

～年末・年始のご案内～

『保々地区市民センター』

《窓口・貸館》12月29日（木）～1月3日（火）まで、
休ませていただきます。

『保々地区団体事務局』

12月29日（木）～1月4日（水）まで、
休ませていただきます。



『市民窓口サービスセンター』（近鉄四日市駅高架下）
12月29日（木）～1月3日（火）まで、休ませていただきます。



	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） TEL：354-8262 FAX：354-8311
上下水道局	上下水道局が管理する水道・下水道の 故障や事故の復旧など	上下水道局夜間休日窓口 TEL：351-1211 FAX：354-8373
	新型コロナウイルス感染症の受診に関する相談	保健所 TEL：352-0594

はじめてのZoom講座が開催されました

12月8日（木）保々地区市民センターで「はじめてのZoom講座」が開催され、参加者はZoomの入手方法や、オンライン会議に参加する方法などZoomの基本を体験しました。

1月12日（木）にはZoomで会議を主催するための講座を開催します。興味のある方は、ぜひご参加ください。



【お問合せ・お申込み】 保々地区市民センター TEL339-0001

『赤い羽根共同募金』

ご協力ありがとうございました。

保々地区 募金額

721,006円



1月の自動車文庫

13日（金）

人権プラザ小牧 10：10～10：40
市場町 10：50～11：20
西村町営農センター 13：40～14：10
高見台 14：20～15：00

25日（水）

中野町稲場池 14：30～15：00



保々こども園子育て支援センターのご案内



利用案内

- 月曜日～金曜日 9:30～12:00 12:30～14:30
- ❖予約はいりません。(無料)
- ❖お子さんの体調に合わせてご都合の良い時間にお越しください。
- ❖保護者の方はマスクを着用してください。
- ❖利用者全員の方の体温を測定していただき、担当者にお知らせください。



<1月の行事予定>

- 11日(水) エプロンシアター 11:00～11:15
- 17日(火) 心理判定員相談 10:00～11:30 (受付 11:15まで)
*発達全般、関わり方(育児やしつけ、性格、行動など)について気軽に相談できます。
- 26日(木) ガチャガチャ楽器コンサート 11:00～11:15

身体測定(身長・体重)いつでもどうぞ。担当者に声をかけてください。

*新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

四日市市西村町2725-1 TEL:059-339-0919

◆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、すべての証明書のコンビニ交付サービス業務を一時停止します。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

12月29日(木)～1月3日(火) 終日
1月18日(水) 終日

【お問合せ】 マイナンバーカードサービスセンター
TEL:340-8371 FAX:340-8372



ゆっくり、よく噛んで食べよう



1日3食毎日繰り返す食事。
ついつい早食いになっていませんか？
よく噛んで食べることは、あなたの
全身を健康に保つことにつながります。

●よく「噛む」ことはいいこといっぱい●

肥満の予防

満腹のサインが脳に伝わり、食べ過ぎを防ぐ

脳の活性化

脳への血流が増加することで、脳の働きが活発になり、記憶力向上や認知症予防につながる

胃や腸の働きを抑える

唾液の分泌が増え、胃や腸の消化を助ける



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

●自然と噛む回数が増える「調理」の工夫●

- ・皮付きのまま調理する
 - ・大きく切る
 - ・繊維に沿って切る
 - ・硬めに仕上げる
 - ・いくつかの食材を組み合わせる
- 例) ハンバーグに野菜やきのこなどを入れる
ほうれん草のお浸しに他の野菜、きのこなどを入れる

食事はよく噛んで、ゆっくり楽しみましょう

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 へ

【お問合せ】 四日市市 健康づくり課 TEL:354-8291

マイナポイントの申し込み手続きを支援します

マイナポイントの申し込みができるスマートフォンやパソコンをお持ちでない人、もしくは申込方法がわからない人などを対象に、マイナポイントの申し込み手続きを支援いたします。

■ 場所

保々地区市民センター 2階 会議室

■ 日時

・1月11日(水) 9:00~11:30

・2月1日(水) 9:00~11:30

■ 定員 各日30名

※予約の方を優先します。(進行状況により予約時間を過ぎてのご案内になる場合があります。予めご了承ください。)

予約受付：保々地区市民センター TEL：339-0001

■ 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を決められている方はそのカード等
- ・(お持ちの方は) スマートフォン
- ・(公金受取口座の登録を希望される場合)
口座情報(銀行名、支店名、口座番号、名義)がわかるもの

お願い

- 駐車場の数に限りがあるため、乗り合わせや徒歩・自転車でお越しいただくなど、ご協力をお願いします。(旧ふれあい会館への駐車はできません)
- 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・○○PAYなど)のポイントとして受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おいていただき、サービスごとの必要な準備をしておいていただくようお願いいたします。
事前のお問合せ・ご相談などは、下記のお問合せ先をご利用下さい。

お問合せ

この記事や、当日までの事前準備などについては、以下のフリーダイヤルをご利用ください。

0120-156-888

受付時間 平日 8:30~17:15



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

11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5年4月1日から令和6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（富洲原、富田、常磐、日永、内部、川島、梶、水沢、橋北、中部）

■主な受験資格

次の要件を全て満たす人

- ①昭和33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

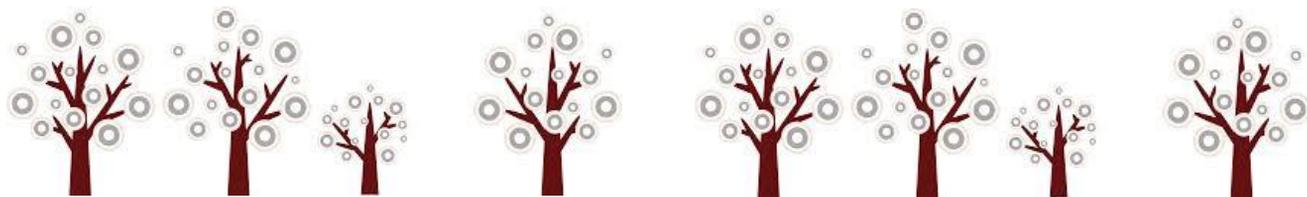
■募集期間

令和5年1月4日（水）～1月24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。

【お問合せ】 市民生活課 TEL：354-8146



緊急告知ラジオの販売中止に伴う 令和4年度購入補助申請 受付の停止について（お知らせ）

本市では災害時等における緊急情報等の迅速な伝達を図り、防災減災の推進に資することを目的として、緊急告知ラジオの購入に対して購入費用の一部を補助しています。

今般、緊急告知ラジオの販売業者である株式会社シー・ティー・ワイより全国的な半導体の供給不足により緊急告知ラジオの製造に支障が生じ、ラジオの納期が見通せないことから、令和4年11月29日付で緊急告知ラジオの販売を中止する旨の申し出がありました。

そのため、下記のとおり令和4年度の緊急告知ラジオの購入補助申請の受付を停止しましたのでお知らせします。

受付停止期間：令和4年12月1日～令和5年3月31日まで

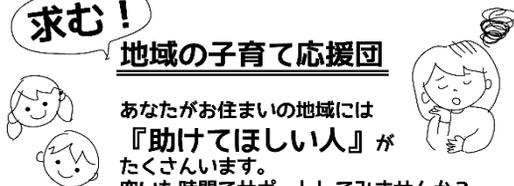
【お問合せ】 危機管理統括部 危機管理課 地域防災支援グループ
TEL：354-8119 FAX：350-3022

ファミリー・サポート・センターでは、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

申込方法：電話にて1月14日（土）までにお申し込みください。

テキスト代：2,053円

その他：託児あり（無料）※事前にお申し込みください。

日時		内容
1/22 (日)	9:50~15:15	相互援助活動の趣旨・子どもの権利 子どものあそび
1/28 (土)	10:00~15:45	子どもの安全と事故 子どもの心に寄り添う
1/29 (日)	10:00~16:00	子どもの病気 ファミリー・サポート活動の流れ 子どもの栄養と食生活
2/4 (土)	10:00~15:45	子どもの心と身体の発達 小児看護
2/5 (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



【お申込み・お問合せ】 四日市市ファミリー・サポート・センター
TEL：323-0023
(NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



【主なイベント日時・内容】

料金 無料

1月5日 (木)	①10:00~ 11:00 ②12:45~ 13:45	正月あそび 「たこ」と「こま」を作って冬のあそびを楽しもう。少しかわった「たこ」と「こま」もあるよ。 ※材料がなくなり次第終了	対象/①2歳～未就学児と その保護者 ②小学生 定員/最大20名 受付/① 9:00~ ②12:30~
1月14日 (土)	15:00~ 17:00	かきぞめ 新年の目標や抱負をかきぞめしよう！みんなで作る大きな作品は一年間プラザにかざるよ。	対象/小学生～高校生 定員/当日先着20名 受付/15:00~ 持ち物/汚れてもよい服装
1月15日 (日)	①10:00~ 11:00 ②15:30~ 16:30	プラザフォトスポット 家族や友だち同士で写真を撮ろう。	対象/どなたでも 定員/1回につき 1グループ5名まで
1月28日 (土)	10:30~ 11:00	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/9:00~

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容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。電話にてお問合せください。

【お問合せ】

TEL：330-5020 FAX：334-0606

HP：https://cocoplaza-yokkaichi.jp/

所在地：四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

