



11/4(土) 保々地区文化祭で 使いきれない食品を集めます!

「賞味期限が近づいてきているけど、もう消費できないかも?」など
「もったいない」食品がお家にありませんか?
食品ロス削減をすすめ、必要とする団体につなげる活動にご協力をお願いします。

日時: 11月4日(土) 9:00~15:00
場所: 保々地区市民センター 正面玄関付近(予定)
主催: 保々地区民生委員児童委員協議会



寄付していただきたい食品

- 常温保存ができる食品
- 賞味期限まで1か月以上ある食品
- 未開封の食品
- (例: 缶詰・お米・乾物(パスタ・うどん等)・
レトルト食品・飲料・お菓子・調味料など)

寄付いただけない食品

- ×生鮮食品
- ×包装や外装が破損している食品
- ×ほかの容器に移し換えた食品
- ×手作りの食品 など

※皆様から提供いただいた食品を、四日市市社会福祉協議会を通じて、必要としている子ども食堂や食支援活動団体・生活困窮者支援団体等に提供します。

【お問合せ】 保々地区団体事務局 TEL: 339-3130

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: 11月15日(水) 10:00~11:30
場所: 保々地区市民センター 2階 会議室
対象: おおむね65歳以上の市民の方
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・脳トレなど~
持ち物: タオル・飲み物・(マスク)



※動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。

- *体調の悪い方は参加をお控えください。
- *参加される方は、手指消毒、検温にご協力ください。
- *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。

【お問合せ】 高齢福祉課 TEL: 354-8170



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。

〈11月の行事予定〉

- | | | |
|--------|----------------------------------|-------------|
| 13日(月) | 絵本とピアノのコラボ(ピアノ 葛巻 佳子先生) | 11:00~11:30 |
| 22日(水) | アレルギー健康相談会
環境政策課の保健師による健康相談です | 11:00~11:30 |
| 28日(火) | 大型絵本 | 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。



四日市市西村町2725-1 TEL: 339-0919

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座を開催しました

9月28日（木）保々地区市民センターで、明治安田生命四日市支社スタッフを講師に迎え「睡眠」と「健康」の知恵袋講座を開催しました。講座では、「過去や他人と比べるのではなく、今の自分に最適な睡眠を見つけること」、「よい睡眠のためには生活リズムを整えること」が重要との話があり、よい睡眠につながる行動や食事のポイント、快眠体操等について詳しく教えていただきました。

また、講座終了後は「血管年齢測定」が行われました。



保々の自然に親しむ会主催 秋の星空観察会が開催されました

10月7日（土）保々地区市民センターで「保々の自然に親しむ会」主催の「秋の星空観察会」が開催され、約60名の方にご参加いただきました。当日は、あいにくの曇空で、残念ながら星を観察することができませんでしたが、参加者は移動天文車「きらら号」の内部を見学したり、博物館職員から「中秋の名月」の話を聞き、星座早見盤を用いた星座の観察の仕方を学びました。

来年は、多くの星を観察できますように！



式千年会主催 「しめ縄づくり講習会」が開催されました

10月11日（水）にさわやかな秋晴れの下で、毎年恒例の式千年会（自治会長OBの会）主催の「しめ縄づくり講習会」が大樹寺境内で開催され、16名の方にご参加いただきました。最初は稲束を1本の縄に編んでいく作業が初心者の方には難しかったものの、講師の佐藤充さんの指導を受けながら、全員が来年への想いを込めて華やかなしめ縄を作り上げました。

ご参加いただき、ありがとうございました。



スマホ初心者講座を開催しました

10月11日（水）保々地区市民センターで、スマートフォンをもっと活用したい方を対象にした「スマホ初心者講座」を開催しました。参加者8名はガラケーとスマホの違いなどのスマートフォンの基本について学んだ後、音声検索や地図アプリの使い方、上手に写真を撮るコツなど便利な機能を体験し、楽しくスマートフォンの使い方を学びました。



令和5年度 老人クラブ『社会奉仕の日』

9月20日前後に、保々地区老人クラブ（大樹会）の方々に、各地区の町内美化・環境活動をしていただきました。
お疲れさまでした。
毎年ありがとうございます。



11月の自動車文庫



9日（木）

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

22日（水）

中野町稲場池

14:30~15:00

令和5年度消費者のつどいを開催します！

11月18日（土）10:00~17:00に、イオンタウン四日市泊1階中央イベント広場において、令和5年度消費者のつどいを開催します。

今年度は、どうする消費者トラブル~だまされない、自分で考える消費者へ~をテーマに、参加団体の協力を得て、ステージで消費者トラブル等の講座を開催するとともに、展示・相談コーナーを設置して暮らしに役立つ情報を提供します。

林家菊丸氏（四日市市観光大使）による「落語で学ぶ消費者トラブル対策」を開催するほか、体温計（非接触型を除く）、キッチンスケール、ヘルスマーターの無料点検やお菓子の重さ当てクイズ、フードドライブを実施します。

ぜひ皆さんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

日時：11月18日（土） 10:00~17:00

場所：イオンタウン四日市泊1階 中央イベント広場

参加料：無料

【お問合せ】 市民・消費生活相談室 TEL：354-8147

新図書館に向けたワークショップを行います

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。その図書館部分の検討をすすめるにあたり、市民意見をとり入れるためのワークショップを開催いたします。

日時：11月23日（木・祝） 14:00~15:30

場所：文化会館 第3ホール

対象：市内在住、または通勤・通学する人

定員：30名（応募者多数の場合は抽選。応募者全員に連絡）

料金：無料

申込み：11月15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



【お問合せ】 市立図書館

TEL：352-5108 FAX：352-9897

Eメール：tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp




四日市市の情報をお届け！

四日市市LINE公式アカウント



生活に役立つ情報やイベント情報を配信中



QRコードを読み取って公式アカウントを友達登録！ 



友達登録後、[受信設定を登録](#)して必要な情報を受信しましょう！

例1：ごみ出しの日を確認したい⇒ごみ出し案内・地域を指定

例2：家族でイベントに出かけたい⇒イベント情報・家族向け

※受信設定が未登録の場合は情報が配信されません



【お問合せ】 ICT戦略課 TEL：354-8126

新型コロナウイルス感染症について

令和5年10月1日以降の新型コロナウイルス感染症対応について、
主な変更点などをお知らせします。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。



○主な変更点について

- 新型コロナウイルス感染症治療薬（経口薬のラゲブリオ、パキロビッド、ゾコーバ、点滴薬のベクルリー）の薬剤費は、9月末で全額公費負担（窓口負担なし）が終了しました。医療費の自己負担割合に応じて、新型コロナウイルス感染症治療薬の薬剤費として、以下の窓口負担を求められます。

医療費の自己負担割合	自己負担額の上限度
3割の方	9,000円
2割の方	6,000円
1割の方	3,000円

- 新型コロナウイルス感染症での入院医療費について、高額医療費の自己負担限度額からの減額の上限が2万円から1万円へ変更となりました。なお、1万円未満の場合はその額が適用されます。

○発熱等の症状が出た場合について（令和5年10月1日以降も継続）

まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に、電話でご相談ください。かかりつけ医を持たない場合や、相談先に迷う場合等は、受診・相談センターへご相談ください。

受診・相談センター：24時間対応（土曜日・日曜日・祝日も含む）
 ※電話相談が難しい場合は、FAXにてご相談ください。
 TEL：059-352-0594
 FAX：06-6948-7002

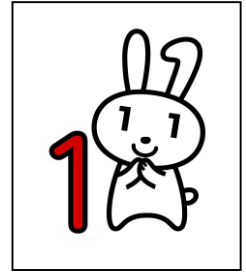
【お問合せ】 保健予防課 TEL：352-0595

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 11月分》

日	場 所	受 付 時 間
2日（木）、3日（金・祝）	スーパーサンシいくわ店	10:00～18:00
4日（土）	内部地区市民センター	9:00～17:00
5日（日）	小山田地区市民センター	
9日（木）、10日（金）	JAファーマーズ四日市【ファムタウン四日市上海老内】	10:00～18:00
11日（土）、12日（日）	イオンモール四日市北【1階専門店通路】	
16日（木）、17日（金）	ヤマナカ四日市富田フランテ館【フレスポ四日市富田内】	
18日（土）	三重地区市民センター	9:00～17:00
19日（日）	日永地区市民センター	
23日（木・祝）、24日（金）	Aコープくす店	10:00～18:00
25日（土）	橋北地区市民センター	9:00～17:00
26日（日）	神前地区市民センター	
30日（木）	スーパー一号館桜店	10:00～18:00

【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

◆市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）では、メンテナンス作業のため、下記のとおり業務を停止します。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。

■臨時休業

11月11日（土）、11月12日（日）終日

◆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

- ・11月10日（金） 19:00～
- ・11月11日（土） 終日

停止するサービス

- ・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。

【お問合せ】 市民課 TEL：354-8152 FAX：359-0282

秋の火災予防運動を実施します

11月9日～11月15日

火を消して 不安を消して つなぐ未来

11月9日～11月15日までの7日間にわたり全国一斉に実施される秋の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため当市においても同運動を行います。

●令和4年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は79件です。



●令和4年はこんろが1位

全国的にみても、こんろによる火災は火災原因の上位を占めています。近年では「揚げ焼き」を行うレシピがWEB等で多く紹介されていますが、こうした調理方法では、油の量が少なく、通常の揚げ物より短い時間で発火温度に達する危険性があります。皆さんは料理中に目を離すなど、危険な行為を行っていませんか？

また、配線器具類が原因で発生する電気火災も増加傾向ですので、コンセントが適正に使用されているのか確認してみましょう。

●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

《4つの習慣》

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



《6つの対策》

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

●住宅用火災警報器点検方法

- ①本体の「ひも」を引っ張るまたは「ボタン」を押します。
- ②警報音が正常に鳴れば異常ありません。
※異常が認められた際には、本体を交換しましょう。

四日市市消防本部公式ホームページ

<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/syoubou/index.php>



【お問合せ】 消防本部 予防保安課
TEL：356-2010
FAX：356-2041

「第3回婚活イベント」のお知らせ
 ～美味しいお茶とかぶせ茶スイーツを楽しむ
 恋活ティーパーティー～

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：11月19日（日） 10：00～12：00
 場所：茶業振興センター（水沢町）
 対象：市内に在住・在勤で、イベント当日25～35歳の独身男女
 内容：①プロフィールシートを使った1対1トーク
 ②フリータイム（会場内にかぶせ茶カフェが特別出店。かぶせ茶やほうじ茶など淹れたてのお茶と一緒に万次郎特製かぶせ茶スイーツをどうぞ）
 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（11月16日（木） 19：00）あり
 申込み：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> 11月9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

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

11月14日 （火）	9：30～ 11：00	赤ちゃん広場 体重測定、助産師、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
11月19日 （日）	10：00～ 11：30	手形カードをつくろう 家族の手、大きくなるしょうお 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～）
11月22日 （水）	15：30～ 16：00	座りドッジボール 座りながらドッジボールを楽しもう。	対象/小学生 定員/当日先着12名 （受付14：00～）
11月27日 （月）	10：30～ 11：00	風船あそび たくさんの風船で遊びます。	対象/未就学児 定員/当日先着20組 （受付9：00～）

※行事の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。



【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