



三重いのちの電話協会 第16期生ボランティア電話相談員養成講座募集



三重いのちの電話は自殺防止を第一使命として様々な悩みごとに電話を通じて対話することにより、生きる勇気をお持ちいただけるように支援をしている市民団体です。

【お問合せ】 三重いのちの電話事務局 平日13:00~16:00
TEL (FAX) : 059-213-3975

令和8年度四日市市熟年大学の受講者を募集します

熟年大学は、開設以来40年以上の歴史をもち、60歳以上の方々が楽しく学べる場、活動できる場として設定しています。生活に生きがいと活力を持ち、社会参加への意欲を高めいただき、今後の地域社会づくりに活かしていただくことを目的にしています。詳細は、四日市市ホームページまたは、市民生活課（市役所5階）・地区市民センター配架の募集要項をご確認ください。

対象：市内に在住する60歳以上（4月1日現在）で、これまで受講したことのない人

時間：10:00~11:30 講義
13:00~15:00 クラブ活動

〔書道・水墨画・俳句・銅板工芸（レリーフ）・陶芸・コーラス・社交ダンス〕

※その他、班長会・クラブ活動・各種委員会などを随時開催します。

定員：45人（応募多数の場合は抽選）

料金：9,000円（クラブ活動、行事の経費など別途自己負担があります）

申込み：4月1日~14日〈必着〉までに、専用フォームから、または、所定の用紙を、直接、各地区市民センター、または、市民生活課（市役所5階）へご提出ください。

月	日	会場		月	日	会場	内 容
5	7 (木)	総	入学式・記念講演 (専攻課程と合同)	11	13 (金)	三	元気にイキイキ暮らすための 整理収納
	22 (金)	総	学長(市長)特別講義 (専攻課程と合同)		27 (金)	総	交流会(専攻課程と合同)
	29 (金)	三	子どもの権利 ~子どもには力がある~	12	10 (木)	三	「ボランティア活動」実践発表会 (専攻課程と合同)
6	12 (金)	三	良薬、口に楽し?! ~歌うこと、語ること~		18 (金)	三	生物多様性の減少と私達の暮らし ~SDGsの視点から~
7	26 (金)	三	社会保障制度を学ぶ	1	15 (金)	三	暮らしと法律
	3 (金)	三	エンディングノートのすすめ	1	29 (金)	三	人生会議をしてみよう ~自分らしく最期まで生きるために~
	17 (金)	三	地域で市民活動・市民協働を 進めるために	2	12 (金)	三	私たちの暮らしと人権
31 (金)	三	四日市の歴史	26 (金)		三	暮らしの中の時事問題 「人生百年時代」を生きる	
8	28 (金)	三	俳句入門 ~楽しく俳句を~	3	6 (土)	三	文化祭(専攻課程と合同)
9	18 (金)	三	被災者から学ぶ四日市の地域防災		7 (日)	三	文化祭(専攻課程と合同)
	17 (木) または 25 (金)	市内	市内現地学習(バス利用)		11 (木)	総	修了式・記念演奏会 (専攻課程と合同)
10	16 (金)	三	遺言と相続 ~もしもの時に困らないために~	会場…三：四日市市三浜文化会館 総：四日市市総合会館			
	30 (金)	三	地球環境と暮らし				



⇐申込専用フォーム

【お問合せ】 市民生活課 TEL : 354-8146

イキイキ教室



対 象：おおむね65歳以上の市民の方
 会 場：保々地区市民センター 2階 会議室
 日 時：4月15日（水） 10：00～11：30
 持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク
 内 容：ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など
 その他：申込み不要・参加費無料
 お願い：参加される方は感染症予防にご協力ください



認知症予防のための“コグニサイズ”も実施しています♪

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を
 合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、
認知症予防の運動方法です。

健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防に取り組みましょう♪

【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 9：30～14：30
 ❀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】

令和8年度は4月より毎週火・水曜日（11：30～12：30）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。

おしらせ

- 令和8年度の保々こども園子育て支援センターは
4月7日（火）からの開所になりますので、ご了承ください。
- 新年度の登録をお願いします。
（今まで利用されていた方も登録をお願いします。）
- *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



4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
 高見台1号公園 13：40～14：30

21日（火）
 中野町稲場池 14：30～15：00



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 齋藤 重男様
 亡 齋藤 タズ子様

（小牧町北）

亡 小田原 正義様
 亡 小田原 正和様

（中野町中瀬古）

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

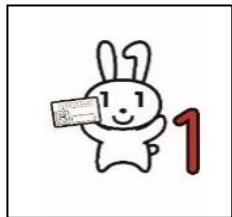
マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！
予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

持ち物

ID付マイナンバーカード交付申請書、
または
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



4月分 マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表

日	場 所	受付時間
11日（土） 12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

マイナンバーカードの出張申請受付について

新規申請に加えてマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方も、令和7年8月から出張申請の対象となります。

※電子証明書の更新は出張申請の対象外です。



拡大図
→



有効期限が切れる、3か月前から
カード更新は可能です。

事前予約制により、下記の団体・個人を対象とした出張申請受付を実施いたします。

(1) 福祉施設、企業等（団体）

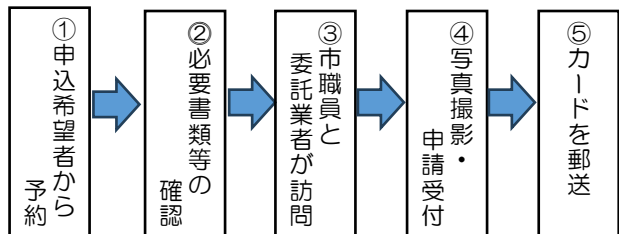
市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に、市職員と委託業者が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

(2) 戸別訪問（個人）

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方のうち、次のいずれかに該当する方。

- ① 要介護1～5の認定を受けている方
- ② 身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている方

(3) 手続きの概要



※申請後、カードが届くまでに
1～2か月かかります。



※紛失など、マイナンバーカード再交付の理由によっては、窓口での受け取りが必要な場合もございます。

【お問合せ】 出張申請の申込みやその他マイナンバーカードに関わる予約ご相談は
マイナンバーカードコールセンター TEL：0120-000-396まで

郷土作家展「水彩画」

日 時：4月2日（木）～6月28日（日）
8：30～20：45（初日は13：00～）
場 所：1階 展示コーナー
内 容：日展友会・光風会会員の粕谷邦男さんから、
同プラザで水彩画の指導を受ける「祭水会」
会員の作品を展示

4月高齢者講座（健康体操）

日 時：4月15日（水）
13：30～（受付13：00から）
場 所：1階 第1集会室
講 師：（公社）日本3B体操協会公認指導士
藤井 信子さん
対 象：四日市市または三重郡に在住する
60歳以上の人
参加費：無料（事前申込み不要）
持ち物：タオル、水分補給用飲み物

バランスボールエクササイズ

日 時：5月9・16日・23日、6月6・13日
（いずれも土曜日 全5回） 14：00～15：00
場 所：4階 音楽室
講 師：バランスボールインストラクター 藤井 久美子さん
対 象：四日市市または三重郡に在住・通勤・通学する70歳以下の方
定 員：12人（応募多数の場合は抽選）
参加費：1,700円（参加回数問わず全額で1,700円、初回参加時に支払い）
持ち物：動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、上靴もしくは裸足、
水分補給用飲み物
申込み：4月25日（土）〈必着〉までに、申込フォームから、または往復はがきで、
講座名・住所・名前・年齢・電話番号を、同プラザへ



▲
お申込みはこちら

第101回中庭コンサート ～ピアノソロコンサート～

日 時：5月12日（火）18：30～19：15
場 所：中庭（雨天の場合は1階 ロビー）
出 演：ピアノ・キーボード・エレクトーン奏者、
作編曲家 山崎 雅也
演奏曲：皆さんにおなじみの名曲
入場料：無料（事前申込み不要）

バレトンエクササイズ

日 時：5月15・29日、6月5・19日、7月3日（いずれも金曜日 全5回）
10：30～11：30
場 所：体育館
講 師：FTPジャパンバレトンインストラクター 伊藤爾己枝さん
対 象：四日市市または三重郡に在住・通勤・通学する人
定 員：20人（応募多数の場合は抽選）
参加費：1,700円（参加回数問わず全額で1,700円、初回参加時に支払い）
持ち物：動きやすい服装、ヨガマットもしくはバスタオル、必要に応じて上靴、
水分補給用飲み物
申込み：5月1日（金）〈必着〉までに、申込フォームから、または往復はがきで、
講座名・住所・名前・年齢・電話番号を、同プラザへ



▲
お申込みはこちら

※講座をお申込みの際、ドメイン指定受信設定等をしている方は、「@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。

【お問合せ】あさけプラザ 則竹・陣田・伊藤

TEL：363-0123 住所：〒510-8028 四日市市下之宮町296番地1

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう!!

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。
主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。
ぜひ、ご来館ください!!

【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。



【4月の主なイベント日時・内容】

料金 無料

2日(木) ～ 3日(金)	14:00 ～ 16:00	発見! プラザのひみつ 新学期のプラザにはひみつがいっぱい!? ミッションをクリアして、オリジナルアイテムを ゲットしよう!!	対象/幼児～小学生
14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/先着10組 (受付9:00～10:30) 持ち物/母子手帳、 バスタオル
19日(日)	9:30 ～ 11:30	ここパミニプレーパーク! 今月は「木材」をテーマに、ひろばで自由に遊ぼう! 「やってみたい!」をめいっぱい楽しもう!	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

※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。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

「四日市の小中学生のための こどもの居場所」 ～イベント開催のお知らせ～

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか?

四日市市では、あさけプラザにて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを行っています。

毎月第1水曜日と第3土曜日に居場所を開催しています。

4月から中学生は19:00まで利用できます。

(小学生は17:00、夏季は17:30まで利用できます)

※今月は小学生は17:00まで利用できます

ぜひ、遊びに来てください!

【4月の開催日時・内容】

8(水)	14:00 ～ 19:00	常設コーナー 宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、e-スポーツ ができます。おやつもありますよ。	定員/なし 予約/不要
18(土)	14:00 ～ 19:00	体験工房 「四日市のアロマワックスサシェ」 ドライフラワーやかぶせ茶などを入れて、インテリア やバッグに付けるアイテムとしても映えるサシェ を作ります。常設コーナーもあります。	定員/50人(先着順)

**小中学生対象
参加 無料**

【会場】四日市地域総合会館 あさけプラザ(四日市市下之宮町296-1) 2階

【お問合せ】企画内容に関すること: アクティオ株式会社 TEL: 359-5560

事業内容に関すること: こども未来課 TEL: 354-8038