

- [よっかイチ推し!] 久留倍官衙遺跡公園OPEN
- [四日市PLUS] 食品ロス削減月間
- [四日市PLUS] 高齢者のフレイル(虚弱状態)の防止
- [きらり四日市人] 四日市市おもちゃ図書館  
運営ボランティア「よっちゃんグループ」

# 久留倍官衙遺跡公園 まもなくオープン!





# く る べ かん が 久留倍官衙遺跡公園 (くるべ古代歴史公園・くるべ古代歴史館) OPEN

オープン

## 古代の風を感じられる憩いの公園

じんしん 「壬申の乱」(672年)や「しょうむ とうこくぎょうこう 聖武天皇の東国行幸」(740年)など日本の古代史解明の上で重要な意味を持つ遺跡として、平成18(2006)年に本市で初めて国の史跡に指定された久留倍官衙遺跡。

ガイダンス施設「くるべ古代歴史館」に続き、公園施設「くるべ古代歴史公園」の整備が完了し、両施設を合わせた「久留倍官衙遺跡公園」が、11月1日にオープンします。

### 久留倍官衙遺跡公園 案内図



建物の柱跡

### 長大な建物跡

短い柱で建物の柱跡の位置を表示しています。建物の広さを実感できます。



長大な建物(イメージ図)

### せいでん 正殿跡

建物は正殿の復元ではなく、柱跡に柱を配した、あずまや風の休憩スペースです。



### はっきゃくもん へい 八脚門・塀

政庁の正門と政庁を囲む塀(一部)。史跡を代表する建物として、できる限り古代の工法や木材の種類で復元しました。



■久留倍官衙遺跡公園位置図



11月1日(日)オープンイベント

- 10:30 オープン式典  
11:00 公園一般公開  
17:00 記念コンサート「観月会」  
(月を見ながら楽しめる、  
和楽器を中心としたコンサート)



久留倍官衙遺跡公園

所在地：大矢知町2323-1  
主な施設：くるべ古代歴史公園、くるべ古代歴史館  
駐車場：無料(バス3台、乗用車20台、  
おもいやり駐車場2カ所4台)  
鉄道の利用：三岐鉄道大矢知駅より徒歩約15分  
近鉄富田駅より徒歩約25分

くるべ古代歴史公園

開園時間：4月1日～9月30日 6:00～20:00  
10月1日～3月31日 7:00～18:00  
休園日：なし

くるべ古代歴史館

久留倍官衙遺跡の  
ことが分かる!



学芸員や市民ボラン  
ティアが丁寧に  
解説します。

開館時間：9:00～17:00  
休館日：月・火曜日(休日の場合は翌日)、  
12月29日～1月3日 ※臨時休館あり  
入館料：無料  
連絡先：☎365-2277  
Fax365-2288

ホームページ：「くるべかんがいせき」  
(HP <https://www.city.yokkaichi.mie.jp/kyouiku/kurube/>)  
詳しいアクセス方法は、YouTubeで検索

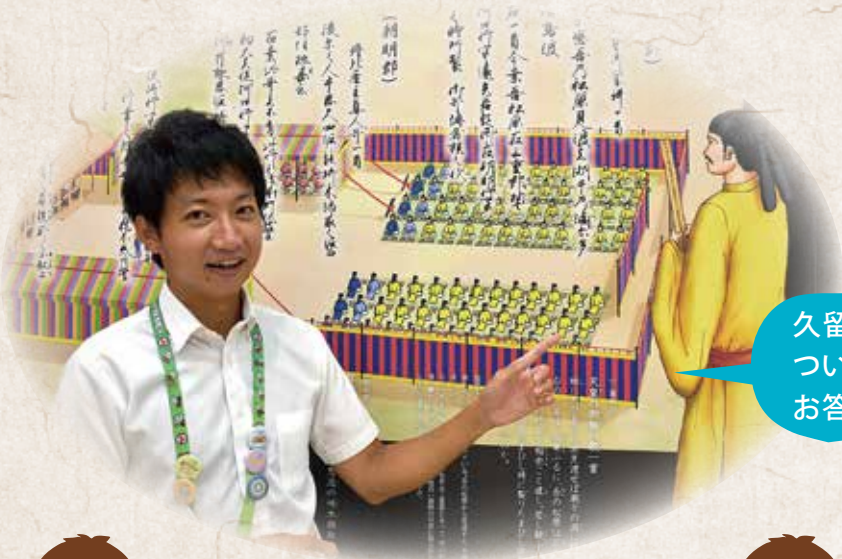
久留倍官衙遺跡公園(くるべ古代歴史館)までのルート 検索

しょうそういん  
正倉院跡 正倉(倉庫)の柱跡を平面的に表示し  
ています。



◀正倉院(模型) ▲正倉院跡





／ 教えて! ／  
学芸員さん

久留倍官衙遺跡に  
ついての疑問に  
お答えします。

社会教育・文化財課学芸員  
わたなべあつのり  
渡部敦寛



## 久留倍官衙遺跡ってなに？

「久留倍」は大矢知町のあざ名で、「官衙」は役所という意味です。久留倍という場所で見つかった役所の遺跡ということになりますね。古代の伊勢国朝い せのくに明郡の役所「朝明郡衙ぐん が」に当たると考えられ、現代で言えば市役所に当たる場所です。



## どうして 役所だと分かったの？

柱の跡などから、大きな建物が向きを揃えて建っており、八脚門という立派な門があったことが分かりました。また、役人が文字を書くために使っていた硯すずり えん（円面硯めんけん）や文字が書かれた器が見つかり、字を書く人がいたことが分かりました。これらのことから、役所だったと考えられています。また、ここから見つかったものではありませんが、当時の都があった平城京の遺跡（奈良県）から「朝明郡」という文字が書かれた木簡（墨で文字が書かれた細長い木の板）が見つかり、都に運ばれた布などの税に付けられた荷札と考えられています。



## どうして遺跡を残すことにしたの？

以下の三つの特徴があったため、日本の古代の地方支配体制が分かる重要な遺跡として、平成18年に国の史跡に指定され、残すことになったのです。

- ①政庁や正倉院などの施設の全体像や移り変わりが分かる遺跡である
- ②古代の役所は通常南向きであるのに対して、久留倍官衙遺跡は東を向いている
- ③「壬申の乱」※1「聖武天皇東国行幸」※2などの歴史上の事実との関連があると推測される



東を向いている政庁(イメージ図)

- ※1 大化の改新を行った中大兄皇子(天智天皇)の弟である大海人皇子(天武天皇)と、天智の子である大友皇子が次の天皇の座をめぐって争った戦い
- ※2 聖武天皇(天武天皇のひ孫)が、伊勢国や美濃国(岐阜県)などを巡った行幸



壬申の乱の劇(朝明中学校 平成28年)



いつからいつまで  
あったの？

約1300年前の飛鳥時代から奈良時代に移る時期に建てられ、平安時代前期までであったので、約200年建っていたと考えられています。でも200年間同じ建物でなく、大きく三つの時期に分かれて、姿が変わっているんです。まず、I期（飛鳥時代～奈良時代）は儀式や事務を行う正殿を中心に、八脚門からぐる

木簡に文字を書く役人(イメージ図)





聖武天皇東国行幸(イメージ図)

りと堀で囲まれていました。Ⅱ期(奈良時代)はⅠ期の正殿や八脚門などがなくなり、長くて大きな建物が建っていました。これは聖武天皇(奈良の大仏を作った天皇)の行幸に関連する建物であった可能性があります。Ⅲ期(奈良時代末～平安時代前期)は、当時の税である米を収めておく倉庫(正倉)が立ち並ぶ「正倉院」があり、地元の役人が管理していました。



Ⅰ期の建物(模型)



正倉(イメージ図)



**大事な遺跡ということなんだね！**

## イベント情報

### 公園開園記念企画展

「聖武天皇と久留倍～再現された正倉院の品々～」

時 10月28日(水)～12月6日(日) [11月7日・28日  
(いずれも土曜日) 10:00からは展示解説会]

所 くるべ古代歴史館

内 聖武天皇にゆかりの深い東大寺正倉院宝物の再現品(奈良女子大学所蔵)を展示します

申 不要

### くるべ講演会

「壬申の乱と郡衙～久留倍官衙遺跡と弥勒寺官衙遺跡群～」

時 11月21日(土) 13:30～15:00

所 あさけプラザ第4・5展示室

師 田中弘志さん(元関市協働推進部文化財保護センター所長)

定 40人(応募多数の場合は抽選)

他 申し込み方法など、詳しくは広報よっかいち10月下  
旬号に掲載します

現在、くるべ古代歴史館でボランティアをしています。

公園整備の初期から携わり、今年で9年目になります。これまで、解説だけでなく、ウォークラリーや講演会などのイベントの開催、草刈りなどで施設の周辺を整えることなどをしてきました。



久留倍官衙遺跡公園  
ボランティア  
川瀬正美さん

今では地域の人からも声を掛けられることがあります。公園が整備されたので、地域の人だけでなく多くの人に来園していただき、楽しんでもらいたいです。

くるべ古代歴史館では  
他にもこんなことができます

※現在、「体験」は  
休止しています

### 缶バッジプレゼント

日替わりスタンプを3日分集めると、6種類の缶バッジの中から好きなものを差し上げます。



### 古代衣装体験

古代の衣装を着て、古代の人になりきってみましょう。

### 木簡体験

古代の役人の気分になって、木簡に字を書いてみましょう。

※他にも勾玉作り体験(写真右)

などのイベントを実施しています



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントを中止・延期、内容を変更する場合があります。詳しくは、くるべかんがいせきホームページをご覧ください



# もったいないを 減らそう！ 食品ロスを削減

10月は食品ロス削減月間です。日本では、1年間に2,550万トンの食品廃棄物が出ています。そのうち612万トンが「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」つまり、食品ロスとなっています。これは世界の食糧援助量の1.7倍に相当するといわれています。



日本人一人当たり、毎日  
お茶碗約1杯の食べ物を  
捨てていることに！



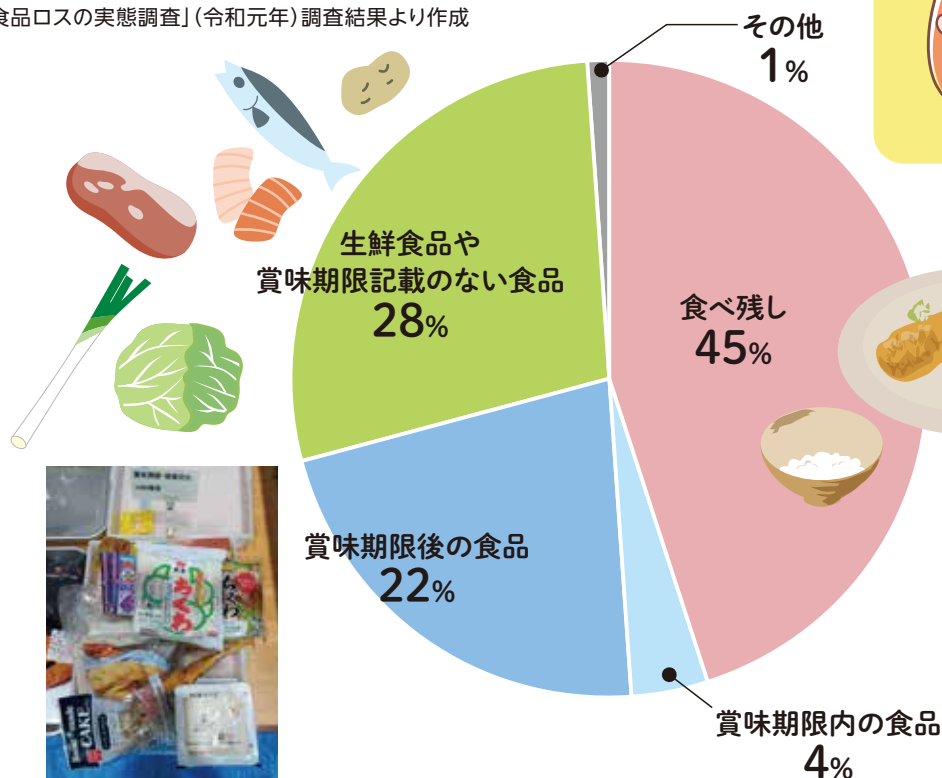
## 食品ロスの現状

令和元年度に三重県が「食品ロスの実態調査」を行いました。市内の六つの地域で約1トンの可燃ごみを調査したところ、その中で食品の重量が34%という結果が出ました。

食品の中では、調理くず、食べ残し、未利用のものなども多く確認されました。中には、未開封のまま腐ってしまったものや、まだ食べられるのに捨てられてしまったもの、賞味期限や消費期限が切れていないものもありました。

## 四日市市の食品廃棄物から見た食品ロス

※三重県「食品ロスの実態調査」(令和元年) 調査結果より作成





## 食品ロス削減への取り組み

食品ロスの半分は家庭から出ています。

食品ロス削減の道、第一歩は「買い過ぎないこと」です。まとめ買いした食品、古くなった調味料や、作り過ぎた料理など、食品ロスを減らすために、「おいしい食べ物を適量で残さず食べきる運動」(食べ切り運動)が、四日市をはじめ、全国で広く取り組まれています。



食品ロス削減啓発マグネット



賢い消費者になろう!

### 買い物をするとき

- ☐ 使い切れる分だけ買う
- ☐ すぐ使うものは、商品棚手前にある期限の近いものを選ぶ

### 調理するとき

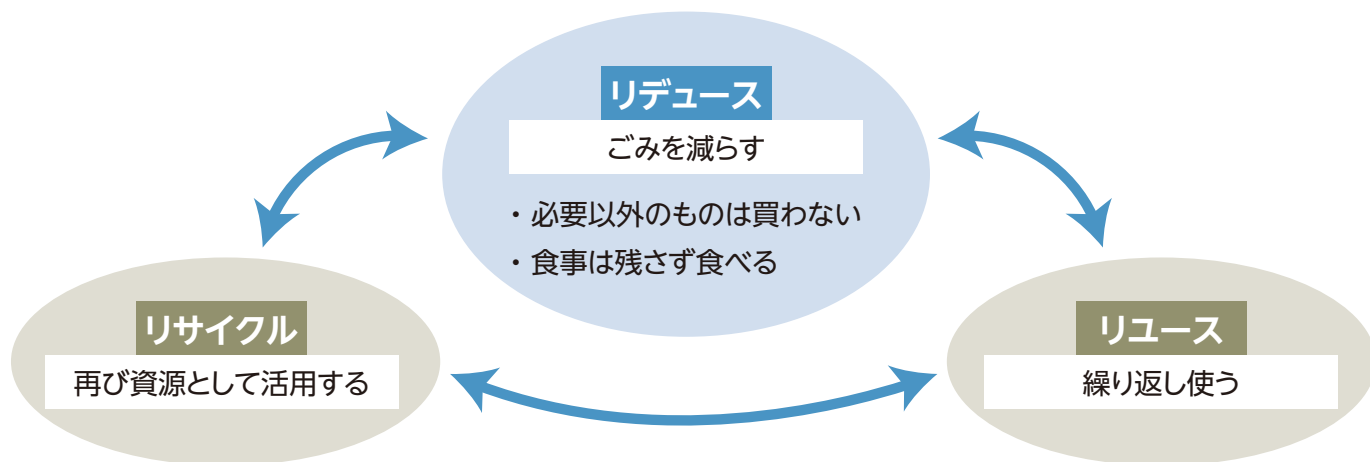
- ☐ 古い食材から優先的に使う
- ☐ 残った料理はリメイク
- ☐ 作り過ぎない
- ☐ とことん活用

### 保存するとき

- ☐ 賞味期限・消費期限を把握
- ☐ 冷蔵庫や食品の整理整頓
- ☐ 冷凍でおいしく長期保存

## 大事ななのは、リデュース(Reduce)=減らすこと

食品ロスを減らすことは、出てくるごみを減らすこと=リデュースにも通じます。3Rという言葉を知っている人も多いと思いますが、そのなかでも、「ごみを減らすこと(リデュース)」が最も求められていることです。



## 四日市公害と環境未来館で実践してみる

食品ロス削減をはじめ、環境について、考えるきっかけづくりの一つに、四日市公害と環境未来館の講座が活用できるかもしれません。リデュース、リユースにつながる講座を実施しています。

詳しくは、広報9月下旬号「そらんぼ通信」をご確認ください。

### くつした修理入門～ダーニングでリメイクしよう!～

時 10月31日(土) 13:30～16:00

対 16歳以上 定 8人 料 無料

申 10月17日(必着)までに、同館「くつした」係へ



(写真①②)リサイクル工作、(同③④)食品ロスやフードバンクについて学ぶ講座

●この記事についてのお問い合わせ・ご意見は

生活環境課 ☎354-8192 FAX354-4412

四日市公害と環境未来館 ☎354-8065 FAX329-5792



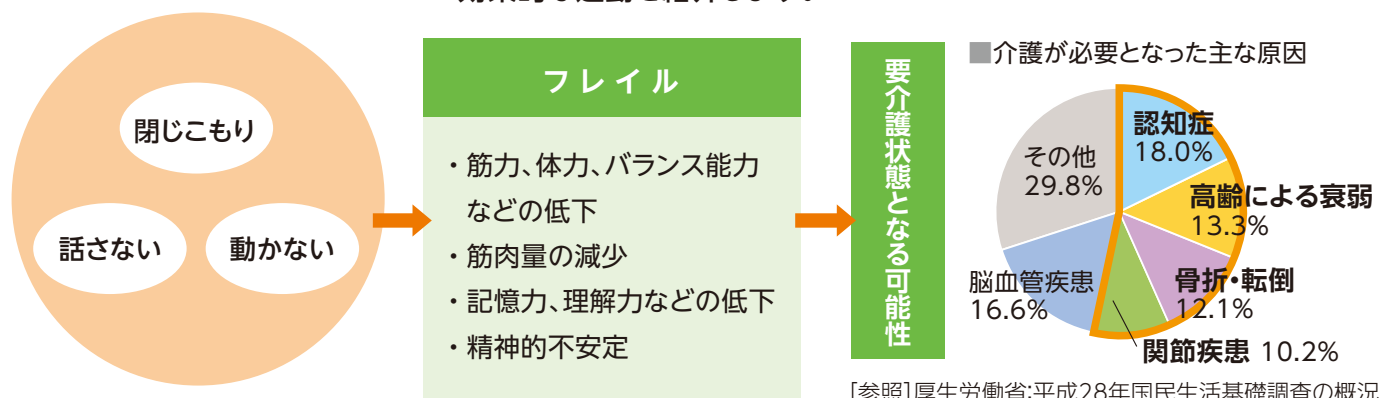


## “自粛”×“運動不足”による フレイル(虚弱状態)を防げ!

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、不要不急の外出を控え、3密を避けた生活を送ることが非常に重要です。しかし、自粛期間の「自宅に閉じこもる・1日中動かない・誰とも話さない」状況が続くと、心身や脳の働きが低下した状態「フレイル」を引き起こしやすくなります。

フレイルが進行すると、要介護状態の主な要因である転倒や関節の痛み、認知症などにつながるおそれがあります。

「新しい生活様式」の中で、感染症予防をしながらできるフレイル予防に効果的な運動を紹介します。



### フレイル予防のポイント

- ・ 動かない時間を減らし、できる範囲で運動に取り組む
- ・ バランスよく食事をする
- ・ 密にならない形で、仲間と交流する など

### 自宅や屋外で行えるフレイル予防トレーニング

#### 【注意点】

息を止めないで自然に呼吸しながら。  
痛みや怖さがある場合は無理せずに。

#### 筋力トレーニング

まずは1日10回から。  
少しずつ回数を増やしていきましょう。



**太ももの筋肉を強くする**

##### ■膝伸ばし運動

膝を伸ばして足を上げ  
(足と床が平行になるように)3秒保持します。

**ふくらはぎの筋肉を強くする**

##### ■かかと上げ下げ運動

膝を伸ばしたまま、両方のかかとを上げ下げします。



#### ウォーキング

まずは1日10分が目標。  
少しずつ時間を伸ばしていきましょう。



目線はいつもより少し上に

足を大きく振り出し、**かかと**から着地する

肘は曲げてても曲げなくてもOK。**大きく腕を振る**

計算やしりとりをしながら脳への刺激を





## フレイル予防に

# いきいき百歳体操

フレイル予防には、定期的・継続的な運動とともに、仲間と集まりさまざまな刺激を得て脳を活性化させることが特に効果的とされています。

市では、地域で継続的に取り組む自主的な活動を重点的に支援しています。その中の一つ「いきいき百歳体操」は、高知市で始まった体操で、誰でも気軽に参加し、介護予防に取り組める体操です。

だれにでも気軽にできる  
いきいき百歳体操

- ①映像に合わせてゆっくり行うため、誰でも簡単
- ②椅子を使っているので安全
- ③重りで負荷を調整。個人の体に合った負荷で
- ④週1回以上の頻度で継続することで効果を実感



動画はこちらから

## 市内の「いきいき百歳体操」の団体が100カ所目に到達

コロナ禍の中、平成28年から支援している「いきいき百歳体操」の団体が、この9月で100カ所目に到達しました。



百歳体操



祝100カ所目



感染対策



上条いきいき百歳体操クラブ  
に参加した

(左から)水谷りつ子さん  
伊藤寿萬子さん  
出口真佐子さん

いきいき百歳体操の説明会で話を聞いて、以前から気になっていたのを始めてみようと思いました。

体操してみてもスムーズにできない動作もありましたが、続けていくことで自然に動けるようになると期待しています。

皆さんと一緒に活動するのは、楽しいし張り合いがありますね。

## 百歳体操に取り組む団体の立ち上げや 参加を支援します

### 地域包括支援センター

- 四日市市北地域包括支援センター ☎365-6215
- 四日市市中地域包括支援センター ☎354-8346
- 四日市市南地域包括支援センター ☎328-2618



## 在宅での運動をオンラインで支援する「通いの場」アプリ (国立長寿医療研究センター)

オンラインで自己管理しながら、運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです。

- ・おさんぽ支援：現在地からの散歩ルートを検索できます
- ・自宅でできる体操：自治体が提供する体操動画を検索できます
- ・在宅活動ガイド2020：適切な運動や活動を行うためのフローチャートなどが閲覧できます



Android版  
(Google Playストア)



iOS版  
(appストア)





四日市市おもちゃ図書館  
運営ボランティア

よっちゃんグループ

「おもちゃ図書館」は、障害のある子もない子もおもちゃを通して仲良く遊ぶ“ふれあいコーナー”です。同館の運営を担って30周年を迎えたボランティア団体「よっちゃんグループ」の皆さんにお話を伺いました。

おもちゃ図書館



場 所：総合会館3階／開館時間：10：00～15：00（12：00～13：00は昼休み）  
休館日：土・日曜日、祝日ほか。詳しくはホームページ（HP<https://yokkaichi-shakyo.or.jp/disability-welfare/f09/>）でご確認ください  
その他：利用時はマスクを着用してください。発熱や咳など風邪の症状がある場合は利用をお控えください。人数を制限する場合があります

有料  
広告  
掲載  
欄

『こんなとき、どうすれば…？』お早めにお電話でご予約ください！ ☎059-350-2080

近鉄四日市駅から  
徒歩1分！  
南改札口（東口）すぐ！

交通事故

「事故にあい、治療中ですが  
これからどうすれば…？」  
「後遺症の認定が非該当でした」

離婚

「親権や慰謝料・養育費の  
ことで話がまとまりません」

相続・遺言

「遺産のことで兄弟でもめています…」  
「遺留分とは何ですか？」

企業法務など

企業様には今後の安心のため  
顧問契約（月額1万円～）を！

不動産・建築

契約書のことや  
建物の欠陥のことなど

尾市法律事務所

弁護士 尾市 淳二（三重弁護士会所属）  
（財）日弁連交通事故相談センター三重県支部相談員・鈴鹿市役所市民法律相談担当弁護士  
詳しくは「尾市法律 検索」

◆交通事故（被害者）のご相談は無料◆

その他の法律相談（初回）は30分5,400円（税込）ですが  
初回相談でご納得頂けなかった場合には無料とさせていただきます。

「まずは一度ご相談を！」



本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。



## ■活動を始めて30年

「よっちゃんグループ」は、平成2年におもちゃ図書館が開館するに当たり、その運営をするボランティアグループとして結成されました。おもちゃ図書館は全国にあり、当時は障害のある子のためのものが一般的でしたが、四日市市のおもちゃ図書館は当初から障害のある子もいない子と一緒に遊べる場としてスタートしました。

現在は30代から80代まで、15人のメンバーで活動しています。

## ■自分たちも元気をもらえる

おもちゃ図書館では「こんなおもちゃがいいんじゃないかな」と薦めたりしながら、子どもと保護者が楽しく遊べるようお手伝いをしています。家と違って広々と遊べ、「つかまらずに歩くところを初めて見た」という場面に立ち会ったときは私たちもうれしくなりました。30年続いているので、「自分が小さい頃にも来ていた」と懐かしがって親子2代で来てくれる人もいます。子どものかわいい笑顔を見るとなごみますし、子どもと接することで私たちもパワーをもらえます。成長の一步一步を見るのは楽しいです。

また、一緒に遊ぶ中で保護者の悩みを聞くこともあります。どこまで踏み込むべきか察するのは難しいですが、力になりたいと思いますね。



## ■楽しみながら活動

おもちゃ図書館にはたくさんのおもちゃがあり、ここにしかない手作りのおもちゃもあります。特に布絵本は、

何人かで相談しながら、表情を変えたり手触りが異なる素材を使ったりして工夫して作っています。作る過程も楽しいですよ。

また、月1回程度、子育て支援センターなどにおもちゃを持って出向く「移動おもちゃ図書館」を行っているほか、年に1回、「おもちゃ図書館まつり」を開催しています。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で開催できませんが、例年、手遊びも盛り込んだ人形劇をやっていて、200人ぐらいの親子が来てくれます。



## ■コロナ禍でも手探りで運営

今は新型コロナウイルス感染症の影響で、消毒・検温、大人はマスクの着用をお願いし、5組程度までに入館人数を制限しています。また、適宜おもちゃを拭いたり、消毒しにくいおもちゃは撤去したりするなど、手探りで運営しています。

元々コロナ禍の前から消毒はしっかり行っていて、月末には“消毒日”も設けています。拭けないおもちゃは殺菌線消毒ロッカーを使って消毒するんですよ。

## ■みんなウェルカム！

「こんなところがあるなんて知らなかった」という人も多いので、もっと多くの人に知ってもらい、おもちゃ図書館に遊びに来てほしいですね。

また、ボランティアのメンバーも大歓迎です。和気あいあいとしていて、自分の都合に合わせて活動できますよ。優しい気持ちがあれば誰でもできるので、興味があればぜひ一緒に活動してほしいと思います。

10月放送のCTY「ちゃんねるよっかいち」やCTY-FM「よっかいちわいわい人探訪」でも紹介します。(放送時間は裏表紙へ)

有料  
広告  
掲載  
欄



磨頭・出張買取OK!  
創業106年の歴史と信頼・実績!

磨の屋小町 KOMACHI

タンスの中に眠っていませんか？大量のお着物もお気軽に！



着物買取

貴金属・ジュエリーも高価買取中！



059-352-4253

■四日市市鶴の森1丁目7-13  
■9:30～18:00(水・木曜定休)

和裁士募集  
袴・袖丈などを直すお仕事です。  
詳しくはお問合せ下さい。

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

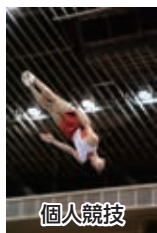


## トランポリンの日本一がここで決まる！

国体推進課 (☎340-0234 FAX354-8338)

国体のリハーサル大会として「第57回全日本トランポリン競技選手権大会」が開催されます

男女それぞれ日本ランキング上位65人による日本一を決める大会です。日本代表選手や元オリンピック選手、世界トップレベルの選手も出場が予定されています。競技は個人競技とシンクロナイズド競技※が開催されます。



個人競技



シンクロナイズド競技  
※2人の選手が同時に演技

■競技会場 四日市市総合体育館

■競技日程 令和2年10月31日・11月1日

※観戦については、9月下旬号に記載のとおり、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として事前申し込み制となっています（締め切り：令和2年10月9日）



### ～みどころ～

宙返りの時に抱えている体をパッと伸ばします。まるで花火のような姿勢の変化が楽しめます。シンクロナイズド競技では、2人の選手が同じ技を同時に演技し、ぴったりと技が重なる演技に注目です。

今回は、第21回全国障害者スポーツ大会（三重とこわか大会）を

四日市市 国体

検索

をご紹介します。

## 令和元年度に寄せられた相談の状況をお伝えします

市民・消費生活相談室 (☎354-8147 FAX354-8452)



第20回

令和元年度の消費生活相談の受付状況をまとめました。相談件数は1,633件で、平成30年度の1,605件に比べて28件の増加となっています。

相談内容ではハガキによる架空請求に関する相談が最も多く寄せられました。ほかにも、「簡単にもうかるという話を聞いて専用のソフトを購入したが、全くもうからなかった」などといった情報商材や副業に関する相

談が多く寄せられました。さらに、光ファイバーの契約や健康食品の購入の契約トラブルに関する相談が増加しています。

年代別でみると、60代以上の高齢者からの相談が多く、全体の約38%を占めています。20代以下の若者からの相談は、30年度より増加し、その中でも20歳未満の未成年者からの相談は30年度の約1.5倍となりました。

相談状況について、詳しくは市ホームページ「市民の方へ」

→「安心安全」→「消費生活相談」からご覧いただけます。事例を知って、悪質商法の被害を未然に防ぎましょう。

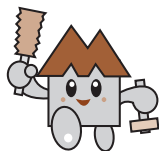


◀ 令和元年度の相談概要はこちら

契約トラブルのご相談は  
相談専用 ☎354-8264  
(平日9:00~12:00・13:00~16:00)

有料広告掲載欄

建設職人なら誰でも入れる組合です



建労

随時加入者  
募集中

四日市支部

三建国保

出産育児一時金（42万円）  
葬祭費（本人10万円・家族7万円）  
高額療養費、施設利用補助、無料健康診断の開催  
人間ドックに対する補助（3万円）  
脳ドックに対する補助（2万円）など

組合独自の  
建設労働者の  
健康保険

三重県建設労働組合四日市支部 四日市市ときわ5丁目1-8 ☎(059)354-1531(代)

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。





お薦め情報やこにゅうどうくんのイラスト、写真(テーマは自由)をお寄せください。  
**【応募方法】** ①名前(ペンネーム可) ②連絡先 ③お薦め情報(200字程度)  
 またはコメント(50字以内) ④写真・画像データ(2MBまで)を、Eメール  
 で、投稿ひろば専用アドレス(✉hiroba@city.yokkaichi.mie.jp)へ。



←シドニーから参加の娘さん

毎朝オンラインを使い、豪シドニーにいる娘と91歳の母と3人でラジオ体操をしています。楽しい日課になっています。(シドニーしずこさん)

ウンベラータは今日もごきげん。  
(三滝五郎さん)



保護猫育ちのティンとジョン。本当の兄弟みたいに仲良しです。毎日お家で大運動会! ずっと元気で仲良くね♡  
(テヤジヨママさん)



四日市港と柴犬なな。  
のんびり♪まったり♡青空が眩しい☆  
(NANAさん)



14歳になったジュンです。大きな病気をしましたが、今は元気になりました。(アトリエさん)



石樽トンネルを越えた道の駅で見つけました。この子(魚)たちは日頃から「3密」!  
(sishouさん)

※添削・修正・加工する場合があります

広報マーケティング課 (☎354-8244 FAX354-8315 HPID1580454974466)



## 第2回

このコーナーは、11月29日に行われる四日市市長選挙に向けて、選挙啓発広報として、全3回のシリーズで掲載していきます。

第2回目の今回は、「得票数が同数の場合について」のお話です。

選挙に関する最新情報は、選挙管理委員会ホームページをご覧ください。

(HP<https://yokkaichi-city-senkyo.com/>)



## 得票数が同数の場合はどうなる?

選挙管理委員会事務局 (☎354-8269 FAX359-0286)

当選人の決定は、得票数の多い者から順次その選挙における定数に達するまでの者を当選人とします。しかし、最下位で当選人となるべき得票数を得た同点得票者が2人以上いることがあります(定数が1のときは、最多票を得た者の得票数が同数の場合)。

### ■「くじ引き」で決定

得票数が同数の場合、「くじ引き」で当選人を決めることになります。実際に、2019年に行われ

れた選挙のうち、いくつかの選挙では、くじ引きにより当選人が決まりました。

あなたの1票が大きく選挙の結果に影響を与えることもあります。11月29日には四日市市長選挙が行われます。ぜひ投票に行きましょう。

投票しよう!!  
四日市市長選挙

～あなたの一票で  
もっとすてきな街に!!～



有料広告掲載欄

～創業嘉永年間

永年の信用と実績

お葬式・家族葬のことなら24時間365日お電話ください～



株式会社 ふじや本店  
**光倫会館**  
 ☎0120-114248

- 本社/四日市光倫会館  
〒510-0836 四日市市松本町北大谷2015  
[TEL] 059-351-1151 [FAX] 059-351-4224
- 光倫会館 桜ホール  
〒512-1211 四日市市桜町6613  
[TEL] 059-325-2482 [FAX] 059-325-2483
- 富田光倫会館  
〒510-8014 四日市市富田2丁目3-7  
[TEL] 059-361-2481 [FAX] 059-361-2482

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。



## 新型コロナウイルス感染症に関するお願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止に向け、引き続きご協力をお願いします。

### ①一人ひとりの基本的感染対策

- ・身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い
- ・感染流行地域への(からの)移動は慎重に検討する

### ②日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・3密(密集・密接・密閉)の回避

### ③日常生活の各場面別の生活様式

- ・買い物は1人か少人数で空いた時間に
- ・混んでいる時間帯の公共交通機関は避ける

### ④働き方の新しいスタイル

- ・テレワークや時差出勤、オンライン会議

新しい生活様式の実践例  
(一部抜粋)



など

## 令和3年4月以降の指定管理者を募集

閩行財政改革課 ☎354-8129 FAX359-0275  
HP 1524034911063)

- 施設名 障害者体育センター ■所在地 西日野町
- 担当課 障害福祉課(市役所3階。☎354-8171)
- 募集要項 障害福祉課で募集要項を配布するほか、市ホームページでも入手できます。応募説明会、指定申請書の提出期間などは募集要項でご確認ください。指定管理者制度に係る基本方針や手続きに関する条例などは、市ホームページでご覧いただけます。

## 四日市都市計画区域区分の変更案を縦覧します

閩都市計画課 ☎354-8272 FAX354-8404)

縦覧期間中は、どなたでも意見書を提出できます。

- 縦覧する都市計画変更案 四日市都市計画区域区分の変更
- 縦覧・意見書提出期間 10月13日(火)~27日(火) 8:30~17:15(土・日曜日を除く)
- 縦覧場所 三重県都市政策課(県庁4階)、都市計画課(市役所4階)
- 意見書の提出先 郵送で、または直接、〒514-8570 津市大明町13 三重県都市政策課へ

## 市の情報発信源(10月)



放送時間(15分間)

月・水・金・日 9:30、20:30  
火・木・土 12:30、20:30

※バックナンバーをYouTubeで配信しています

CTV  
地デジ12ch

1日(木)~10日(土) ウイルス感染症から身を守ろう!~インフルエンザ&新型コロナウイルス感染症予防~  
11日(日)~20日(火) びっくり!すごい!四日市の魅力再発見~海外向けプロモーション映像「#YOKKAICHI」紹介~  
21日(水)~31日(土) ~盛り上げよう!~三重とこわか国体・三重とこわか大会



三重テレビ  
地デジ7ch



毎月第3金曜日の「旬感☆Mie」のコーナーで市の情報を発信。  
10月は、16日(金)18:00ごろに放送します



■シー・ティー・ワイ  
エフエム

「ALO! YOKKAICHI!」(5分間)

土曜日 19:54  
…ポルトガル語による市からのお知らせ

「なるほど!防災」(5分間)

月曜日 17:30、木曜日 8:30  
…災害への心構えなど防災に関するお知らせ

「とこわかインフォメーション」(5分間)

第2・4火曜日 7:40

「人権を確かめあう日」(5分間)

毎月22日  
10月は、7:30、12:54、16:30、18:30

■東海ラジオ

AM1332kHz(市内)/FM92.9MHz

「1・2・3 四日市メジャーゾーン!!3」

日曜日 19:30

…四日市を起点に、東京~名古屋~大阪を巻き込むメジャーゾーン番組

■レディオキューブFM三重

FM85.0MHz(市内)

「防災よっかいち」(5分間)

木曜日 12:55

…防災に関する情報をお届けします

「1・2・3 四日市メジャーゾーン!!3」

金曜日 16:00 ※東海ラジオと同番組

有料広告掲載欄



こんな人は  
ぜひ一度  
ご相談ください!!  
院長 原田 聡

上顎前突



下顎前突



正中離開



交叉咬合



過蓋咬合



空隙歯列



開咬



叢生



## 矯正歯科

★大人/約50万円程度 ★子ども/約5~30万円程度

※自由診療です ※症状によって 料金が異なります

歯科衛生士 時給:1,300円~1,550円以上  
社会保険完備(条件による)・交通費規定支給・  
募集!! パート 車通勤可・日曜、平日夕方から勤務できる方大歓迎  
◎働きやすい環境◎他業種のワークOK◎復職される方、40・50代の方も歓迎

診療時間 月 火 水 木 金 土 日  
9:30~14:00 ○ ○ × ○ ○ × ×  
15:30~19:00 ○ × × ○ ○ × ×  
休診日:水曜日、祝日  
▲…9:00~14:00

はらだ歯科クリニック ☎0594-27-5454  
薬名市新西方7-22 イオンタウン薬名新西方内

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

■人口 311,771人 [8月末日現在(前年比+246)] ■火災件数 8件 [8月分(前年比+3)] ■交通事故件数 697件 [8月分]