



# ふれあい中部



第721号／令和6年(2024年)2月5日発行

中部地区市民センター／西浦一丁目8番3号 ☎354-0336

中部地区市民センターのホームページにて、センターだより「ふれあい中部」をご覧ください。



## 四日市市における令和6年能登半島地震への支援

令和6年1月1日に発生した能登半島地震により、お亡くなりになられた方に対し、心よりお悔やみを申し上げますとともに、被災された多くの皆さま及び関係者の皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

四日市市では、令和6年能登半島地震支援本部を立ち上げ、被災地への職員派遣や義援金の募集といった支援を実施しています。詳しくは、四日市市ホームページをご覧ください。

今後も四日市市として、被災地の復旧・復興のため、支援を続けていきます。

四日市市ホームページ

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/index.html>



## 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！

◇問い合わせ：ICT戦略課 354-8126



## 表彰おめでとうございます

令和5年度 四日市市優秀技能者表彰

むらい あやか  
村居 彩香 さん (中央)



自治会に加入しましょう！・自治会活動に参加しましょう！

回																			
覧																			

令和5年度成人講座

# にっこり笑いヨガ講座



笑う動作とヨガの呼吸法を組み合わせた笑いヨガで、心と体を元気にしませんか？ ヨガ特有のポーズをするわけではありません。ニッコリ笑顔で心身ともにリフレッシュしましょう！

日時：**3月8日(金) 10時30分～11時30分**

場所：中部地区市民センター 4階 音楽室

講師：中川 なかがわ さとみ 里美さん 林崎 はやしざき えみこ 恵美子さん

定員：10名（先着順で定員になり次第締め切ります）

対象：中部地区に在住、在勤、在学の方

持ち物：水分補給用の飲み物・タオル

※動きやすい服装でご参加ください。

2月22日(木)

9時から受付開始

電話でお申込みください



令和5年度子育て  
応援事業

# 中部すくすく&マタニティ広場

再掲

移動児童館がやってくるよ！ 手形アートをつくろう♪

A4サイズの用紙に作成し、ラミネートできます。  
テーマは「ひな祭り」または「自由に製作」からお選びください。  
※申込時にどちらかお伝えください（お子さん一人に一枚製作）。



【製作例】

日時：**2月16日(金) 10時00分～11時30分**

※10時00分～11時00分の間にお越しください。受付された方から始めます。

場所：中部地区市民センター 4階 音楽室

講師：移動児童館職員（塩浜児童館）

対象：市内在住の乳幼児と保護者（妊婦の見学可能）

定員：20組程度

持ち物：バスタオル、お気に入りのおもちゃ、水分補給用飲み物、持ち帰り用袋

シールなど手形に飾りたいものがあればお持ちください

※文房具・材料（主にひな祭り）・手拭き用ウェットティッシュ等は  
移動児童館が用意します

受付：**1月30日(火) 9時から開始**

★民生委員さん・主任児童委員さんにお手伝いいただいております。

★身長・体重測定も出来ます（母子手帳をお持ちください）。

WEBでの申込み  
はコチラから



どちらの講座も、事前申込みが必要です。無料で参加できます。

<申込み・問い合わせ> 中部地区市民センター TEL:354-0336 月～金 9時～17時(祝日を除く)

※新型コロナウイルスの関係で急遽中止・変更になる可能性があります。

固定資産税・都市計画税  
(第4期)

納期限は

**2月29日(木)**です



※ふれあい中部の用紙は、再生紙を含む紙でできています。紙は大切な資源です。再利用に努めてください。  
※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## スマートフォン教室を開催します

デジタル活用に不安のある方を対象に LINE、Zoom の基本的な使い方や市の LINE 公式アカウント、市の電子申請システムに関する教室を開催します。

■場所：中部地区市民センター

参加費：無料

■日時および内容：3月4日（月）

9：30～10：30 講座① LINE の使い方、市の LINE 公式アカウントの使い方  
10：45～11：45 講座② Zoom の使い方、市の電子申請システムの使い方

■定員：各回先着7名まで

■対象者：どなたでも参加できます。

■持物：特になし（教室は貸出用スマートフォンを使って行いますので、スマートフォンをお持ちでない方でも参加できます）

【申込み・問い合わせ】ITリテラシー向上スマートフォン講習会 受付窓口

株式会社Honki TEL：050-3317-1545（平日9時～18時）

※お申込み・お問い合わせの際はお問い合わせ番号[5154]をお伝えください。

【担当課】ICT戦略課 TEL：354-8106

## 特殊詐欺対策講座を開催します！（三重県行政書士会との共催）

令和5年に三重県内であった特殊詐欺被害は、前年に比べて、件数、被害額ともにほぼ倍増しています。そういった状況の中、三重県行政書士会と連携して、寸劇を通して特殊詐欺の手口と対策を紹介します。講座では、四日市南警察署生活安全課より近年の特殊詐欺犯罪の実態等について説明いただきます。

また、講座終了後、行政書士による無料相談会（日々の悩み事や遺言相続等）も併せて開催します。

■日時 2月19日（月）14：00～15：30

■場所 四日市市総合会館7階 第1研修室

■共催 三重県行政書士会、四日市市

■テーマ 「特殊詐欺の手口と対策」

■定員 50名（事前申込不要）

■参加料 無料

■事務担当 市民・消費生活相談室（TEL 354-8147）

## 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、地区市民センターや皆様により身近な商業施設などで、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（無料）
- ・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【中部地区】

曜日	場所	受付時間
2月22日（木）	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
23日（金・祝）		
3月 2日（土）		
3日（日）		

※中部地区以外の商業施設等での実施予定については、下記サービスセンターへお問い合わせください。

【問い合わせ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター 電話：340-8371

## 給食パートを募集（3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 = 午前8時30分～午後3時15分（労働時間6時間）  
※下野小学校：午前8時45分～午後3時30分（労働時間6時間）
- ◇時間給 = 1070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 = 羽津小学校及び笹川小学校勤務の場合、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（TEL 354-8236）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 = 2月8日（木）～2月29日（木）

## 会計年度任用職員(パートタイム)【保育士】を募集しています。

- ◆ 募集人員（保育士）：若干名
- ◆ 採用日：令和6年4月1日
- ◆ 勤務場所：四日市市児童発達支援センターあけぼの学園（四日市市下海老町185-1）
- ◆ 勤務内容：発達に心配な子どもへの発達支援
- ◆ 勤務日数：月～土のうち週5日勤務できる方（勤務日は応相談）
- ◆ 勤務時間：午前8時30分から午後5時（応相談）
- ◆ 賃金：時給1,090円～1,260円、交通費は別途支給（上限あり）
- ◆ その他：四日市市会計年度任用職員（パートタイム）の任用に関する留意事項による
- ◆ 応募方法：電話でご連絡ください。面接の日時を改めてご連絡いたします。  
なお、面接時に保育士免許等資格の確認できるものと履歴書（写真貼）をお持ちください。

<連絡先> 児童発達支援センターあけぼの学園 電話：325-4121

### こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報



野菜を食べよう！  
いつもの食事にプラス1皿!!

野菜 350gって  
どれくらい？

野菜350gを小鉢にすると、約5皿分です。(1皿約70g)



野菜は、加熱したり、汁物にいれたりするとかさが減って食べやすくなります。

### 緑黄色野菜と淡色野菜の違いは？



緑黄色野菜は、β-カロテンが豊富に含まれます。体内でビタミンAとして働き、目・皮膚・粘膜の健康を保ちます。



淡色野菜は、その他の野菜をいいます。ビタミンCや食物繊維が多く含まれます。

◎簡単レシピでプラス1皿！

切ってそのまま

切って煮る  
茹でる

切って焼く

切ってレンジでチン

※自分に合った、野菜の取り方を見つけてみましょう！



健康づくり課  
電話 354-8291

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 ハ