19:00~21:00	木曜日
		13:00~16:00	日曜日

裏面もご覧ください

マイナンバーカードの出張申請受付について

窓口への来庁が困難で在宅している人にカードを取得いただくために、事前予約制により出張申請受付を実施いたします。

(1) 福祉施設、企業等

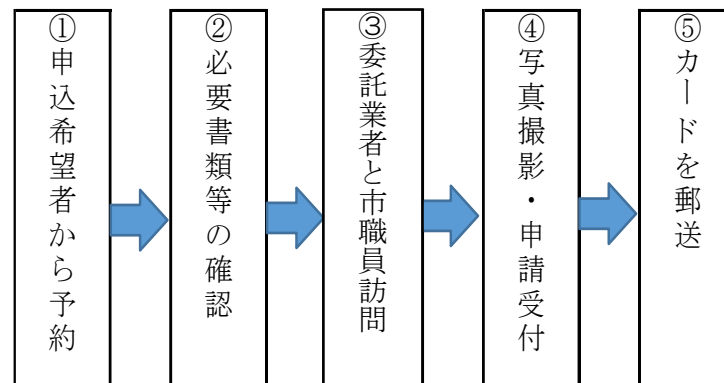
市内に住民登録がある新規申請希望者が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に、委託業者と市職員が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

(2) 戸別訪問

市内に住民登録があり、マイナンバーカードを初めて申請する人で、次のいずれかに該当する人など。

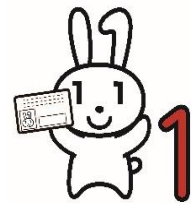
- ① 要介護(介護度を問わず)の認定を受けている、外出が困難な人
- ② 身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている、外出が困難な人

(3) 手続きの概要



※申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。

【問合せ先】出張申請の申し込みやその他マイナンバーカードに関わる予約、ご相談はマイナンバーカードコールセンター（☎0120-000-396）まで。



四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

☎330-5020 FAX334-0606 ホームページ <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

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください！！

【開館時間】9：00～19：00

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17：00まで（5月～8月は17:30まで）

※中高生は19：00まで利用可能です。

※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。ご了承ください。

【主なイベント日時・内容】料金 無料

6月 1日 (日)	9：30～11：30	ここパパミニプレーパーク！ ひろばで思いっきり自由にあそび、「やってみよう！」「めいっばい楽しみましょう。」をめいっばい楽しみましょう。 ※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 父の日にちなんで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

※行事の内容などを変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。

マイナンバーカード 申請サポートについて



桜地区市民センターでは、写真の無料撮影や申請書記入のお手伝いをさせていただきますマイナンバーカード申請サポートを行っています。

受付時間は、平日9：30～12：00 13：30～16：30です。

窓口の混雑状況等で、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。

通知カードがあればお持ちください。なければ申請書をお作りしますので免許証等の本人確認できるものをお持ちください。写真撮影を希望される方は緑色の服装を避けてください。

桜地区市民センター ☎326-2051

桜こども園 あそぼう会（子育て支援事業）

6月の予定

毎週火・木曜日

9：30～11：30

問合せ先：桜こども園 ☎326-4681



毎月第1土曜日開催

ハルディックウォーキング

◎日 時 6月7日（土） 9：00～（12：00頃終了予定）※小雨決行

◎集合場所 桜地区市民センター（ポールをお持ちでない方には貸し出します）

◎問合せ先 桜地区地域団体事務室 ☎326-2888 ※平日10：00～16：00

申込み
不要

5月号

・西高通信・



今年も4月から気温が上昇し、上着を脱いでいる生徒の姿が多くみられるようになりました。

四日市西高校では4月25日に、1年生は京都へ、2年生は名古屋へ、3年生は大坂のUSJへ、それぞれ遠足を実施しました。当日は晴天に恵まれ、新しいクラスでの初めての行事に楽しい一日を過ごしました。

5月中旬からは中間考査が始まり、勉強モードに切り替えて臨みます。1年生にとっては入学後初めての定期考査で高校での学習内容の理解を確認する時です。生徒は高校生活を楽しむと同時に学習面でも充実したものにしてくれています。



【1年生 京都にて】



【3年生 USJにて】

【四日市西高等学校】

獅子舞保存会 会員大募集

椿岸神社に古くから伝わる椿岸神社獅子舞（四日市市指定無形民俗文化財）の保存・継承と一緒に楽しみませんか？

募 集

- ①子ども(小学生)の部 舞【口とり・後舞】
- ②大人(中学生以上)の部 【獅子舞の頭役・笛・太鼓】

～男女、年齢問わず、どなたでも参加できます～

興味がおありの方は、下記までご連絡ください。

連絡先：椿岸神社獅子舞保存会



椿岸神社獅子舞保存会

～障害を持つ子と親のサークル のびっこの活動にご参加を～

ひとりで悩みを抱えずに、同じ仲間が集まって笑顔で活動しているグループです。

【親の会 のびっこ】

日時：6月10日（火）10：00～12：00

場所：桜地区市民センター 2階 調理室

【農園活動】

日時：6月24日（火）10：00～12：00

場所：のびっこ農園（桜台梅林近く）

裏面もご覧ください

困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？

そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に四日市市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、6月は桜地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

日 時：6月17日（火）13：00～16：00

場 所：桜地区市民センター 1階 和室

※桜地区以外の方のご相談にも応じます。



「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

【問合せ】 四日市市役所 市民協働安全課 市民・消費生活相談室

☎354-8147

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



四日市市役所 健康づくり課 ☎354-8291

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、婚活を始めたばかりの方、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

参加費
無料

■日 時：6月22日（日）13：30～14：30

■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だきます

■講 師：リクルート ブライダル総研 熊谷 拓也 さん

■申込期間：6月18日（水）17：00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 → <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

■問合せ：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

【主催】 四日市市役所 こども未来課



在宅医療市民啓発活動事業を補助します

「在宅医療」を広く知っていただくために、市民企画による啓発活動（講演会・勉強会など）にかかる経費の一部を補助します。



◆対 象 事 業：令和8年3月31日（火）までに実施される事業
（※同一申請者（団体）による申請は、一年度2回までとします）

◆応 募 資 格：市民または、四日市市を活動拠点とする市民活動団体など

◆補助限度額：6万円 ※①～③の合計で6万円を上限とする

①講師等報償費（上限3万円、全額補助）

②事業にかかる事務費（上限5千円、全額補助）

③要約筆記及び手話通訳の報償費、託児・託老にかかる委託料
（上限3万円、全額補助）

◆募集スケジュール：12月26日（金）までに保健企画課 必着

必要書類を、郵送か直接、保健企画課（総合会館4階）へご提出ください。

申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りします。

◆応 募 書 類：募集要項は各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、あさけプラザ、なやプラザにあります。申請書類一式については保健企画課からお送りしますので、ご連絡ください。募集要項等の応募に必要な書類は、市のホームページからもダウンロードできます。

【問合せ】 四日市市役所 保健企画課 ☎354-8281



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 ハ

四日市市役所 健康づくり課
☎354-8291

たみお 民生のつぶやき

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。



たみお

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。