



ふれあい中部4月下旬号

第630号／令和2年(2020年)4月20日発行

中部地区市民センター／西浦一丁目8番3号 ☎354-0336

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法などにご注意ください

○便乗商法にご注意を！

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法の相談が寄せられています。少しでもおかしいと思ったら、下記の問い合わせ先にご相談ください。

＜不審な商法などの例＞

- ・公的機関をかたり、「コロナ対策で助成金が出ている。口座の登録を」と電話。ATMに振込指示。
- ・「コロナ関連で補助金が出る。カードと印鑑を用意して」と電話。
- ・注文していないマスクが代金引換で送り付けられたり、「マスク無料配布」とだまし、金融機関の口座番号や暗証番号を聞き出す。

参考：国民生活センターホームページ（新型コロナウイルス感染症関連）

http://www.kokusen.go.jp/soudan_now/data/coronavirus.html

ご相談は電話または来所で

- ・市役所1階 市民・消費生活相談室 電話：354-8264
平日9:00～12:00、13:00～16:00



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症対策には、市民の皆様お一人お一人が相談・受診の目安等の正確な情報を基に、冷静にそして的確な感染対策に取り組むことが重要です。今一度、咳エチケットや手洗いとともに、①換気の悪い密閉空間、②多数が集まる密集場所、③間近で会話や発声をする密接場面という、3つの「密」をできる限り避ける取り組みを徹底してください。

4月7日に7都府県（東京都、埼玉県、神奈川県、千葉県、大阪府、兵庫県、福岡県）に対して緊急事態宣言が出されました。また、愛知県、岐阜県、三重県も県独自に宣言を出しました。これらの地域を含め、感染の拡大がみられる地域への不要不急の出張や訪問等を自粛していただくようお願いします。

*この記事は4月10日時点の内容によるものです

四日市市健康危機管理対策本部

＜問い合わせ先＞

危機管理監危機管理室 電話：059-354-8119

健康福祉部健康福祉課 電話：059-354-8281

回																			
覧																			

中部すくすく&マタニティ広場の開催中止について

新型コロナウイルスの国内感染の状況を踏まえ、**5月15日(金)**に開催を予定していました「**中部すくすく&マタニティ広場**」の**開催中止**を決定いたしました。

開催を楽しみにしてくださった皆様には、急なご案内となりご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

<問合せ> 中部地区市民センター TEL:354-0336 月～金 9時～17時(祝日を除く)

地域マネージャーの募集

- 募集内容 地域マネージャー（会計年度任用職員（フルタイム））
- 募集人数 3人
- 職務内容 地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務
- 任期 令和2年7月1日から令和3年3月31日（再任用する場合があります）
- 勤務地 富洲原地区市民センター、県地区市民センター、河原田地区市民センター（詳しくは、募集要項をご覧ください）
- 主な受験資格 次の要件を全て満たす人
 - ①昭和30年7月2日以降に生まれた人。ただし、現に地域マネージャーに任用されている者のうち、任用期間が1年目から5年目までのものについては、この限りでない。
 - ②これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人
 - ③地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人
 - ④民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員は、正規職員等を定年等で退職後、3年以上経過していること。
 - ⑤夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人 ⑥四日市市に在住する人
- 募集期間 令和2年4月20日（月）から5月8日（金）（必着）
- 応募方法 市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。持参の場合は、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分までをお願いします。
- 問合せ先 市民生活課 TEL：354-8146

こんにちは、四日市！

「こどもと過ごせる場所はどこかな。」「引っ越してきたばかりなので地域の情報を知りたい。」と思っている方はいませんか？「こんにちは、四日市！」では、親子で手遊びを楽しんだ後、四日市市内の子育て支援施設の紹介をします。子育てコンシェルジュの方に相談もできます。みなさんで気軽におしゃべりしましょう。子育て中の方なら、どなたでも参加できます（保護者のみでも大歓迎です）。どうぞ遊びに来てください。申込み不要、参加は無料です。

- 日 時：5月19日（火）午前10時30分～11時30分
- 場 所：こどもの家（諏訪公園噴水前、茶色のレンガ作りの建物2階）
- 対 象：乳幼児とその保護者および子育て中の方
- 問合せ：こどもの家 TEL：351-3933
火曜日～土曜日 午前9時～17時（祝日を除く）



健康ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

イキイキ教室

楽しく笑って！ おしゃべりして！ 介護予防！！

申込み不要
参加無料

◇日 時：5月19日（火）10：00～11：30

◇場 所：総合会館 4階 機能訓練室

◇対 象：おおむね65歳以上の市民の方

◇内 容：介護予防のための無理のないストレッチ、筋トレとレクリエーションなど

◇持ち物：タオル・水分補給用の飲み物（動きやすい服装でお越しください）

<問合せ> 高齢福祉課 TEL：354-8170

※新型コロナウイルスの関係で中止となる可能性もあります。



毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

本市では609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。

民生委員は、住民の中から選ばれたボランティアで、厚生労働大臣から委嘱されています。また、児童委員は、児童福祉法によって民生委員が兼ねており、主に児童福祉問題を担当する主任児童委員がいます。

民生委員・児童委員、主任児童委員は、自らも地域住民の一員として、それぞれが担当する区域で、住民の生活上のさまざまな相談に応じています。行政をはじめ、適切な支援やサービスへの「つなぎ役」として、さまざまな活動に取り組んでいます。福祉に関する悩みがある人は気軽にご相談ください。

<問合せ> 健康福祉課 TEL：354-8109 FAX：359-0288

コロナに負けるな!!



外出自粛の中、自主運動を心掛けましょう

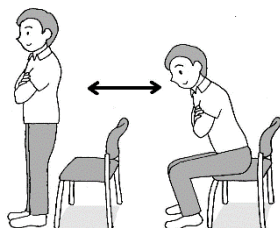
新型コロナによる影響で外出を控えている中、「自粛＝体も休日」では、体力や筋力は衰えてしまいます。

天気の良い日は、屋外散歩が体力の維持やストレス解消におすすめです♪友達を誘って行く場合は、距離の間隔を空けたり、休憩は手洗い場のある公園にするなど、感染予防にも気を配りましょう。ご自宅では、ストレッチや下の図に示した筋力トレーニングなどを行って、筋力が落ちないようにしましょう！




①膝の曲げ伸ばし

②椅子からの立ち上がり



*パンフレット等は
高齢福祉課
(TEL:354-8170)まで



中部地区市民センターの図書室 お休みのお知らせ  5月は土・日・祝日



～皆さんの健康づくりをお手伝いします～

フロが教える カラダスッキリ塾



対象者：市内在住の20歳以上の人

※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。

主治医が運動不可と判断された場合は参加できません。

定員：50人 ※応募多数の場合は抽選。締切後、お申し込みいただいた人全員に、結果をご連絡します。

日程：6月5日、12日、19日、26日、7月3日（全5回、毎週金曜日）午前10時～12時まで

場所：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 〈日永東一丁目2-25〉

内容：スロー筋トレ・有酸素運動（屋外でのウォーキング、屋内でのエアロビクス等）、講義、保健師や管理栄養士との個別相談「スッキリ☆ライフ相談」など

参加料：無料

申し込み：電話、または健康づくり課窓口に直接お越しいただき、お申し込みください。

締切：5月20日（水）【必着】

【健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 電話354-8291】



子育てを地域で支えあう

四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。

あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？

1講座から受講できます。受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。

場所：三浜文化会館

申込方法：電話にて5月16日（土）までにお申し込みください。

テキスト代：2,053円



その他：託児あり（無料）※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/FAX 323-0023

（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

求む!
地域の子育て応援団

あなたがお住まいの地域には『助けてほしい人』がたくさんいます。空いた時間でサポートしてみませんか？

日時		内容
5/23(土)	10:00~15:30	相互援助活動の趣旨、子どもの世話（あそび）
5/24(日)	10:00~16:00	子どもの病気、子どもの栄養と食生活
5/30(土)	10:00~16:00	子どもの心と身体の発達、小児看護
6/6(土)	10:00~16:00	子どもの安全と事故・救急法、子どもの心に寄り添う
6/7(日)	10:00~15:30	発達障害について ～その子どもとの接し方～ ほか