



センター  
だより



保々地区市民センター  
電話 339 - 0001  
保々地区団体事務局  
電話 339 - 3130



<保々地区ホームページ> <http://hobo.main.jp/>



表彰おめでとうございます!

令和7年1月12日（日）に四日市市消防出初式が四日市ドームで開催され、保々地区からは下記の方が表彰を受けられました。

【三重県消防協会北勢支会長表彰（表彰徽章）】

勤続年数3年以上の団員

保々分団 団員 小林 勝人さん



## 音声入力徹底活用講座

YahooやGoogleなどで情報を検索するときや、LINEやメールで相手に連絡するとき、手間がかかるのが文字入力、失敗したという経験は誰でもあるのではないのでしょうか。そうした問題を解決する方法のひとつとして、スマホに話しかけるだけで文章が画面上に反映される「音声入力」は、とても便利な機能です。

今回は、「音声入力」の基本的な操作方法や便利な使い方について学習します。初めての方も丁寧に楽しく教えていただけます。お気軽にご参加ください。

日 時：2月27日（木）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）

参加費：無料

持ち物：現在使用されているスマートフォン



\*お申込みは2月6日（木）9：00～電話のみで受付します。（定員になり次第締切）

【お問合せ・お申込み】 保々地区市民センター TEL：339-0001

# 回覽


## ～かわいいフラワープチケーキをつくります～

フラワーアレンジメントでフラワープチケーキづくりをします。  
ぜひご参加ください。

日 時：1月30日（木） 14：00 ～ 15：30

場 所：保々地区市民センター 2階 会議室

講 師：永田奈美さん、梅澤紀子さん

参加費：1,100円／人

持ち物：持ち帰り用の入れ物

定 員：先着10名（定員になり次第締切）



**申込み受付中！**

【主催・お申込み】 保々地区市民センター TEL：339-0001

## 市県民税、所得税の申告が始まります

今年も市県民税、所得税の申告時期となりました。必要書類などの準備はお済みでしょうか。申告書は正確に記入し、提出してください。市県民税の申告期限、所得税の申告・納付期限は3月17日（月）です。

詳しくは広報「よっかいち」 1月下旬号別冊をご覧ください

### 《市県民税の申告》



人権プラザ小牧	2月 6日（木）	9：30～14：30
保々地区市民センター	2月18日（火）	9：30～14：30
市役所2階 市民税課	3月13日（木）～17日（月）	9：00～16：00

#### ○申告会場での混雑緩和に協力を

市民税・県民税申告書は必要書類を添付し、郵送などで市役所へご提出ください。また、医療費控除の明細書や収支内訳書は「市民税・県民税の手引き」を参考にご自身で作成して申告会場へお越しください。

事前に作成されていない場合、申告会場内のスペースなどでご自身で作成していただきます。

#### ○所得税の確定申告書は税務署へ提出してください

所得税の確定申告書は、パソコン・スマホで作成できます。

【お問合せ】 市民税課 TEL：354-8132

### 《所得税の確定申告》

ユマニテクプラザ 3階 2月17日（月）～3月17日（月） 9：00～17：00  
（鵜の森1丁目4-28） 土曜・日曜・祝日は除く

持ち物：スマホ・マイナンバーカード・源泉徴収票など申告書作成に必要な書類  
（マイナンバーカードの発行時に設定した2つのパスワードが必要です。）

\*確定申告会場では、マイナンバーカードと、ご自身のスマホを使って申告してください。

\*確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。「入場整理券」はLINEアプリを使った事前発行と、当日8：30からの配布があります。混雑状況に応じて、予定時刻よりも前に入場整理券の配布を開始する場合があります。

入場整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。

\*駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

【お問合せ】 四日市税務署 TEL：352-3141

# 低栄養を予防しよう！



こにゅうどうくんの☆ちょっと健康情報

食事が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

低栄養予防するには

- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから

なかでも

**肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切**

＼ 便利なものを活用 /

たんぱく質をしっかりとるために

＼ 調理にひと工夫 /

○冷凍食品、レトルト食品、缶詰(ツナ缶、焼鳥缶など)を常備



○納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用

○下処理済みの食材(下味をつけた魚や、しょうまい、肉団子など)を購入

○いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス



○時間がある時に作り置きする

○食べやすい食材、調理法を選ぶ

日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪



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】 健康づくり課 TEL：354-8291



## 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 9：30～14：30
- ☆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。

【ランチルームのご案内】

6月より毎週火・水曜日(11：30～12：30)に実施しています。  
2月も火・水曜日に実施します。ご利用の方は、担当者までお知らせください。

〈2月の行事予定〉

- ・10日(月)より ひな飾り作り(材料がなくなり次第終了します)
- \*身体測定は随時受け付けています。支援員までお声掛けください。



四日市市西村町2725-1 TEL：339-0919

## 2月の自動車文庫

12日(水)

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(木)

中野町稲場池

14：30～15：00



## <文化財を火災から守ろう>

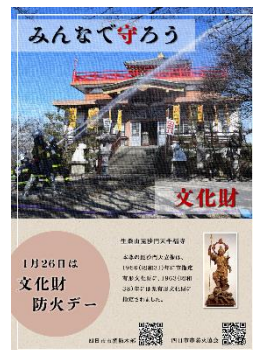
毎年1月26日は、「文化財防火デー」です。

昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、貴重な壁画が焼損しました。

このような被害から文化財を守るとともに、国民の文化財愛護に関する意識高揚を図るために、1月26日を「文化財防火デー」と定めて、全国で消防訓練や点検をはじめとした防火運動が展開されています。

近年ではフランスのノートルダム大聖堂や沖縄県那覇市の首里城跡で火災が発生しています。文化財は、火災等によりいったん滅失毀損すると再び回復することができない、かけがえのない国民共有の財産です。

文化財を火災や震災などから守るためには、文化財の関係者、消防機関、地域の皆さんが一体となって、火災予防の環境づくりや防災体制の整備に努めることが大切です。文化財に対する防火・防災へ関心を高め、みんなで文化財を守りましょう。



【お問合せ】 シティプロモーション部 文化課 TEL：354-8238  
消防本部 予防保安課 TEL：356-2008

## 全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験が実施されます。

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

実施日時

2月12日(水) 11:00ころから数分程度

試験放送内容

放送・吹鳴内容
<b>【放送内容】</b> 上りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↑) 「これは、Jアラートのテストです。」×3 「こちらは、こうほうよっかいちです。」 下りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↓)



※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

- 059-351-4004(自動電話応答機能)にTELしていただくと放送内容が確認できます。
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。



### 【連携対象】

市内全域の防災行政無線  
テレビ(CTY-L字放送)  
緊急告知ラジオ(CTY-FM)  
四日市市Sアラート  
四日市市安全安心防災メール  
四日市市ホームページ、X、LINE

【お問合せ】 危機管理課

TEL：354-8119

メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

## 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と健康保険証との一体化については、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行されました。

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、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！

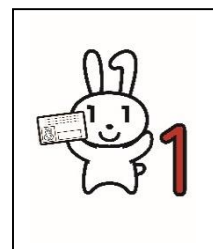
予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

### 持ち物

ＩＤ付マイナンバーカード交付申請書、通知カードなどマイナンバーがわかるもの

### 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（無料）
- ・交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡しなど



### マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表 《2月分》

曜 日	場 所	受付時間
1日（土）、2日（日）	アピタ四日市店 【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	10：00 ～ 18：00
8日（土）、9日（日）	日永カヨー【1階中央広場】	
15日（土）、16日（日）	イオンタウン四日市泊【1階中央イベント広場】	
22日（土）、23日（日・祝） 24日（月・振休）	イオンモール四日市北【1階専門店通路】	

【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

## あさけプラザ 2月キッズのはつらつエクササイズ

日 時：2月12日（水） 10：30～11：15

場 所：あさけプラザ 体育館

内 容：ストレッチやかっこ、バランス運動など

講 師：スポーツインストラクター 藤原 ルミさん

対 象：四日市市または三重郡に在住する2～4歳の幼児と保護者  
（幼児1人と保護者1人で1組）

定 員：20組（先着順）

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、体育館用上履き、バスタオル1枚、  
フェイスタオル2枚、水分補給用飲み物

申込み：2月8日までに、専用フォームから

※講座をお申込みの際、ドメイン指定受信設定等をされている方は、  
「@city.yokkaichi.mie.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします。



お申込みはこちら



【お問合せ】 あさけプラザ 陣田・鈴木・伊藤  
TEL：363-0123

## 「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、また子どもの置かれている状況等を理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も、受講してください。

日 時：2月15日（土）13：00～16：00（講習会のみの方は14：40終了）

＊講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。

場 所：三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目1532-1）

定 員：保育の都合により、20名程度といたします。※先着順に受け付けます。

申込方法：電話にてお申し込みください。

保 育：あり/無料（保育対象：満6か月～）※事前にお申し込みください。

【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！！



### 【開館時間】

9：00～19：00

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17：00までです。

（5月～8月は17：30まで）

※中高生の利用は19：00まで可能です。

※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。ご了承ください。

【主なイベント日時・内容】

料金 無料



2月 2日 （日）	14：00 ～ 16：00	ここパパミニプレーパーク ひろばで思いっきり自由に遊ぼう！ 「やってみたい！」をめいっぱい楽しもう。 ＊雨天時は室内あそびに変更して実施します。	対象/どなたでも 持ち物/水筒、帽子 協力/パパスマイル四日市
2月 9日 （日）	10：00 ～ 11：15	よかパパひろば 今回は、絵本の読み聞かせ会をします。おしゃべり タイムでは、パパ同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね15組 （受付9：00～）
2月19日 （水）	15：30 ～ 16：00	なわとび大会 みんなで息を合わせて長なわにチャレンジしよう。	対象/小学生 定員/おおむね15名 （受付14：00～）

※行事の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