



『グラウンドゴルフ大会』のご案内

地域住民同士の交流を図り、健康維持と体力づくりの普及・啓発を行うとともに、差別のない、住みよいまちづくりを進めることを目的としています。

日 時：10月10日（火） 8：30～11：00頃
※雨天の場合10月17日（火）
場 所：小牧西グラウンド
定 員：64名 ※定員に達し次第、受付を締め切ります。
主 催：保々地区ゆめづくり協議会



【お問合せ・お申込み】 事務局 人権プラザ小牧
TEL：339-0909
E-mail：jplazakomaki@city.yokkaichi.mie.jp

再掲載

『保々地区フォトコンテスト 2023』の募集



「人物」「風景」「自然」など・・・
保々地区の魅力を伝える作品を募集します。

- 応募資格：保々地区にお住まいの方、あるいは通学・通勤の人
- 応募締切日：10月6日（金）まで〔必着〕
- 応募用紙配布場所：人権プラザ小牧・保々地区市民センター
- 応募方法：応募用紙をご確認のうえ、人権プラザ小牧または保々地区市民センター窓口へ応募してください。

ご応募
お待ちしております！



【主催・お問合せ】 保々地区ゆめづくり協議会
人権プラザ小牧 TEL：339-0909 FAX：339-1287
E-mail：jplazakomaki@city.yokkaichi.mie.jp

農業委員（1名）を募集します

募集期間：9月5日（火）～9月29日（金）
対 象：農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に熱意を持ち、原則として、市内に住所を有している人
任 期：令和5年12月25日～令和8年7月19日まで
募集人数：1人
身分及び報酬：四日市市の特別職の非常勤職員として、月額28,000円
申 込：農水振興課、農業委員会事務局、各地区市民センターにある募集要項をご覧のうえ、所定の応募用紙を9月29日（必着）までに、農水振興課へご提出ください

【お問合せ】 農水振興課 農水政策係
TEL：354-8180

外国人住民を対象とした防災セミナーを開催します

市内に住んでいるか市内で働いている外国人が、災害のことでなく、災害が起こった時の行動や普段からの準備について学んでいただきます。ポルトガル語、ベトナム語、中国語、スペイン語、ネパール語の通訳があります。

日時：10月1日（日） 13:30~16:30

場所：四日市市消防本部2階 防災センター

講師：三重大学大学院工学研究科 川口淳 准教授

参加費：無料

主催：四日市市（市民生活課多文化共生推進室）

申込：9月27日までにGoogleフォーム、FAX、Emailで申し込んでください。

URL : <http://bit.ly/45nZ7WW>

FAX : 059-223-5007

Email : mief@mief.or.jp



【お問合せ】公益財団法人三重県国際交流財団
TEL : 059-223-5006



ひと工夫でおいしく減塩を！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、「アイデア次第」でおいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

減塩を成功させるポイント4つ！

だしを生かす

乾物のだしも活用することでうま味をプラスできます。

●活用例

肉じゃが→
干椎茸入り肉じゃが



うま味

酸味

酸味を生かす

レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。



香味野菜を使う

しょうが・青じそ・みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。



香味

辛味

香辛料を使う

カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、料理のアクセントになります。

●活用例

小松菜のお浸し→
小松菜のからし和え



塩味以外の“味”パワーをうまく使い、おいしく塩分量を減らしていきましょう。

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

【お問合せ】健康づくり課
TEL : 354-8291

旧四郷村役場の魅力発信第2弾 四郷ふるさとの道ウォーキング

文化課職員が、四郷ふるさとの道に点在する文化財を解説しながら歩きます。希望者は、最後に「懐石 白梅」での食事を楽しむことができます。（費用は参加者負担）

日 程：10月21日（土） 雨天順延10月22日（日）

場 所：四郷ふるさとの道

内 容：健脚コース（約5km）

A・あすなろう四日市駅受付（9：00までの受付）

B・西日野駅受付（9：00までの受付）

のんびりコース（約3km）

C・あすなろう四日市駅受付（8：30までの受付）

D・西日野駅受付（10：00までの受付）

E・あすなろう四日市駅受付（10：00までの受付）

定 員：A～Eの各コース20人（応募多数の場合は抽選）

料 金：無料（但し、四日市あすなろう鉄道の運賃、「懐石 白梅」での飲食費は参加者負担）

申込み：10月6日（金）までに、希望するウォーキングコース（第1希望、第2希望）、参加者全員のお名前、ご住所、連絡先、「懐石 白梅」での昼食の要不要を明記して、往復はがき（必着）かEメール、四日市の文化財ホームページ（下記QRコード参照）から申し込んで下さい。申込み人数は4名まで。

その他：旧四郷村役場は展示作業中のため見学できません。

「懐石 白梅」での昼食は、ウォーキング特別メニュー（税込1,500円）のみ。小学生以下は保護者同伴。ウォーキング用の駐車場はありません。



四日市の文化財ホームページ



【お問合せ】 文化課
TEL：354-8238
E-mail：bunka@city.yokkaichi.mie.jp



納税は、便利で安心な
口座振替で!!

【お問合せ先】四日市市 収納推進課
Tel 059-354-8141
Fax 059-354-8309



-学びを深め自信へつなげる-

四日市リハビリ体操スクール



体操の方法だけでなく「体や動きの基礎」、「何に・何処に効く体操か」など、リハビリの考え方・理論も踏まえた内容の教室です。スキルアップを目指す方、体操のマンネリ化を解消したい！という方は是非お申し込み下さい♪

日 程：10月27日、11月3日、10日、17日、24日、12月1日
いずれも金曜日 10:00~16:00 6日間の6回シリーズ

会 場：四日市市三浜文化会館（四日市市海山道町1丁目1532-1）

対 象：市内で介護予防に関する取り組み（運動以外でも可）を行っている団体の従事者
または参加者で、原則6回とも参加できる人
※有資格者で現在職務に従事している人は除く

講 師：一般社団法人 三重県理学療法士会 理学療法士（リハビリテーション専門職）

内 容：筋肉や関節の働きについての講義、腰や膝（ひざ）の痛み・嚔下（えんげ）障害
などに対する全92種類の体操実技

定 員：20名（要申込） ※応募多数の場合は抽選

参加料：無料

申込み：10月13日（必着）までに、講座名、所属団体名、郵便番号・住所、
名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがき・電話・FAXのいずれかの
方法で申込先へお知らせいただくか、ホームページの申し込みフォーム、
または、下記QRコードからお申し込みください。

《ホームページからの申込み》

四日市リハビリ体操スクール

《QRコードからの申込み》

こちらを読み取り



【お問合せ・お申込み】

高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5

TEL: 354-8170 FAX: 354-8280

社協からのお知らせ

【香典返しに代えてのご寄付】

地域社会福祉基金に
ご寄付いただき
ありがとうございました。

亡 伊藤 憲一様
伊藤 和正様

（西村町上条）

亡 市川 ふさ枝様
市川 昇一様

（中野町中瀬古）



令和6年度

一般財団法人自治総合センターによる コミュニティ助成事業の募集

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじ収入を財源に、コミュニティ活動に対し助成を行っています。

令和6年度の助成を希望するコミュニティ組織は、地区市民センターまでご連絡ください。

- 助成対象団体：コミュニティ組織（自治会、町内会など地域に密着して活動する団体）・自主防災組織
- 募集する事業：①一般コミュニティ助成事業
②コミュニティセンター助成事業
③青少年健全育成助成事業
④地域防災組織育成助成事業
- 書類提出期限：①②③・・・9月29日（金）までに市民生活課へ
④・・・10月6日（金）までに危機管理課へ

※制度の詳細は、一般財団法人自治総合センターのホームページをご覧ください。

<http://www.jichi-sogo.jp/>



羽津小学校・楠小学校・塩浜小学校・下野小学校 給食パートを募集（11月上旬からの勤務です）

募集職種：小学校給食調理員（給食パート）

業務内容：給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など

勤務日：給食実施日等（春・夏・冬休みは勤務なし）

勤務時間：8：30～15：15（労働時間6時間）

※塩浜小学校：8：40～15：25（労働時間6時間）

※下野小学校：8：45～15：30（労働時間6時間）

時間給：1,070円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）

その他：羽津小学校勤務の場合、他の学校の調理員の欠勤状況等により

他の市内小学校に勤務することがあります。社会保険加入あり。

申し込み：応募を希望される方は、教育総務課に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。
書類選考のうえ、面接を実施します。

応募期間：9月8日（金）～9月29日（金）

