



# 「がん検診」を受けましょう！

**集団検診を受診するためには 申し込みが必要です！！**

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。

【問合せ】 健康づくり課 成人健診係 ☎ 354-8282 FAX 353-6385

## 《 集団検診日程 》

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	
							※どちらかひとつ			
9	10	火	富洲原地区市民センター				1日		1日	8月8日(木)
9	11	水	富洲原地区市民センター	AM	AM	AM				8月8日(木)
9	15	日	富洲原地区市民センター	AM	1日	PM	1日	1日	1日	8月8日(木)

6	26	水	あさけプラザ	AM	1日	PM				5月17日(金)
6	30	日	あさけプラザ	AM	1日	PM				5月24日(金)
7	3	水	あさけプラザ				1日	1日		6月3日(月)
11	2	土	あさけプラザ				1日	1日		10月2日(水)
11	7	木	あさけプラザ	AM	1日	PM				10月2日(水)
12	8	日	あさけプラザ				1日		1日	11月8日(金)
12	14	土	あさけプラザ			PM		1日		11月8日(金)

詳細は、広報よっかいち 4月下旬号別冊「令和6年度 がん検診のお知らせ(保存版)」でご案内します。

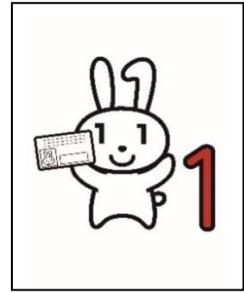
回覧																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

# 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、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！

予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！



## 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

## ★ 近くの商業施設での実施

5月25日（土）・26日（日）	イオンモール四日市北（1階専門店通路）
	10:00～18:00

【問合せ】マイナンバーカードサービスセンター ☎ 340-8371

ー 地域デビューの入り口は、体のことからー

## 「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♪

養成講座を受ける前に、実際の活動を知りたい！見に行きたい！という方は、下記申込先までご連絡ください♪

【日 時】5月31日、6月7日、14日、21日、28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2-25）

【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

あらふかひろき

コーディネーター 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

【持ち物】飲み物、中履き、必要に応じマスク、運動しやすい服装でお越し下さい。

【申込み】5月20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】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】

こちらを読み取り

四日市ヘルスリーダー養成講座 検索



# 「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

～保育無料券がリニューアル！令和6年4月から対象サービスを追加します♪～

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、上の子が市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料が2回まで無料になる「保育無料券」がリニューアルしました！令和6年度から、対象サービスに家事支援を追加し、名前を「よっかいちニコニコ子育て応援券」（通称 ニコニコ券）に変更しました。

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市ホームページ上の「保育無料券 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、こども未来課(総合会館3階)へ提出  
申請書は、こども未来課、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。



申請はこちらから

## 【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）



市ホームページはこちらから

## 【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、各園にお問い合わせください。

※利用するには、事前登録が必要です

●病児保育の予約・利用方法

病児保育予約受付システム「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

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★

【お問い合わせ】 こども未来課 ☎ 354-8069



## イキイキ教室

介護予防ボランティアヘルスリーダーの会による教室  
～ストレッチ・筋トレ・脳トレ～

- 【日時】 5月1日(水) 13:30～15:00  
【場所】 富洲原地区市民センター 2階 大会議室  
【対象】 おおむね65歳以上の市民の方  
【持ち物】 タオル、飲み物、必要に応じマスク  
(動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください)

【問合せ】 高齢福祉課 ☎ 354-8170

※体調の悪い方は参加をお控えください。

※参加される方は、感染症予防にご協力ください。

※各種感染症の流行状況や、天候・災害などにより警報が発令された場合には、中止または日程を変更することがありますので、ご了承ください。

事前の申し込み  
参加費は不要!



## はつらつ健康塾

人に聞きにくい尿漏れの話とヘルスリーダーさんの体操

- 【日時】 5月8日(水) 14:00～15:30  
【場所】 富洲原地区市民センター 2階 大会議室  
【対象】 65歳以上の方  
【講師】 花王株式会社職員  
天力須賀在宅介護支援センター 山下あゆみ  
ヘルスリーダーさん

【持ち物】 マスク・動きやすい服装・タオル・飲み物

【定員】 30名(予約制とさせていただきます)

【受付開始】 4月20日から(前日まで)

【予約・問合せ】 富洲原在宅介護支援センター(安田) ☎ 366-2600

参加費不要!

- 受付時、住所等のご連絡先をお伺いさせていただきます。
- 当日、検温と手指消毒のご協力をお願いします。
- 体調の優れない方はご参加をお控え下さい。



## ようちえん あそびかい

5/ 7・14 外でいっぱい遊ぼう!!

21 砂場で遊ぼう

28 シャボン玉で遊ぼう

【時間】 10:00～11:30 (いずれも火曜日)

【問合せ】 富洲原幼稚園 ☎ 365-0653



【持ち物】

(左記のいずれも)  
着替え、タオル、水分  
補給のお茶など。

## 富洲原こども園

●あそぼう会(火曜日・水曜日)

5/1・7・8・14・15・21・22・28・29

●園庭開放(金曜日)

5/10・17・24・31

【時間】 10:00～12:00

【問合せ】 富洲原こども園 ☎ 365-0994



## 日の本保育園子育て支援センター

●子育て交流相談お受けします!(当日予約9:00～)

【開所日】 月～金曜日

【時間】 9:30～11:30・13:00～14:30(第2木曜日は11:30まで)

【問合せ】 日の本保育園子育て支援センター ☎ 340-0841

## 自動車文庫

5月7日

(火)

松原町八風公園 10:10～10:40

富田一色公会堂 13:40～14:10

富洲原地区市民センター 14:20～15:00

