



お知らせ

# よごう

令和5年12月20日号

四郷地区市民センター

☎ 321-2021・FAX 320-2090

四郷地区団体事務局

☎・FAX 322-5675

四郷地区HP <http://yogou-mie.com/>



令和5年度防災啓発講座

## プチプラ防災 ～お金をかけずに日々防災～

身の回りで簡単に準備できるもので、災害時に必要な防災ポーチを作ってみませんか。  
また、防災クイズで知識を学び日々の防災に生かしましょう。

- ◆日時：令和6年1月27日（土）10：00～11：30
- ◆場所：四郷地区市民センター2階 ホール
- ◆講師：四郷地区自主防災協議会 女性防災レインボー
- ◆内容：防災ポーチづくり（お金をかけずに防災知恵袋）  
防災クイズ（あなたの防災力は？）
- ◆定員：20名（先着順） ◆参加費：無料
- ◆主催：四郷地区市民センター

【問合せ・申込み先】

1月19日（金）までに四郷地区市民センターへ申し込み  
ください。☎ 321-2021



## 休業日のお知らせ

四郷地区市民センター } 12月29日（金）～1月3日（水）  
 多文化共生サロン }  
 四郷地区団体事務局 } 12月29日（金）～1月4日（木）



年末・年始は窓口が大変混雑します。届け出・証明・申請手続きはお早めをお願いいたします。  
休み期間中、戸籍関係の各種届け出（出生・死亡・婚姻など）の受け付け、埋火葬許可証の交付  
は、市役所地下1階の夜間・休日受付（☎ 354-8177）で行っております。

## 笹川ふれあいどんどもまつり



- ◆日時：令和6年1月14日（日）9：00～ しめ縄受付（雨天決行）
  - ◆場所：笹川西公園 多目的広場 ◆主催：笹川ふれあいどんどもまつり実行委員会
- ※しめ縄の飾り、プラスチック、くぎ、針金等は外してお持ちください。  
 ※公園内は車の乗り入れおよび路上駐車禁止です。徒歩・自転車でお越しください。  
 【問合せ先】四郷地区団体事務局 ☎・FAX 322-5675  
 （平日9：30～12：00・13：00～16：30）



回 覧										

## 認知症早期診断事業（もの忘れ検診）をご存じですか？

広報よっかいち11月下旬号と一緒に『認知症早期診断事業（もの忘れ検診）のご案内』のリーフレットを配布しております。

認知症は誰にでも起こりうるものであり、早期診断・早期治療が大切です。「最近頻繁に物をなくす」「約束の日時や場所を間違えるようになった」など、日常生活に心配がある方は、リーフレット内の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を実施してみませんか？

事業の詳細についてはリーフレットもしくは市ホームページをご参照ください。また、お手元にリーフレットがない方は下記までご連絡ください。

【問合せ先】高齢福祉課 ☎ 354-8170 FAX 354-8280

市ホームページ QRコード



## 四郷ふるさと事業「近代産業発祥の地 ～四郷の歴史と文化～」が開催されました

四郷ふるさと事業「四郷の歴史と文化」が、四郷郷土資料館館長の古川芳彦さん、同副館長の井上敏春さんを講師に迎えて11月25日（土）に四郷地区市民センターで開催されました。

この研修会は、本市における近代産業発祥の地として多くの文化財・文化遺産が存在している四郷の歴史を、自治会関係者の方々に知っていただくことを目的に開催されたものです。

当日は30名の方々が参加され、四郷の産業の近代化や文化、二大先覚者、八王子線の歴史まで古川さんのわかりやすい説明に興味深く聞き入っていただきました。

なお、四郷郷土資料館（旧四郷村役場）は来春予定のリニューアルオープンに向けて準備が進められているとのことです。



## 子育て支援事業 「絵本の読みあそびライブ」が開催されました

子育て支援事業「絵本の読みあそびライブ」が三浦伸也さん（しんちゃん）を迎えて、12月8日（金）に四郷地区市民センターで開催され、未就園児24名、保護者24名の合計48名が参加されました。

今回は四郷地区市民センターの主催、四郷地区民生委員児童委員協議会、笹川保育園子育て支援センターの共催で行われ、当日、参加の皆さんは“しんちゃん”の楽しいお話や絵本の読み聞かせに合わせて、笑ったり体を動かしたりして楽しんでいただきました。



# スマホサポート人材（ボランティア） 育成のための教室を開催します

スマートフォンの基本的な使い方やLINE、Zoomの使い方などを学び、身近で困っている人に教えられようになってみませんか。

受講後は、今後市が開催するスマホ教室などにアシスタントとしてご参加いただいたり、身近で困っている人に教えてあげたりすることをお願いします。（これらの活動は強制することはありません。）

## ■開催日程

場 所	1 日 目	2 日 目
川島地区市民センター	1月15日（月）	2月 5日（月）
八郷地区市民センター	1月18日（木）	1月19日（金）
四郷地区市民センター	1月25日（木）	1月26日（金）
三重地区市民センター	1月29日（月）	2月 2日（金）

■定 員：各回先着7名まで

■費 用：無料

■対象者

どなたでも参加できますが、  
左記の2日間とも参加できる  
方を対象とします。

## ■内容および時間割

1 日 目	9：30～10：30	電源の入れ方、ボタン操作方法など（Android）
	10：45～11：45	電源の入れ方、ボタン操作方法など（iphone）
	13：15～14：15	カメラの使い方、アプリのインストール方法（Android）
	14：30～15：30	カメラの使い方、アプリのインストール方法（iphone）
2 日 目	9：30～10：30	インターネットの使い方、スマートフォンを使う上での注意点
	10：45～11：45	LINE の使い方
	13：15～14：15	Zoom の使い方
	14：30～15：30	市のLINE 公式アカウントの使い方、市の電子申請システムの使い方

■持ち物：特になし（教室は貸し出し用スマートフォンを使いますので、スマートフォンをお持ちでない方も参加できます。）

【申込み・問合せ先】050-3317-1545（平日9：00～18：00）

※申し込み・問い合わせの際は、問い合わせ番号[5153]をお伝えください。

## コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、マイナンバーカードを使用したコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日時：1月16日（火）17：30～

停止するサービス：戸籍証明書（戸籍謄本・戸籍抄本）、戸籍の附票の写し

※住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書は交付可能。

■一時停止日時：1月17日（水）・18日（木）終日

停止するサービス：すべての証明書

【問合せ先】市民課 ☎ 354-8152 FAX 359-0282



## 第4回消費者講座

# 「金融犯罪の手口と対策」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4回は、自分は騙されないと思っけていても、被害が後を絶たない金融犯罪の様々な手口と、被害を防ぐ対策について、動画をご覧いただきながら、わかりやすくお話しいただきます。

■日 時：令和6年1月17日（水）10：00～11：30

■場 所：総合会館7階 第1研修室 ■講 師：一般社団法人四日市銀行協会

■テーマ：「金融犯罪の手口と対策」 ■定 員：50名（事前申し込み不要）

■参加料：無料

【問合せ先】市民・消費生活相談室 ☎ 354-8147



## 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：8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6年4月1日から令和7年3月31日（再任用する場合があります）

❖勤 務 地：各地区市民センター（中部、塩浜、神前、保々、四郷、桜、八郷、楠）

❖主な受験資格

次の要件を全て満たす人

①昭和34年4月2日以降に生まれた人

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（正規任用職員）は任用開始日において、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地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人

⑦外国籍の場合、永住者または特別永住者の在留資格を有する人

⑧四日市市に在住する人

❖募集期間：令和6年1月4日（木）～23日（火）〔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（祝日を除く）の8：30～17：15までをお願いします。

【問合せ先】市民生活課 ☎ 354-8146

## 四日市市消防団 四郷分団から 団員募集のお願い

☆若い団員が不足しています。消防団活動に参加してみませんか。

守るぞ！わが町！入団希望者募集中です！

☆連絡先：分団長 川村 正仁 ☎ 090-1745-3724



# 女性のための自己尊重講座

自分の“こころ”と“からだ”を大切にするために～マインドフルネスを学ぶ～

今ここにいる自分に意識を向け、自身のこころとからだに向き合い、ストレスをうまくコントロールするマインドフルネスを学びませんか。

こころとからだのバランスを整えて、ストレスに強い自分になりましょう。

📅 日 時：令和6年2月3日（土）13：00～16：00

マインドフルネスと「今ここ」を感じる力とは

～呼吸法を使って感覚を意識・体験しましょう～

令和6年2月10日（土）13：00～16：00

自分も他者も大切にするための方法を学びましょう

～コミュニケーションするためのコツ～



定員：20人程（先着順）

※受講料は無料です

📍 場 所：本町プラザ2階 第1会議室

👥 対 象：全回参加できる市内在住・通勤・通学の女性

👩 講 師：公認心理師・臨床心理士 仲 律子さん

👶 託 児：無料（6か月～小学校3年生程度まで）先着5人程、事前申込1月20日（土）まで

🎒 持ち物：飲み物、バスタオルやマットなどの床敷き。身体を動かしやすい服装で参加ください。

【申込み・問合せ先】

12月23日（土）9：00以降に、講座名、住所、名前、年齢、電話番号、メールアドレス、託児の有無（希望の場合は、子どもの名前と年齢）を、専用フォーム、Eメール、電話、ファックス、または直接「はもりあ四日市」へ

男女共同参画センター「はもりあ四日市」本町9番8号 本町プラザ3階

☎ 354-8331 FAX 354-8339 Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



子育てを地域で支えあうファミリー・サポート・センターから

## 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？

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。1講座からでも受講できます。

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？



📍 場 所：三浜文化会館（海山道町1丁目1532-1） 📄 テキスト代：2,000円

📞 申込方法：電話にて令和6年1月13日（土）まで 📄 その他：託児あり（無料）事前申込

📅 日時と内容

1月20日（土） 9：50～15：45…相互援助活動の趣旨と四日市市の子育て支援

基礎講座「子どもの権利」 / 子どもの心に寄り添う

1月21日（日）10：00～15：30…子どもの病気 / ファミリー・サポート活動の流れ

子どもの安全と事故・救急法

1月27日（土）10：00～15：45…子どものあそび / 子どもの栄養と食生活

2月 3日（土）10：00～15：45…子どもの心と身体の発達 / 小児看護

2月 4日（日）10：00～15：15…発達障害について～その子どもとの接し方～

援助活動を円滑に進めるために / 講習のまとめ

【申込み・問合せ先】ファミリー・サポート・センター ☎ 323-0023

（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

# 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を作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、地区市民センターや皆さまにより身近な商業施設などで、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ています！

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、この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください！

## 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、切り抜きおよび貼り付け（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6年1月分）

曜日	場所	受付時間
1月 5日（金）	スーパーサンシ大矢知店	10:00~18:00
6日（土）	羽津地区市民センター	9:00~17:00
7日（日）	日永地区市民センター	
8日（月・祝）	富田地区市民センター	
11日（木）、12日（金）	スーパーサンシいくわ店	10:00~18:00
13日（土）	橋北地区市民センター	9:00~17:00
14日（日）	楠地区市民センター	
18日（木）、19日（金）	JAファーマーズ四日市 ファムタウン四日市上海老内	10:00~18:00
20日（土）、21日（日）	イオンタウン四日市泊1階 中央イベント広場	
25日（木）、26日（金）	ヤマナカ四日市富田フロンテ館 フレスポ四日市富田内	
27日（土）	神前地区市民センター	9:00~17:00
28日（日）	内部地区市民センター	

【問合せ先】マイナンバーカードサービスセンター ☎ 340-8371

## 市内郵便局でもマイナンバーカードの申請サポートを実施中！

マイナンバーカードを作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、郵便局社員によるマイナンバーカードの申請サポートを実施しています。

予約不要ですので、この機会にご自宅や職場近くの郵便局で、申請サポートをご利用ください！

♠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

交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜きおよび貼り付け

マイナンバーカード交付に関する案内など

♠受付期間：令和6年3月22日（金）まで（土日祝および12月30日～1月3日を除く）

♠受付時間：平日9:00～17:00

♠受付郵便局：四日市小杉郵便局

四日市曙郵便局

四日市高花平郵便局

四日市松本郵便局

四日市小古曾郵便局

四日市あかつき郵便局

四日市波木郵便局

小山田郵便局

四日市赤堀郵便局

四日市西郵便局

（市内10局）



【問合せ先】マイナンバーカードサービスセンター ☎ 340-8371



野菜を食べよう！  
いつもの食事にプラス1皿!!

野菜 350gって  
どれくらい??

野菜 350gを小鉢にすると、約5皿分です。  
(1皿約70g)



野菜は、加熱したり、汁物に入れたりすると、  
かさが減って食べやすくなります。

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！健康情報へ

緑黄色野菜と淡色野菜の違いは？



緑黄色野菜は、β-カロテンが豊富に含まれます。体内でビタミンAとして働き、目・皮膚・粘膜の健康を保ちます。



淡色野菜は、その他の野菜をいいます。ビタミンCや食物繊維が多く含まれます。

◎簡単レシピでプラス1皿!

切って  
そのまま

切って  
煮る  
茹でる

切って  
焼く

切って  
レンジで  
チン

※自分に合った、野菜の取り方  
を見つけてみましょう!



【問合せ先】  
健康づくり課  
☎ 354-8291



## 結婚祝金給付制度のご案内



結婚を祝福し夫婦の新しい人生を応援するため、結婚祝金を交付しています。ぜひ、ご活用ください。

■対象：次の条件をすべて満たす人

- (1) 令和5年4月1日以降に結婚した夫婦
- (2) 婚姻届提出日時点で、夫婦ともに39歳以下でいずれもこの結婚祝金の交付を受けていない方
- (3) 結婚祝金の交付を申請する時点で、夫婦が本市に居住し住民登録がある方
- (4) 結婚祝金の交付決定日から2年以上、夫婦が本市に定住する意思がある方
- (5) 夫婦ともに税金を完納している方

■交付額：1夫婦あたり10万円

■申請：次の書類を直接、または郵送で、こども未来課へ。

- (1) 結婚祝金交付申請書
- (2) 夫婦の戸籍謄本（夫婦ともに外国籍の方は婚姻届の受理証明書）
- (3) 夫婦の住民票（世帯全員、世帯主、続柄が記載されているもの）
- (4) 夫婦それぞれの完納証明書（四日市市が発行するもの）

※完納証明書は市役所2階市民税課で取得してください。各地区市民センター、市民窓口サービスセンターでは取得できませんので、ご注意ください。

■申請期間：婚姻届出日から6か月以内

■その他：結婚祝金交付申請書は、こども未来課のほか、市民課、市民窓口サービスセンター、各地区市民センター（中部を除く）でお渡ししています。市ホームページからも入手できます。

【問合せ先】こども未来課 〒510-0085 諏訪町2-2 総合会館3階

☎ 354-8038



市ホームページ

「四日市市結婚祝金給付制度のご案内」

## 宅内の水道管の凍結にご注意ください

令和5年1月に観測史上、最低気温となるマイナス8.9℃を記録し、市内全域で凍結の影響による宅内の水道管の破損が発生しました。一般的に気温がマイナス4℃以下になると凍結により宅内の水道管が破損してしまうことがあります。

宅内の水道管が破損すると修理費用や漏水した分の水道料金等も発生してしまい、お客様ご自身で高額な費用を負担することになってしまいますのでご注意ください。

凍結の防止方法について、詳しくは上下水道局ホームページをご覧ください。

【問合せ先】上下水道局管理部 お客様センター ☎ 354-8355

ホームページ [https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new\\_water/](https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new_water/)



## 生涯学習情報サイトをご活用ください！

市民の皆さんの生涯学習活動のきっかけに、ウェブサイト「四日市市の生涯学習情報まなぼうや」をぜひご活用ください！

《掲載内容》●地区市民センター・あさけプラザで活動中の生涯学習団体一覧

●生涯学習情報誌『まなぼうや通信』

●市民大学・熟年大学・出前講座に関する情報

【問合せ先】市民生活課 ☎ 354-8146

ホームページアドレス <https://manabouya.com/>

スマートフォンはこちらから！⇒



イメージ  
キャラクター  
まなぼうや

## こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！



【開館時間】〈第1部〉9:00～12:30 〈第2部〉14:00～19:00

※小学生以下は17:00まで、中高生は19:00まで。各部の間に消毒を行います。

【主なイベント日時・内容】

★よかパパひろば…1月6日(土) 10:00～11:15(受付9:00～)

対象/どなたでも、定員/おおむね15組、先着順



★赤ちゃん広場…1月9日(火) 9:30～11:00(受付9:00～10:30)

対象/0歳～18か月、出産予定の人、定員/当日先着10組、持ち物/母子手帳、バスタオル

★手形カードをつくろう…1月21日(日) 10:00～11:30(受付9:00～)

対象/どなたでも、定員/当日先着15組、1家族1枚

★えほんのひろば…1月27日(土) 10:30～11:00(受付9:00～)

対象/どなたでも、定員/当日先着10組



※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。

【問合せ先】子ども子育て交流プラザ 東新町26番32号 橋北交流会館4階

☎ 330-5020 FAX 334-0606 ホームページ <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

### ～次号「お知らせ よごう」の発行について～

「広報よっかいち 1月上旬号」が1月10日に発行されるのにあわせ、次号「お知らせ よごう」の発行日を1月10日とさせていただきます。地域によっては1月20日号と同時回覧になるかと思いますが、ご了承ください。

四郷地区市民センター 館長