



年末年始窓口業務のご案内

日永地区市民センターは

12月29日(金)～1月3日(水)までお休みさせていただきます

市役所は、一部の機関や施設を除き12月29日(金)から1月3日(水)まで業務がお休みとなりますが、戸籍の届出の受付や埋火葬許可証などの業務については、次のとおり業務を行います。年末年始には市役所などの窓口が大変混雑します。届出や証明、申請手続きなどは早めに済ませておきましょう。



	休業期間受け付ける業務	受付場所
戸籍関係事務	◇死亡届、出生届、婚姻届、離婚届などの受け付け ◇埋火葬許可証の交付	市役所宿直室(地下1階) ☎ 059-354-8177 FAX 059-354-8311
上下水道局	水道や下水道の故障や事故の復旧など (上下水道局管理部分のみが対象)	上下水道局夜間休日窓口 ☎ 059-351-1211 FAX 059-354-8373



新刊が入りました

【児童向け図書】

- ・親子でかんがえよう! 防災クイズずかん
- ・すみっこぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ
- ・わたしのワンピース
- ・くろくんとちいさいしろくん
- ・しろくまちゃんのほっとけーき

【一般向け図書】

- ・あなたが誰かを殺した 東野圭吾
- ・777(トリプルセブン) 伊坂幸太郎
- ・青瓜不動 宮部みゆき
- ・星を編む 凧良ゆう
- ・夜明けのはざま 町田そのこ
- ・続窓ぎわのトットちゃん 黒柳徹子
- ・よくわかる相続&贈与 2024年版

- ◇ 貸出しは1人5冊まで、新刊は1人2冊までです。期間は2週間です。
- ◇ 貸出し、返却の際は1階事務室までお越しください。
- ◇ 図書室の利用は、平日の午前8時30分から午後5時までです。

回													
覧													

《乗ろうよ。四日市あすなろう鉄道 内部・八王子線!!》

生活習慣病予防のための料理教室

いつまでも健康でイキイキした生活を送るためには、適度な運動を続けるとともに何をどれだけ食べるのかも大切なことです。家族みんなが元気になるような料理づくりを楽しんでみませんか。

日 時 2月2日(金) 午前10時～正午ごろ

場 所 日永地区市民センター 2階 調理室

定 員 20名(先着順) 日永地区在住の方優先

参 加 費 1人700円(当日集金します)

持 ち 物 筆記用具 エプロン、三角巾、ふきん、台ふき

※塩分測定も実施しますので、希望者は味噌汁、スープ(50cc)など持参してください。

講 師 日永地区食生活改善推進員(ヘルスメイト)

問い合わせ・申し込み(日永地区市民センター ☎ 059-345-3197)

※受付 1月10日(水) 午前9時～

※一世帯お一人様の申し込みとさせていただきます。

メニュー

- ・くずびき鶏のみそだれかけ
- ・もちもち豆腐のお好み焼き
- ・チーズ入り甘酢和え 他



第26回日永梅林 植(育)樹の集いが終了！ ご参加ありがとうございました！

11月26日(日) 南部丘陵公園北ゾーンを中心に、秋晴れの中300名が参加されました。梅苗木を参加者が、穴ほりから植付・名ふだ付けまで行いました。梅樹のすこやかな成長を願い、笑顔とさわやかな汗をおみやげに帰路につきました。



問い合わせ 地域団体事務局 ☎ 059-345-5175
(平日 午前10時～正午、午後1時～3時)

主催 「日永梅林・登城山」を復活させる会

1月の自動車文庫



1月10日(水)	日永地区市民センター 六呂見町観音寺駐車場	午前10時 ～ 11時 午後 2時40分 ～ 3時10分
1月18日(木)	人権プラザ天白 寿楽陽光苑 登城山市営住宅	午前10時 ～ 10時30分 午後 1時30分 ～ 2時10分 午後 2時20分 ～ 3時
1月30日(火)	前田町市営住宅広場内	午後 1時30分 ～ 2時10分



四日市市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 午前9時～午後0時30分 第2部 午後2時～7時

※小学生以下は午後5時まで、中高生は午後7時まで利用可能です。

◇各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。

【主なイベント日時・内容】

※ 料金 無料

1月6日(土)	午前10時 ～11時15分	よかパパひろば 今月は、ボールあそびをします。 おしゃべりタイムではパパ同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね15組 (先着順) ・受付当日午前9時～
1月9日(火)	午前9時30分 ～11時	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/当日先着10組 (受付午前9時～10時30分) 持ち物/母子手帳、バスタオル
1月21日(日)	午前10時 ～11時30分	手形カードをつくろう 家族で手の大きさをくらべをしよう。お子さんの成長記録にもなります。	対象/どなたでも 定員/当日先着15組 (受付午前9時～) ・1家族1枚
1月27日(土)	午前10時30分 ～11時	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 定員/当日先着10組 (受付午前9時～)

※ 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。電話にてお問い合わせください。

◇ お問い合わせ 橋北交流会館4階(四日市市東新町26番32号) ☎ 059-330-5020
FAX 059-334-0606 ホームページ <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

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、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) 午後5時30分～

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

◇お問い合わせ 市民課 ☎ 059-354-8152 FAX 059-359-0282



1月のあそび会・あそぼう会

幼稚園・保育園に入園していないお子さんと保護者の方に、遊び場を提供しています。

泊山幼稚園 ☎ 059-345-0509	1月17日、24日 水曜日	午前10時～11時30分 好きな時間に
日永中央保育園 ☎ 059-346-8416	1月11日、18日、25日 木曜日	午前9時30分～11時30分 好きな時間に
にじのはな保育園 ☎ 059-345-5915	新型コロナウイルス感染症対策のため、中止とさせていただきます。	



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。

受講料
無料

◇日時 2月3日(土) 午後1時～4時
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～

2月10日(土) 午後1時～4時
自分も他者も大切にするための方法学びましょう
～コミュニケーションするためのコツ～

◇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
◇定員 20人程(先着順)
◇託児 無料(6か月から小学校3年生程度まで)
先着5人程 事前申込み1月20日(土)まで
◇持物 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

◇申し込み 12月23日(土)9時以降に、
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、
ファクス、または
直接「はもりあ四日市」へ



四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」 四日市市本町9番8号 本町プラザ3階
☎ 059-354-8331 FAX 059-354-8339 メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

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 7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(再任用する場合もあり)
- 勤務地 各地区市民センター(塩浜、神前、保々、四郷、桜、八郷、楠)
- 主な受験資格 次の条件を全て満たす人
 - 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 1月4日(木)～1月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)の午前8時30分から午後5時15分までにお願いします。
- 問い合わせ 市民生活課 ☎ 059-354-8146

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します。

- 日時 1月17日(水) 午前10時～11時30分
- 場所 四日市市総合会館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
- 事務担当 市民・消費生活相談室 ☎ 059-354-8147



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」等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。

【問い合わせ】四日市市高齢福祉課

☎ 059-354-8170 FAX 059-354-8280



市ホームページ
QRコード



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。ぜひご利用ください。

■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

〒510-0085 諏訪町2-2 こども未来課(総合会館3階)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。

■問い合わせ：こども未来課 ☎ 059-354-8038



QRコード
市ホームページ
「四日市市結婚祝金
給付制度のご案内」



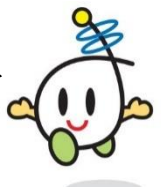
生涯学習情報サイトをご活用ください！

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」をぜひご利用ください！

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

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！



問い合わせ 市民生活課 ☎ 059-354-8146

イメージキャラクター まなぼうや

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（四日市市海山道町一丁目 1532-1）

申 込 方 法：電話にて 1 月 13 日（土）までにお申し込みください。

テキスト代：2,000 円

そ の 他：託児あり（無料）※事前にお申し込みください。

申し込み・問い合わせ：四日市市ファミリー・サポート・センター ☎ 059-323-0023

（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

日時		内容
1/20（土）	午前 9 時 50 分～午後 3 時 45 分	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
1/21（日）	午前 10 時～午後 3 時 30 分	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
1/27（土）	午前 10 時～午後 3 時 45 分	子どものあそび、子どもの栄養と食生活
2/3（土）	午前 10 時～午後 3 時 45 分	子どもの心と身体の発達、小児看護
2/4（日）	午前 10 時～午後 3 時 15 分	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

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

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、汁物にいれたりするとかさが減って食べやすくなります。



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！

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 健康づくり課

☎ 059-354-8291