



お知らせ

さくら

2023年8月5日号



桜地区のホームページ『さくらコム』 <https://www.sakuracom.jp/>  
桜地区市民センター ☎ 326-2051 FAX 325-2074 桜地区地域団体事務局 ☎・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。

あなたの身を守るために!

スマホお助け講座

# スマホで防災

日時 9月2日(土) 14:00~  
場所 桜地区市民センター 2階 大会議室  
講師 危機管理課の職員  
桜地区のボランティアの方々  
定員 10名  
参加費 無料  
申込開始 8月8日(火) 9:00~  
電話でお申し込みください。  
申込み 桜地区市民センター ☎326-2051



いつ起こるか分からない災害に備えます。

「近くの避難所はどこ？」  
「こんなに雨が降って怖い！」  
「がけ崩れは大丈夫？」など  
情報を素早くキャッチ!  
防災の小話もあります。

※当日は、ご自身のスマートフォンをお持ちください。お持ちのスマートフォンに防災アプリを設定します。

## 絵本の読み聞かせ と 楽しい手遊び

申込み不要  
参加費無料

日時: 8月23日(水) 14:00~16:00  
場所: 桜地区市民センター 2階 図書室  
対象: 桜地区在住の小学生以上  
未就学児は保護者の方とご一緒にどうぞ!  
読み手: 桜絵本の会  
問合せ先: 桜地区市民センター ☎326-2051

おりがみ遊びも  
しますよ!



回									
覧									



再掲

## お天気博士になろう!

ペットボトルで雲を作る実験などを通じて気圧のしくみを学んだり、お天気予報キットを作ったりして、楽しく理解を深めることができる内容になっています。



日時 8月30日(水) 10:00~11:30  
場所 桜地区市民センター 2階 調理室  
対象 桜地区在住、在学の小・中学生(小学校1、2年生は保護者同伴)  
講師 ロボネット  
定員 10人(先着順)  
材料代 1人500円(当日徴収します。)  
持ち物 筆記用具・ペットボトル(ふた付500ml)・水筒(飲み物)・持ち帰り用袋  
申込み 桜地区市民センター ☎326-2051  
※天候等の状況により中止となる場合がありますのでご了承ください。

再掲

## 四日市市スポーツ推進協議会 西部ブロック ボッチャ&SSピンポン 体験会

誰もが楽しむことができる「ボッチャ&SSピンポン」  
をご家族・仲間の皆さんと一緒に体験してみませんか。  
三重県発祥の新しいスポーツSSピンポン

◇日時 8月27日(日)  
9:00~12:00(8:30 受付開始)  
◇場所 桜中学校 体育館  
◇対象 四日市市在住、在勤、在学の方(小学生以下は保護者同伴)  
◇持ち物 体育館シューズ、運動できる服装、水分補給の飲み物  
◇参加費 無料  
◇締切り 8月10日(木)  
◇申込み 桜地区地域団体事務局 ☎326-2888(平日10:00~16:00)  
◇主催 四日市市スポーツ推進協議会 西部ブロック



## 市内に設置されている防災行政無線の試験放送を実施します

◆実施日時 8月23日(水) 11:00ころから数分程度

※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

Jアラート全国一斉情報伝達試験に伴って、市内121箇所全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

- ☎059-351-4004(自動電話応答機能)に電話していただくと放送内容が確認できます。
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。
- 以降の試験は、11月15日(水)、令和6年2月9日(金)の11:00を予定しております。

【問合せ先】四日市市役所 危機管理課

☎354-8119 メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

裏面をご覧ください

申込み不要  
参加費不要

介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

## イキイキ教室



◇日時：8月25日（金） 13:30~15:00

◇場所：桜地区市民センター 2階 大会議室

◇内容：介護予防の運動・レクリエーション  
ストレッチ・筋トレ・脳トレ（手先を動かし脳に刺激）など

◇対象：おおむね65歳以上の市民の方

◇持ち物：マスク・タオル・水分補給の飲み物

※動きやすく体温調節しやすい服装でお越しください。

◇問合せ先：四日市市役所 高齢福祉課 ☎354-8170 FAX354-8280

※体調の悪い方は参加をお控えください。

※参加される方は、マスクの着用や手指消毒、検温にご協力ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況や、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。

## 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、8月は神前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 8月15日（火）13:00~16:00

場所 神前地区市民センター 和室

※神前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。

問合せ先 四日市市役所 市民生活課 市民・消費生活相談室

☎354-8147 FAX354-8452

## さくらんぼ 9月の予定



～おともだちを作りに来ませんか～

5日（火）・助産師相談 10:00~10:45 受付

13日（水）・おもちゃのチャチャチャ 9:30~

テーマ でんでん太鼓作り

講師 おもちゃドクターズ

定員 5組限定

20日（水）・さくらんぼクラブ 13:00~

テーマ 栄養相談

講師 伊藤管理栄養士

定員 5組限定(完全予約制)



【子育て支援センターさくらんぼの開所曜日・時間】  
土・日・祝日・医院休診日は閉所  
月～金曜日 現在は9:00~11:00、12:00~14:00（受付13:00まで）  
行事の予約は前月から受付します。行事日程の最新案内・臨時休館・開所時間変更などは、桜花台こどもクリニックホームページのブログでもお知らせしています。

さくらんぼクラブ・おもちゃのチャチャチャ開催時間中は予約の方のみの貸切となります。

《問合せ先・予約先》 桜花台こどもクリニック 子育て支援センターさくらんぼ ☎373-6639

## 桜地区市民センター〈さくら文庫〉に新しい本が入りました

【一般書】

- 街とその不確かな壁
- ラブカは静かに弓を持つ
- 君のクイズ
- マリコ、東奔西走
- まるごとぜんぶ四日市の本

【児童書】

- 空のふしぎがすべてわかる！  
すごすぎる天気の本



☆貸出期間…1ヶ月（新刊は2週間）  
☆貸出冊数…1人3冊まで

市民税・県民税  
（第2期）



納期限は  
8月31日（木）です



自動車文庫  
8月の巡回は お休みです





## マイナポイントの申請や、マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込、公金受取口座の登録の手続きを支援します

マイナンバーカードをお持ちの方で、以下の手続きができるスマートフォンやパソコンをお持ちでない人、もしくは手続きの方法がわからない人などを対象に、それぞれの手続きを支援いたします。

- ① マイナポイントの申請
- ② マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込  
公金受取口座の登録

◎日にち：8月22日（火）・9月20日（水）

◎時間：9：00～11：30、13：30～16：00

◎場所：桜地区市民センター 和室

※当日の先着順で受付をさせていただきます。

多数の方にお越しいただいた場合、受付を早めに終了する場合があります。

### ① <マイナポイントの申請> 令和5年2月末までにカード申込をされた方のみ

#### ◆手続きに必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号
- ・ご希望のキャッシュレスサービスのカード等
- ・公金受取口座の登録を希望される場合は、通帳など口座情報（銀行名、支店名、口座番号、名義）がわかるもの
- ・スマートフォン（お持ちの方）

#### 【お願い】

マイナポイントは、ご希望のキャッシュレス決済サービス（電子マネー・クレジットカード・プリペイドカード・OOPAYなど）のポイントとして受け取っていただくものです。事前にご希望のサービスを決めてからお越しください。

当日までの事前準備などのご相談 マイナポイントコールセンター

☎0120-156-888（平日 8：30～17：15）

### ② <マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込・公金受取口座登録>

#### ◆手続きに必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号
- ・公金受取口座の登録を希望される場合は、通帳など口座情報（銀行名、支店名、口座番号、名義）がわかるもの

## 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、令和5年度は、地区市民センターや皆様により身近な商業施設などに会場を拡げて、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！

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、切り抜き及び貼り付け
- ・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

日にち	場所	時間
9月 1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】	10:00～18:00
2日（土）	楠地区市民センター	9:00～17:00
3日（日）	海蔵地区市民センター	
7日（木）	JAファーマーズ四日市	10:00～18:00
8日（金）	【ファムタウン四日市上海老内】	
9日（土）	四郷地区市民センター	9:00～17:00
10日（日）	桜地区市民センター	
14日（木）	楠福祉会館	10:00～18:00
15日（金）		
16日（土）	イオンタウン四日市泊	
17日（日）	【1階中央イベント広場】	
21日（木）	スーパーサンシいくわ店	9:00～17:00
22日（金）		
23日（土・祝）	八郷地区市民センター	9:00～17:00
24日（日）	塩浜地区市民センター	
28日（木）	スーパー 一号館桜店	10:00～18:00
29日（金）		
30日（土）	下野地区市民センター	9:00～17:00

【問合せ先】四日市市マイナンバーカードサービスセンター ☎340-8371

裏面もご覧ください



## 四日市市内の郵便局で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、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、切り抜き及び貼り付け
- ・マイナンバーカードに関する案内など



受付期間 令和5年8月7日（月）～令和6年3月22日（金）  
受付時間 平日9：00～17：00まで（土日祝、12月30日～1月3日を除く）  
受付郵便局（市内10局）

四日市西郵便局	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	四日市小杉郵便局

【問合せ先】 四日市マイナンバーカードサービスセンター ☎340-8371

## 「よっかいち農業マルシェ」を開催します

農業センターで、地域の生産者が育てた農産物などの販売と夏休みイベントを開催します。

- 日時 8月19日（土） 9：00～12：00（雨天実施、荒天中止）
- 場所 農業センター芝生広場ほか（四日市市赤水町971-1）
- 内容
  - ①農産物、農産物加工品の展示即売など
  - ②スイカ、ウリ、カボチャの親子収穫体験（有料 1組500円）  
当日受付 先着 30組（生育状況により変更する場合があります）
  - ③観葉植物のカラーサンド植え親子体験（有料 1組1,000円/2個制作できます）  
当日受付 先着 30組  
※ ②、③の体験の参加には、受付前に整理券を配布します。
  - ④防災教室 自由参加（参加賞あります）
  - ⑤バルーンアート 自由見学（犬などのバルーンアートをプレゼント）
  - ⑥ひまわりの摘み取り体験ができます。（無料）  
※ 当日、ひまわり摘み取り体験参加券を配布します。先着 100名
- 注意 当日は、水分補給をこまめに行うなど、各自で熱中症対策をお願いします。
- 問合せ先 四日市市農業センター ☎326-0132



## 第3回消費者講座『キャッシュレス決済とポイ活術』を開催します！

〔ポイ活とは、ポイントを貯めて上手く活用するポイント活動のことです。〕

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3回は、近年、ますます利用が広がるキャッシュレス決済のメリットとデメリットに触れながら、わかりやすくお話しいただきます。キャッシュレス決済を上手に使い、ポイントをお得に貯めましょう。

日時：9月7日（木）14：00～15：30  
場所：四日市市総合会館 7階 第1研修室  
講師：三重県金融広報アドバイザー 樋口裕倫氏  
テーマ：「キャッシュレス決済とポイ活術」  
定員：50名（事前申込不要）  
参加料：無料

その他：当日は、市営駐車場の混雑が予想されるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

問合せ先：四日市市役所 市民生活課 市民・消費生活相談室  
☎354-8147 FAX354-8452



## 学ぼう!体験しよう!くるべて防災・減災

開催日 9月2日（土）（雨天中止）  
場所 くるべ古代歴史館（大矢知町2323-1）  
内容 古代の地震を学び、体験を交えて防災意識を高めます。  
地震体験車もやってきます。  
詳しくは「広報よっかいち7月下旬号」または久留倍官衙遺跡公園のホームページをご覧ください。



久留倍官衙遺跡公園ホームページ

## ストップ 望まない受動喫煙

～吸わない人に、吸わせないために～

たばこの先端から立ち上る「副流煙」やたばこを吸った後に口から吐き出される「呼気／呼出煙」には、直接吸い込む「主流煙」に比べ、有害物質が数倍多く含まれています。

受動喫煙とは、この「副流煙」や「呼出煙」を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを言い、喫煙者だけでなく、周囲の人にも健康被害をもたらすため、住居やベランダで喫煙する場合でも、喫煙者は家族や周囲の人の受動喫煙防止に配慮する必要があります。

最も効果的な対策は“禁煙”です！

禁煙を始めたその日から肺がんや虚血性心疾患で死亡する危険率が徐々に低下していくという調査結果も出ています。ご自身の健康のためにもぜひ禁煙し、望まない受動喫煙をなくしましょう。

