



令和5年度 食と運動の輪★すこやか倶楽部
「脳を元気にする食生活と運動」のご案内



加齢による脳の衰えを遅らせるためには、適切な「食生活」と「運動」が重要です。
すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

日時：10月18日（水） 10：00～11：30

会場：保々地区市民センター 2階 会議室

対象：おおむね65歳以上の市民

講師：食生活のお話・試食提供 「健康ボランティア 食生活改善推進員」
運動のお話・実技 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」

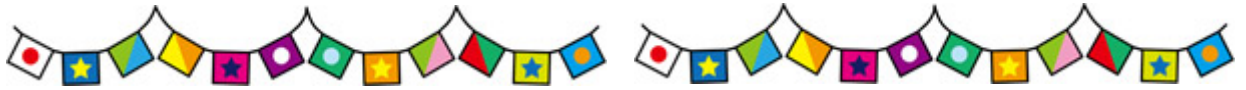
定員：30名程度（申込不要）

参加料：無料

持ち物：マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越し下さい。

その他：発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。

【お問合せ】 高齢福祉課
〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
TEL：354-8170 FAX：354-8280



保々スポーツDAY

今年、保々地区運動会が参加したい種目を選んで楽しむ
体験型スポーツイベントになりました！！

日時：10月15日（日） 9：00～12：00（最終受付11：30）

場所：保々小学校体育館・グラウンド、保々中学校体育館、保々地区内コース

主催：保々地区連合自治会

主管：保々地区体育委員会



【お問合せ】 保々地区団体事務局 TEL：339-3130



10月の自動車文庫

6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

20日（金）

中野町稲場池

14：30～15：00



保々小学校 学習田の稲刈り 体験！

9月8日（金）に保々小学校5年生55名が「保々の自然に親しむ会」の方々の指導のもと、5月に田植え体験をした保々小学校西の学習田で「稲刈り」体験をしました。

台風13号の影響で天候を心配しながらの開催でしたが、児童たちは鎌で稲を刈り、千歯こきや足踏み脱穀機、唐箕（とうみ）等の昔ながらの道具を使った作業にも積極的に取り組んでいました。「保々の自然に親しむ会」のみなさま、お疲れ様でした。毎年ありがとうございます。



認知症サポーター養成講座が開催されました

9月2日（土）保々地区市民センターで、四日市市北地域包括支援センター森ゆかりさんを講師に迎え、「認知症サポーター」養成講座が開催されました。

参加者は認知症の症状や診断・治療法、認知症の人との接し方、市の支援事業などを学びました。また、講師からは「認知症は早期診断と早期治療が大切であること」、「認知症サポーターは“特別なこと”をするのではなく、認知症に対して正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援していただきたい」との話がありました。



今年も手話講座を開催しました

7月19日から9月13日まで保々地区社会福祉協議会・市民センター主催の恒例の手話講座が保々地区市民センターで開催され、今年は5名の小・中学生を含む計15名の方が参加されました。

参加者は全8回の講座で挨拶や自己紹介、簡単な日常会話の手話表現を学び、講座の終盤には各々が表現できるようになりました。講座は和やかな楽しい雰囲気が進められ、手話の練習を通して、参加者同士の交流も生まれました。



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)
❖お子さんの体調にあわせてご都合の良い時間にお越しください。



〈10月の行事予定〉

4日(水)	心理担当職員による発達・子育て相談	11:00～11:15 (受付は11:15まで)
18日(水)	ペープサート	11:00～11:15
24日(火)	にこにこミュージックボックス	11:00～11:30
31日(火)	栄養士相談	11:00～11:15 (受付は11:15まで)

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。

四日市市西村町2725-1 TEL:339-0919



再掲載

『しめ縄づくり講習会』のご案内

募集中

日時:10月11日(水) 9:30～12:00
場所:大樹寺境内(雨天の場合は、保々地区市民センター 2階 会議室)
講師:佐藤 充さん
定員:30名
持ち物:・はさみ(半紙を切るため用)
・剪定ばさみ(ワラを切るため用)
〔お持ちの方は持参ください。お持ちでない方はこちらで用意します。〕
主催:保々地区式千年会(自治会長OBの会)
保々地区市民センター

参加費・材料費
は無料です!

【お申込み】 保々地区市民センター TEL:339-0001

再掲載



スマホ初心者講座

9月20日(水) 9:00～
募集

日時:10月11日(水) 14:00～15:30
場所:保々地区市民センター 2階 会議室
講師:特定非営利活動法人 愛ママズIT倶楽部
対象:保々地区在住の方
定員:10名(先着順・定員になり次第締切)
参加費:無料
持ち物:各自のスマホ、筆記用具



【お問合せ・お申込み】 保々地区市民センター TEL:339-0001

秋の四日市港まちあるきイベント 『旧港謎解きアドベンチャー』

四日市港の旧港付近を散策する謎解きイベントを開催します!謎解きMAPを頼りに旧港に散りばめられた謎の答えを探しに行こう!全ての謎を解いた方には、抽選で豪華賞品が当たります!

日時:10月1日(日) 9:00～16:00 <雨天中止>
※謎解きMAPの配布は14:00まで

場所:JR四日市駅にて受付

参加料:無料

事前申込:不要

注意事項:周辺には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。
交通ルールを守り、立入禁止の場所に入らないようにしてください。
本イベントでの負傷・他に与えた損害について、当実行委員会では一切責任を負いかねます。

【お問合せ】 四日市港まちあるき実行委員会(四日市港管理組合振興課内)
〒510-0011 四日市市霞二丁目1-1
TEL:366-7022 FAX:366-7025
HP:http://www.yokkaichi-port.or.jp/



はもりあフェスタ

たべよう
たべたい
たべマルシェ



出店者募集

女性の起業を支援する取り組みとして「はもりあフェスタ」でのマルシェと1 Day ランチの出店者を募集します。将来、起業したい、また起業してまもない女性に実践の場を提供します。

《日時》令和6年3月9日(土) 10:00~15:00頃

《会場》マルシェ：本町プラザ1階ホール、1 Dayランチ：3階はもりあミーティングフロア

《内容》フード販売(パン、スイーツ、おにぎり等)の出店

* 出店料は無料です。出店者は、後日開催する事前説明会にご出席いただきます。

申込みは、10/14(土)17:00までに、所定の申込用紙でFAXかEメール、または、下記の申し込みフォームから、はもりあ四日市へ。申込用紙は、はもりあ四日市に取りに来ていただくか、はもりあホームページ(HP: <https://www.city.yokkaichi.mie.jp/danjo/index.php>)から入手できます。

申込みフォーム→



【お問合せ】はもりあ四日市

TEL: 354-8331 FAX: 354-8339

Eメール: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

はもりあ四日市講演会

参加無料



「これからの男の子たちへ」

～性差別・性暴力をなくすための子育て～

〔講師〕弁護士 太田啓子さん



子どもを性暴力の加害者にも被害者にも傍観者にもしないためには。

ベストセラー「これからの男の子たちへ」の著者をお迎えし、子育てで子どもたちに伝えたい大切なメッセージをお話いただきます。

★日時：11月3日(金・祝)

14:00~15:30(開場13:30)

★場所：四日市市総合会館 8階 視聴覚室

★定員：150人程度(9月26日(火)9:00受付開始)

★託児：無料、先着10人(6カ月から小学3年生まで)

※10月20日(金)までに要申込み

◆申込方法◆

講演会名、住所、名前、電話番号、託児の有無(希望の場合は、子どもの名前と年齢)を、電話かFAX、Eメールで、または直接「はもりあ四日市」へ。または専用フォームから

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

TEL: 354-8331 FAX: 354-8339

Eメール: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



専用フォーム →



新図書館に向けた

ワークショップ(子育て世代・高校生)を行います

近鉄四日市駅前のスターアイランド跡地において新図書館を含む複合的な中心市街地拠点施設を整備する計画があります。その図書館部分について市民の意見を取り入れるためのワークショップを開催します。

	子育て世代	高校生
日時	10月28日(土) 10:00~11:30	10月28日(土) 14:00~15:30
場所	文化会館 第2会議室	市立図書館 2階 視聴覚ホール
対象	市内に在住、または通勤・通学する人(子育て中の人を優先)	市内に在住、または通学する高校生(専門学校等含む)
定員	各20名(応募者多数の場合は抽選。応募全員に連絡)	
料金	無 料	
申込	10月18日(水)までに、申込専用フォーム、または直接、市立図書館窓口まで	
二次元コード		
その他	託児あり(満6カ月~未就学児。無料。要事前申込)	参加者は当日に限り、ワークショップ会場を自習室として利用できます。(ワークショップ準備時間を除く)

【お問合せ】 市立図書館 TEL:352-5108 FAX:352-9897
Eメール: tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp

四日市公害と環境未来館 解説員養成講座 受講者募集

四日市公害と環境未来館に来館される皆様に、展示などについてわかりやすく解説していただける方を養成する講座です。

対 象：18歳以上の人
場 所：四日市市地場産業振興センター、四日市公害と環境未来館など
期 間：10月28日・11月11日・12月2日・12月16日・
令和6年1月20日・2月3日(各土曜日10:00~15:30 全6回)
内 容：四日市公害についての基礎知識を学ぶ講座、多彩な講師による講義、
実習や現地見学など
受講料：無料
定 員：10名(応募多数の場合は抽選、当選者のみ通知)
申込み：10月13日(金)〈必着〉までに住所、名前、年齢、電話番号を記載し、
はがきかFAX、Eメールで四日市公害と環境未来館までお申し込みください
※詳しくは四日市公害と環境未来館ホームページ
<http://www.city.yokkaichi.mie.jp/yokkaichikougai-kankyomiraikan/>

【お申込み・お問合せ】

〒510-0075 四日市市安島1-3-16 四日市公害と環境未来館「解説員養成講座」係まで
Eメール: kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp
TEL: 354-8065 FAX: 329-5792

結婚祝金の申請に必要な完納証明書の要件が 10月から変わります

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。
10月以降、結婚祝金の申請には、本市の市民税課で発行する完納証明書が必要です。

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

（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。



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」



【お問合せ】 こども未来課

TEL：354-8038



「第2回婚活イベント」のお知らせ ～美味しさがいっぱい!四日市グルメ婚活～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。
婚活イベントは今年度7回開催する予定です。

日時：10月22日（日） 13:30～16:00

場所：グリル四日市（文化会館内）

対象：市内に在住、または通勤する30～39歳の独身男女

- 内容：①プロフィールシートを使って1対1でお話
②軽食ビュッフェやとんてきバーガー作りを楽しむフリータイム♪
③カップリング投票

定員：20人（男女各10人） ※応募多数の場合は抽選

参加費：1,500円

その他：参加者を対象にした事前ガイダンス（10月19日（木） 19:00）あり

申し込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページの応募フォームから

<申込期間> 10月12日（木）17:00まで

四日市マリッジサポート事務局

（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階（株）デルタスタジオ内）

TEL：355-1320 FAX：355-1321

専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

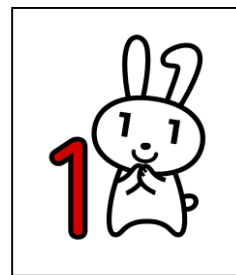


【お問合せ】 こども未来課 TEL：354-8038

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ています！

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！
予約不要ですので、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 10月分》

日	場 所	受 付 時 間
1日（日）	河原田地区市民センター	9:00～17:00
5日（木）、6日（金）	スーパーサンシ大矢知店	10:00～18:00
7日（土）	県地区市民センター	9:00～17:00
8日（日）	大矢知地区市民センター	
12日（木）、13日（金）	マックスバリュ山城店	10:00～18:00
14日（土）、15日（日）	イオン四日市尾平店【1階東側エスカレーター付近】	
19日（木）、20日（金）	Aコープくす店	
21日（土）	常磐地区市民センター	9:00～17:00
22日（日）	羽津地区市民センター	
26日（木）、27日（金）	日永カヨー【1階中央広場】	10:00～18:00
28日（土）	水沢地区市民センター	9:00～17:00
29日（日）	保々地区市民センター	

【お問合せ】 四日市市マイナンバーカードサービスセンター TEL：340-8371

四日市市子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

10月 2日 （月）	10:30～ 11:00	どんぐりをつくろう シール貼りやお絵かきを楽しみます。	対象/未就学児 定員/当日先着20組 （受付9:00～）
10月10日 （火）	9:30～ 11:00	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9:00～10:30） 持ち物/母子手帳、バスタオル
10月15日 （日）	10:00～ 11:30	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 （1家族1枚） （受付9:00～）
10月29日 （日）	14:30～ 16:00	ハロウィンフォトプロップス 写真用の小道具をつくろう。撮影ブースもあるよ。	対象/どなたでも （材料がなくなり次第終了）

※行事内容等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

H P：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