



お知らせ さくら

2023年12月20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室 ☎・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。

福祉セミナー

嚙む力を維持するために

医療機関や介護施設で最期までお世話になることがだんだん難しくなっています。それだけに本来あるべき住み慣れた家で最期を迎えることができる在宅医療についていっしょに学びたいと思います。

- ☆日時 令和6年1月21日(日) 13:30~15:00 (受付 13:00~)
- ☆場所 桜地区市民センター 2階 大会議室
- ☆講師 坂井歯科 坂井 治 先生
- ☆定員 45名(先着順)
- ☆申込締切 令和6年1月18日(木)まで(定員になり次第、締め切ります)
- ☆申込み 桜地区団体事務室 ☎326-2888 (平日 10:00~16:00)
(年未年始 12/25~1/5を除く)
- ☆主催 桜地区社会福祉協議会
- ☆共催 NPO 法人 桜ボランティア協会



*この事業は四日市市在宅医療啓発活動事業の助成を受けています。

手話通訳・要約筆記あります

◆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、下記のとおり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	停止するサービス
1月16日(火) 17:30~	<ul style="list-style-type: none"> 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
1月17日(水)・18日(木) 終日	<ul style="list-style-type: none"> すべての証明書

四日市市役所 市民課 ☎354-8152 FAX 359-0282

裏面もご覧ください



回									
覧									



桜地区いきいきサロンのご案内

桜花台ふれあいサロン	桜花台 コミュニティセンター	10:00~11:00 おしゃべりサロン 11:00~11:40	25日(木) 25日(木)
ミニデイサービス ともだちの和	桜台第一会館	10:00~12:00	10日(水)・25日(木)
桜南ほかほかくらぶ	桜町南公民館	9:30~11:30	18日(木)
一色いきいきサロン	一色第一公会所	9:30~11:30	24日(水)
ほっとカフェほかほか	桜町南公民館	14:00~16:00	9日(火)
桜台交流サロン	桜台第二会館	13:30~15:00	17日(水)
さわやかイキキ教室	桜ヶ丘集会所	10:00~11:00	月曜日
桜ボランティア協会 「憩いの家」	桜台第一会館 新事務所	9:30~11:30	火曜日、第1・3木曜日
		13:30~15:30	第2・4木曜日
桜台バドミントンクラブ	桜台小学校	9:30~11:30	月曜日・金曜日・土曜日
		19:00~21:00	木曜日
		13:00~16:00	日曜日

桜こども園 あそぼう会(子育て支援事業)

1月の予定

毎週火・木曜日(2日・4日以外)
時間 9:30~11:30

問合せ先: 桜こども園(旧桜台保育園) ☎326-4681



毎月第1土曜日開催

ハルディックウォーキング

申込み
不要

- ◎日時 1月6日(土) 9:00~(12:00頃終了予定) ※小雨決行
- ◎集合場所 桜地区市民センター(ポールをお持ちでない方には貸し出します)
- ◎問合せ先 桜地区地域団体事務室 ☎326-2888 ※平日 10:00~16:00

認知症早期診断事業(もの忘れ検診)をご存じですか?

認知症早期診断事業(もの忘れ検診)のご案内



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。「最近頻りに物をなくす」「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】

四日市市役所 高齢福祉課 ☎:354-8170 FAX:354-8280

市ホームページ
QRコード



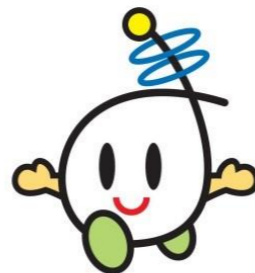
生涯学習情報サイトをご活用ください！

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

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

問合せは、四日市市役所 市民生活課（☎354-8146）まで

12月号

西高通信



11月8日（水）に『見えないことで見える世界』というテーマで三重県立盲学校の濱野彰浩先生を講師に招き、人権講演会を行いました。社会には障がいのある人が当たり前前に生活することを妨げる社会的障壁があり、全ての人々が障がいの有無にかかわらず、共生できる社会にするためには、この問題の解決が自分自身の課題であることを認識し、その課題とどう向き合うかを考えて行動に結びつけることが重要だと確認できました。

3年生にとっては共通テストに向けた最後の追い込みの時期となりました。暖冬であると言われていたましたが、11月に入って急激に冷え込み、やはり冬だと感じるようになりました。生徒会では生徒昇降口にクリスマスツリーを飾って、気持ちが少しでも明るくなるような取り組みを行っています。インフルエンザが例年より早く流行していますが、強い気持ちで最後まで努力し、今年立てた目標が達成できることを願っています。皆様もよい年末・年始をお迎えください。

四日市西高等学校



～障害を持つ子と親のサークル のびっこの活動にご参加を～

ひとりで悩みを抱えずに、同じ仲間が集まって笑顔で活動しているグループです。

【親の会 のびっこ】

日時：1月9日（火）10：00～12：00
場所：桜地区市民センター 1階 和室

【農園活動】

日時：第4火曜日 10：00～12：00
場所：のびっこ農園（桜台梅林近く）

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。

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」



■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、市民窓口サービスセンター、各地区市民センター（中部を除く）、市民課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：四日市市役所 こども未来課 ☎354-8038



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 令和6年1月17日（水）10：00～11：30

■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（事前申込不要）

■参加料 無料

■事務担当 四日市市役所 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) ~ 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8:30から17:15までをお願いします。
- 問合せ 四日市市役所 市民生活課 ☎354-8146

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、切り抜き及び貼り付け
- ・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

受付時間 平日 9:00~17:00

(土日祝、12月30日~1月3日を除く)



受付郵便局 (市内 10局)

四日市小杉郵便局
四日市高花平郵便局
四日市小古曾郵便局
四日市波木郵便局
四日市赤堀郵便局
四日市曙郵便局
四日市松本郵便局
四日市あかつき郵便局
小山田郵便局
四日市西郵便局

【問合せ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター ☎340-8371

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】
- きみのお金は誰のため
 - アンと幸福

☆貸出期間…1ヶ月 (新刊は2週間)
☆貸出冊数…1人3冊まで



- 妻が余命宣告されたとき、僕は保護犬を飼うことにした
- 今日、誰のために生きる?
- 自分という壁 自分の心に振り回されない29の方法

- 【児童書】
- すしん



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。

以下のことにお気をつけていただき、宅内の水道管の冬支度を行いましょう。



① 特に凍結しやすいところ

- 屋外に露出している水道管
- 風当たりが強く、日かげにある水道管
- 水道管が北側にあるところ
- メーターボックス内
- 屋外給湯器

② 凍結を防ぐために

- (1) 水道管…市販されている保温チューブや布などを巻いて保温し、濡れないようにその上からビニールテープ等で防水。
- (2) メーターボックス…布やちぎった新聞紙などをビニール袋に入れたものを詰めて、保温。
※保温材が濡れると凍りやすくなるので、必ずビニール袋に詰めて濡れないように。
- (3) 蛇口から少量の水 (直径 2~3mm 程度) を流す。流した水は浴槽やバケツなどに貯めて、飲用以外の生活用水へ有効活用。
- (4) 長期不在の場合は止水栓を閉める。

③ 水道管が凍結してしまったら

蛇口を開けて、凍結場所にタオルをかぶせ、ぬるま湯をゆっくりかける。急に熱湯をかけると、水道管が破裂することがある。

④ 水道管が破損してしまったら

メーターボックス内の止水栓を時計回りに回して閉め、水を止める。
「四日市市上下水道局 給水装置指定工事事業者」に修理を依頼する。

⑤ 漏水の調べ方

蛇口をすべて閉める。水を出していない時にメーターボックス内のパイロットが回る場合は漏水の可能性がある。



ホームページ
QRコード

問合せ：四日市市上下水道局 お客様センター料金係
☎354-8355 FAX354-8375
ホームページ https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new_water/

裏面もご覧下さい



四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

所在地：四日市市東新町 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/



こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。
 主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください！！

【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。

※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。

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る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	日程	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）

■内容および時間割

1 目 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 目 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

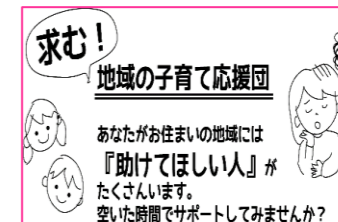
- 定員：各回先着 7 名まで ■費用：無 料
- 対象者：どなたでも参加できますが、上記のいずれかの 2 日間ともに参加できる方を対象とします。
- 持ち物：特になし
教室は貸出用スマートフォンを使いますので、スマートフォンをお持ちでない方でも参加できます
- 申込み・問合せ：050-3317-1545 (株)Honki 平日 9：00～18：00
※お申込み・お問合せの際はお問合せ番号〔5153〕をお伝えください。

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？
 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。

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。
 申込み・問合せ：四日市市ファミリー・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）



日時		内容
1/20(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
1/21(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
1/27(土)	10:00～15:45	○子どものあそび ○子どもの栄養と食生活
2/ 3(土)	10:00～15:45	○子どもの心と身体の発達 ○小児看護
2/ 4(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

受講料無料

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～
- 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～
- ◇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
- ◇申込 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
 ☎354-8331 FAX 354-8339 メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp