

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載した行事などが中止・延期・内容変更、公共施設が臨時休業、各種募集が取り止めになる場合があります。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

萬古作家のお茶碗で お茶を楽しむ冬

洒翠庵
 ☎/FAX352-4960 月曜日休館
 (祝日の場合はその翌平日)



時 2月2日(火)～28日(日)
 10:00～16:00 (入席は15:40
 まで)

所 茶室「洒翠庵」立礼席 (いす席)
内 現代萬古作家が精魂込めて作陶した茶碗の中から、お気に入りの一点を選んで抹茶を楽しめます

料 一服500円

第71回 四日市市民 芸術文化祭行事

文化振興課
 ☎文化協会 (☎/FAX351-3729)

◆四日市の第九2021「予備講座」

対 「四日市の第九」に出演を希望する人

時 開講日 3月13日(土)
 18:45～20:45

本番 9月26日(日)

※その他の日程は広報よっかいち
 2月下旬号でお知らせします

所 総合会館8階 視聴覚室

内 音取りや発声を中心にした基礎的な8回コース。今年初めて歌う人は、必ず受講してください

師 名古屋芸術大学教授 馬場浩子さん **定** 80人

料 6,000円 (教材代含む、ゆうちょ銀行の払込用紙にて支払い)

申 3月6日までに、郵便番号、住所、名前(ふりがな)、電話番号、メールアドレス、希望パートを、はがきかEメールで、〒510-0085 諏訪町7-17 四日市の第九実行委員会事務局 (✉yokkaichino dai9@gmail.com) へ。申し込み受理後、受講票と受講料払込用紙をお送りします

他 受講には第九楽譜(カワイ出版)が必要です。持っていない人は申し込み時に注文してください

問 同事務局 細谷
 ☎070-4317-9643

プチ起業 オンラインセミナー ～「事業プランシート」づくり～

はもりあ四日市
 (☎354-8331 FAX354-8339
 ✉kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp 日・月曜日、祝日休館)

対 市内に在住、または通勤・通学し、起業を考えている、起業に興味がある女性で、2回とも参加でき、インターネット接続環境とタブレット端末またはWebカメラ付きのパソコンを用意できる人 (Zoomを利用します)

時内

| | |
|------------------------------------|--|
| 第1回 2月13日(土) 10:00 ～12:00 | ①「事業プランシート」 を書いてみよう 師 Mie女性起業支援室 高原祥子さん |
| 第2回 2月27日(土) 10:00 ～12:00 | ②「事業プランシート」 を完成させよう 師 Mie女性起業支援室 高原祥子さん、一尾 香さん、川戸恵子さん |

定 15人 (先着順)

料 無料

申 1月19日9:00以降に、住所、名前、電話番号、メールアドレスを、電話かファクス、Eメールで、はもりあ四日市へ (受講は申込者本人に限ります)

他 録音・録画は控えてください



INDEX

- 01 表紙
- 02 イベント・講座カレンダー
- 06 そらんぼ通信
- 08 図書館だより
- 09 イベント・講座
- 13 募集
- 15 その他
- 19 保健だより
- 22 人権のひろば・相談一覧



イベント・講座 カレンダー



<主な施設の問い合わせ先>

- ◆文化会館 ☎354-4501 FAX354-4093 月曜日休館（第2月曜日を除く、祝日の場合はその翌平日）
HP<https://yonbun.com>
- ◆すわ公園交流館 ☎350-8411 FAX350-8412 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）
- ◆三浜文化会館 ☎348-5380 FAX345-3809 原則、火曜日休館。四日市市文化会館が火曜日休館の場合は開館し、翌日が休館
- ◆楠歴史民俗資料館 ☎398-3636 FAX398-3637 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）
- ◆勤労者・市民交流センター 〒510-0886 日永東一丁目2-25 ☎347-3000 FAX345-3286 8:30~20:30
火曜日休館（祝日の場合は開館）
- ◆泗翠庵 〒510-0074 鷺の森一丁目13-17 ☎/FAX352-4960 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）
- ◆こども子育て交流プラザ ☎330-5020 FAX334-0606 HP<http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>
- ◆あさけプラザ 〒510-8028 下之宮町296-1 ☎363-0123 FAX363-0129 月曜日休館（祝日の場合はその翌日）
Easakeplaza@city.yokkaichi.mie.jp
- ◆少年自然の家 〒512-1105 水沢町1423-2 ☎329-3210 FAX329-2095
HP<https://www.seibu-la.co.jp/yokkaichi>
- ◆くるべ古代歴史館 〒510-8034 大矢知町2323-1 ☎365-2277 FAX365-2288
Esyakaibunkazai@city.yokkaichi.mie.jp HP<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/kyouiku/kurube>

| 日時 | | 名称 | 場所 | 申し込みなど | 問い合わせ先など |
|-------------------|--|--|----------------------|--|--|
| 2月14日(日)まで | 17:00 ~ 24:00 | すわ公園から光の贈りもの2020 | 諏訪公園・すわ公園交流館 | 内冬の風物詩、諏訪公園とすわ公園交流館での約5万球のイルミネーションです。期間中、さまざまなイベントでイルミネーションを盛り上げます 料無料 申不要 | すわ公園交流館 |
| 2月1日(月) | 10:00 ~ 11:00 | まんまる 〇〇広場 「四日市に引っ越してきた人」 | こども子育て交流プラザ | 対市内に引っ越ししてきた人 内同じ境遇の人同士が集まって、子どもや子育てについておしゃべりできる広場です。月ごとにテーマが変わります 定12組（当日、先着順） 料無料 申不要 他詳しくは、ホームページまたは「こここ通信」をご覧ください | こども子育て交流プラザ |
| | 11:00~ 11:30 (10:30 受け付け) | 絵本の読み聞かせ 「読んで！リング」 | 三浜文化会館 1階 キッズスペース | 対乳幼児（保護者同伴） 内絵本の読み聞かせ、手遊びなど 定15組（当日、先着順） 料無料 申不要 他保護者はマスク着用必須 | 三浜文化会館 |
| 2月2日(火)~28日(日) | 9:00~ 17:00 (初日は 13:00から、 最終日は 14:00まで) | 楠歴史民俗資料館 企画展示 「古布で遊ぶ」 | 楠歴史民俗資料館展示棟 | 内宮崎かおるさんが制作した、古い着物の柄や特徴を生かしてタペストリーやちりめん人形などを展示します 料無料 申不要 | 楠歴史民俗資料館 |
| 2月4日(木) | 10:00 ~ 16:00 | 新規就農相談会 | 三重北農業協同組合本店8階 南ホール | 対北勢地域に在住し、新規就農を希望する人、研修で技術の習得を希望する人、または農家の後継者 内個別相談（完全予約制。1人30分程度） 申1月29日までに、電話で、農水振興課へ 他マスク着用必須 | 農水振興課 (☎354-8180 FAX354-8307) |
| | | 泗翠庵サービスデー (毎月第1木曜日) | 茶室「泗翠庵」 立礼席(いす席) | 内和菓子に時季のものを添えて 料一服500円 申不要 他入席は15:40まで | 泗翠庵 |
| 2月5日(金) | 18:30 ~ 20:30 (18:00 受け付け) | 四日市志創業応援 隊創業カフェ 「確定申告の基礎知識」 | 四日市商工会 議所 | 対これから創業を考えている人、創業後間もない人 内事業を経営していく上で必須の知識となる確定申告や所得税・消費税について、分かりやすく説明します。開業後の経理が不安な人、確定申告について詳しく知りたい人はご参加ください 師東海税理士会所属税理士 料無料 持筆記用具 申事前に、四日市志創業応援隊ホームページ (HP http://www.yokkaichi-sogyo.com/) から | 商工課 四日市商工会議所経営支援課 (☎352-8290 FAX355-0728) |
| 2月5日(金) ・6日(土) | 10:00 上映 (9:30 開場) | 映画上映会 Mihama de Cinema 「巴里のアメリカ人」 | 三浜文化会館 2階 視聴覚室 | 内米国映画。ミュージカル。114分。カラー作品 定各45人（当日、先着順） 料無料 申不要 他マスク着用必須 | 三浜文化会館 |



| 日時 | | 名称 | 場所 | 申し込みなど | 問い合わせ先など |
|--|-----------------------------------|--|---------------------------|---|---|
| 2月5日(金) } 3月4日(木) | 9:00 } 17:00 | 楠歴史民俗資料館 企画展「つるし雛 とちりめんあそび 展」 | 楠歴史民俗資 料館主屋 | 内楠地区文化サークル「きさらぎ会」が制作した、色とりどりのつるしひな飾りを展示します 料無料 申不要 | 楠歴史民俗資料館 |
| 2月7日(日) | 8:00 } 10:00 | 吉崎海岸 早朝清掃・環境学 習 | 吉崎海岸 | 内市内唯一の砂浜海岸である吉崎海岸を保全するため、ごみの清掃と外来生物の駆除をします。その後、海に関する楽しい勉強会を開催します(毎月第1日曜日) 料無料 持運動靴、帽子、飲み物 申不要 他雨天決行。中止の場合はホームページ(https://www.facebook.com/umigame2009/)でお知らせします。マスク着用必須 | 環境保全課 内楠地区まちづくり検討委員会 (☎398-3121)、 四日市ウミガメ保存会 山田 (☎090-3951-5881) |
| | 13:00 } 14:00 (12:30 開場) | 音楽と語り みんなでつながろう しあわせコンサート | こども子育て 交流プラザ 多目的ホール | 内一人ひとりの思いやりで幸せな社会を作っていくために、人権についてのトークを織り交ぜた心温まるコンサートです(パブリックビューイング形式で行います) 出演 シンガーソングライター 花れんさん、 ピアニスト・作曲家 扇谷研人さん 定50人(当日、先着順) 料無料 申不要 | 橋北地区団体事務 局(☎331-3901) こども子育て交 流プラザ |
| 2月10日(水) | 18:30 } 20:30 | 多文化共生講演会 | 総合会館8階 視聴覚室 | 内フィリピン出身の講師の体験談を交えて、文化の違い、対話による相互理解の重要性など、多様性が生かされるまちづくりについて考えます 師Bri Asia合同会社代表 伊藤クリスティーナさん 定100人 料無料 申事前に、名前、電話番号、所属団体名(任意)を、電話かファクス、Eメールで、多文化共生推進室へ 他手話通訳、要約筆記あり。マスク着用必須 | 多文化共生推進 室 (☎354-8114 FAX354-8316 ✉kyouseisuishin@city.yokkaic hi.mie.jp) |
| 2月13日(土) | 9:00 } 12:00 | 定期普通救命講習 | 楠地区市民セ ンター | 対市内に在住する中学生以上 内心肺蘇生法(胸骨圧迫)、AED(自動体外式除細動器)の使用法、止血法、異物除去など 定15人(先着順) 料無料 申2月6日までに、電話で、防災教育センターへ | 防災教育センター (☎365-3119 FAX364-6095 9:00~17:00 月曜日、祝日休 館) |
| 2月13日 ・27日 (いずれも土曜日) | 10:00 } 14:00 | 電話による 「もの忘れ相談会」 | | 対市内に在住し、認知症のことが気になる高齢者や家族 内四日市市北地域包括支援センターの認知症初期集中支援チームによる電話相談 専用電話 327-5563 料無料 | 高齢福祉課 (☎854-8170 FAX354-8280) |
| 2月13日・ 20日、 3月6日・ 13日 (いずれも土曜日) 全4回 | 13:30 } 15:00 | トーンチャイム講 座 | 三浜文化会館 1階 リハー サル室A | 内一人ひとりが自分の担当する「音(楽器トーンチャイム)」を持ち、一つの曲を完成させていきます。不思議な音色を楽しめます 師池田寿美子さん 定15人(先着順) 料無料 申1月27日9:00以降に、同館へ 他マスク着用必須 | 三浜文化会館 |
| 2月14日(日) | 10:00 } 16:00 | 全国和菓子めぐり (毎月第2日曜日) | 茶室「泗翠庵」 立礼席(いす席) | 内奈良屋本店「雪たる満・都鳥」(岐阜市) 料一服500円 申不要 他40個限定(なくなった場合、通常の和菓子)。入席は15:40まで | 泗翠庵 |
| 2月15日(月) | 10:00 } 11:00 | まんまる 〇〇広場 「生後6カ月未満 のお子さん」 | こども子育て 交流プラザ | 対生後6カ月未満の子どもと保護者 内同じ境遇の人同士が集まって、子どもや子育てについておしゃべりできる広場です。月ごとにテーマが変わります 定12組(当日、先着順) 料無料 申不要 他詳しくは、ホームページまたは「こここ通信」をご覧ください | こども子育て交 流プラザ |
| 2月17日(水) | 13:30 から | 2月高齢者講座 (健康体操) | あさけプラザ 1階 第1集 会室 | 対市内または三重郡に在住する60歳以上 師藤井信子さん 定18人(先着順。定員を超えた場合は14:15ごろから第2回を開催予定) 料無料 申不要 | あさけプラザ |

イベント・講座 カレンダー



| 日時 | | 名称 | 場所 | 申し込みなど | 問い合わせ先など |
|----------|---|-------------------------------|-----------------------|---|---|
| 2月19日(金) | 11:00 ～ 11:40 | 親子三世代で楽しむコンサート | すわ公園交流館 | 内 赤ちゃんを連れて子どもから大人まで楽しめる、プロ演奏家によるコンサート。クラシック、童謡、アニメソングなど、よく知られた曲を身近に鑑賞できます(会場の様子をすわ公園交流館Facebookアカウントでライブ配信予定。どなたでも視聴できます) ■ 出演 JUNCO(ピアノ)+ゲスト 定 15人(会場定員。申し込み先着順) 料 無料 申 事前に、同館へ 他 マスク着用必須 | すわ公園交流館 |
| 2月20日(土) | 10:00 ～ 12:30 (9:30 受け付け) | Bizcafeよっかいち「7割で動く～耳のある会社つくり」 | オンライン (Zoom)で行います | 対 起業家と起業を目指す人、起業に興味がある人 内 地域興しをしたいとの思いから三重の衣食住の文化継承や商品サービス開発などを行う会社を設立し、飲食店経営や移住サポーターなどさまざまな顔を持つ講師から、考えてすぐに実践し検証を繰り返すことで常に変化を続ける秘訣や、これまでの紆余曲折についてお話しいただきます。講演後に交流会を開催 師 MikkeProject(ミックペプロジェクト)代表 山崎もとこさん 定 20人(先着順) 料 無料 申 事前に、Bizcafeよっかいちのホームページ(http://www.bizcafe41.jp/)から | 商工課 問 サイバー・ネット・コミュニケーションズ 株式会社 アよっかいち (☎329-5407 FAX329-5408) |
| | 13:25 ～ 15:00 (13:00 受け付け) | 四日市市民テニス教室 | 四日市テニスセンター | 対 市内に在住、または通学する小・中学生 師 元五輪日本代表監督・びわこ成蹊スポーツ大学教授 植田実さん 定 48人(応募多数の場合は抽選。結果はスポーツ協会ホームページで発表) 料 無料 持 ラケット、テニスシューズ、テニスのできる服装 申 2月5日までに(9:00～20:30)に、所定の申込用紙を、ファクスで、または直接、スポーツ協会へ。申込書は同協会事務所で配布するほか、協会のホームページ(http://www.y-sports.jp/)から入手できます。電話、Eメールでの申し込みはできません | スポーツ課 問 スポーツ協会 (中央緑地施設 管理事務所内 ☎345-4111 FAX346-7767) |
| | 13:30 ～ 15:00 | くるべ講演会「万葉の花」で楽しむくるべ古代歴史公園 | あさけプラザ第4・5 展示会議室 | 内 「万葉集」に登場する、くるべ古代歴史公園の「万葉の花」について 師 万葉の花研究家 片岡寧豊さん 定 40人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 2月5日(必着)までに、代表者の住所・電話番号、参加者全員の名前、手話通訳・要約筆記希望の有無を、往復はがきかファクス、Eメールで、または直接、くるべ古代歴史館へ(1組につき2人まで)。久留倍官衙遺跡公園ホームページからも申し込みます 他 マスク着用必須 | くるべ古代歴史館 |
| 2月21日(日) | 10:00～ 11:30 12:30～ 14:00 (11:30～ 12:30は 消毒のため 利用不可) | 第7回 よかパパフェスティバル | こども子育て交流プラザ、橋北交流館3階 | 内 ふれあい遊び、親子でおもちゃ作り、ヨガ体験、ダンスの発表など 定 一部ブース定員あり(当日、先着順) 他 詳しくは、チラシまたは市ホームページ(http://1513817277800)をご覧ください | こども未来課 (☎354-8069 FAX354-8061) こども子育て 交流プラザ |
| | ①10:00 ～12:00 (講座) ②12:00 ～13:00 (希望者のみ 個別相談) | 女性のための面接 徹底対策講座 | 勤労者・市民交流センター本館 会議室 | 対 転職、再就職を考えている女性(年齢不問) 内 面接ロールプレイング、面接前線の現状情報(就職あっせんはありません) 師 キャリアコンサルタント 本村真由美さん 定 10人(先着順) 料 無料 持 筆記用具 申 1月25日以降に、電話で、または直接、同センターへ 他 託児希望者は要事前相談 | 勤労者・市民交流センター |
| | 11:00 ～ 15:00 | 第42回交流館 フォークジャンボリー | すわ公園交流館 | 内 地元などで音楽活動をしている人たちが、オリジナルやカバーの曲を歌います(会場の様子をすわ公園交流館Facebookアカウントでライブ配信予定。どなたでも視聴できます) 定 10人(会場定員。当日、先着順) 料 無料 申 不要 他 マスク着用必須 | すわ公園交流館 |
| 2月24日(水) | 19:00 ～ 21:00 | 四日市まちづくり カフェ | すわ公園交流館 | 内 四日市のまちを知り、みんなで四日市について考える、2カ月に1回の会議です。毎回テーマを決めてゲストスピーカーに話していただきます。オンラインでの議論参加も可能です(会場の様子をすわ公園交流館Facebookアカウントでライブ配信予定。どなたでも視聴できます) 定 10人(会場定員。先着順)、100人(オンライン参加。先着順) 料 無料 申 事前に、同館へ 他 マスク着用必須 | すわ公園交流館 |



| 日時 | | 名称 | 場所 | 申し込みなど | 問い合わせ先など |
|----------|------------------------------|---|-------------------------|--|--|
| 2月27日(土) | 10:00 ～ 12:00 | 企業OBが教える 小中学生ものづくり講座「自動運転の現状と未来を学び、体験しよう！」 | 橋北交流会館 3階 企業OB人材センター | 対市内に在住する小学4年～中学生 内自動車の自動運転技術の現状と未来について学び、ミニチュアで体験することを通じて次世代の自動車を支える技術革新を理解していきます 定16人(先着順) 料無料 申電話(平日10:00～15:00)で、または同センターホームページ(Httpt://yokkaichi-obcenter.jp/)の申し込みフォームから | 企業OB人材センター (☎330-5001 FAX330-5002) |
| 2月28日(日) | 14:00 開演 | 第70回 四日市市民芸術文化祭行事 キッズドリームコンサート | 無料ライブ配信 (YouTube) | 内第1部 子どもの奏でるクラシカル&ポップステージ「威風堂々第1番」ロックミュージカル「ヘアー」より「輝く星座」ほか 第2部 子どもミュージカル「幸せの国の魔女」 料無料 他視聴方法:YouTubeで「キッズ・ドリーム・コンサート」で検索。3月14日まで無料で視聴できます | 文化振興課 文化協会 (☎/FAX351-3729) 白井(090-9938-5249) |
| 3月4日(木) | 9:00 受け付け (8:30 開場) | 総合型地域スポーツクラブ グラウンド・ゴルフ大会 | 四日市ドーム | 対市内に在住、または通勤する人、および総合型地域スポーツクラブ会員 定500人(先着順) 料500円(クラブ会員は300円) 持飲み物、昼食、グラウンドゴルフ用具(クラブ、ボール、マーカーなど。貸し出し可。申し込み時にお伝えください) 申1月25日～2月12日(平日8:30～17:15)に、スポーツ課へ | スポーツ課 (☎354-8429 FAX354-8432) |
| 3月6日(土) | 10:00 ～ 12:00 | フラワーアレンジ | あさけプラザ 3階 美術室 | 対市内か三重郡に在住、または通勤・通学する人 師日本ブライダル協会ブライダルコンサルタント 永田奈美さん、プリザーブドフラワー講師 諸岡幸子さん 定15人(応募多数の場合は抽選) 料1,000円 持動きやすい服装 申2月20日(必着)までに、講座名、住所、名前、年齢、電話番号を、往復はがきかEメールで、同プラザへ | あさけプラザ |
| 3月7日(日) | 10:00 ～ 11:30 | Zoomで コーヒブレイク 「アメリカ・ウィスコンシン州」 | | 内三重県国際交流員でアメリカ・ウィスコンシン州出身のシール アイビーさんが、故郷を英語で紹介します(オンラインイベント) 定30人(先着順) 料無料 申事前に、Eメールで、同センターへ 他事前にZoomアプリをダウンロードしてください | 国際交流センター (☎353-9955 FAX355-5931 ✉yic@yokkaichi-shinko.com) |
| 3月12日(金) | 7:30 から | 市民ゴルフ大会 | 四日市カンツリー倶楽部 (山城町) | 対三河地区に在住、または通勤する人(高校生以下は除く) 料クラス 一般男子、シニア男子(70歳以上)、女子 定36組144人(先着順。1人での参加も可) 料13,580円(ゴルフ場利用税、ゴルフ振興基金、消費税を含む) 持練習ボール、食事、飲み物代など 申1月30日9:00以降に、所定の申込書を、ファクスで、四日市カンツリー倶楽部へ。申込書は、中央緑地施設管理事務所配布するほか、スポーツ協会ホームページ(Httpt://www.y-sports.jp/)から入手できます。電話、Eメールでの申し込みはできません 他全組キャディー付きプレー。賞品あり | スポーツ課 スポーツ協会 (中央緑地施設管理事務所内) ☎345-4111 FAX346-7767 四日市カンツリー倶楽部 (☎337-1111 FAX337-1527) |
| 3月14日(日) | 9:30 から (9:00 受け付け) | バドミントン実技講習会 | 楠体育館 | 対市内に在住、または通勤・通学する小学生以上、または四日市バドミントン協会登録員 定①小・中学生コース30人(ジュニア経験者の中学生は一般コースへ) ②一般コース60人(初級・中級・上級) 持ラケット、体育館シューズ、バドミントンのできる服装、筆記用具、昼食 申2月1日～19日(平日9:00～17:00)に、所定の申込書を、直接、スポーツ課(市役所9階)へ。電話、ファクスでの申し込みはできません | スポーツ課 (☎354-8429 FAX354-8432) |
| 3月7日(日) | 13:00 ～ 14:30 | ドライフラワー講座 | 勤労者・市民交流センター 本館会議室 | 内ドライフラワーをミニアレンジします 定10人(先着順) 料1,200円 持持ち帰り用袋、はさみ、ピンセット、速乾性のある木工用接着剤 申2月6日以降に、電話で、または直接、同センターへ | 勤労者・市民交流センター |

そらんぽ通信



そらんぽ四日市 〒510-0075 安島一丁目3-16

■開館時間 9:30~17:00

■休館日 月曜日(祝休日の場合はその翌平日)

[2階]四日市公害と環境未来館 [3階]博物館常設展 [5階]プラネタリウム

※館専用の駐車場はありません。JAパーキングをご利用の人には2時間までの無料駐車券をお渡しします。お帰りの際には、総合受付にJAパーキングの駐車券(入庫証)をお示しください

申し込み・問い合わせに関する注意事項

- ◆事前申し込みが必要なイベントについては、下記の必要事項を記入し、はがきかファクス、Eメールでお送りください
 - ①講座名・希望の回 ②代表者の名前と連絡先(住所・電話番号)
 - ③参加者全員の名前・年齢(学生は学校名と学年)
- ◆手話通訳・要約筆記が必要な場合は、事前申し込み時にその旨をご記入ください
- ◆締め切り日が過ぎていても、定員に余裕がある場合は受講できます。お問い合わせください

■四日市公害と環境未来館 (A ☎354-8065 FAX329-5792 ✉kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp)
(B ☎354-8430 FAX354-8431 ✉info@eco-yokkaichi.com)

※抽選を行うものは、当選者に郵送で案内をお送りします。開催5日前になっても案内が届かない場合は落選となりますので、ご了承ください

| 時 | 内 | 申し込みなど | 問 |
|--|---|--|---|
| 2月14日(日) 10:00~12:00 | 自然観察会 早春の田んぼや林縁 ~シデコブシ、アカガエル、春の七草~ 冬でも生き物たちは春に向かって動き始めています。早春の里山を歩きながら生き物たちの様子を観察します。 | 所 川島地区市民センター 師 四日市自然保護推進委員会 料 無料 持 飲み物、雨具、筆記用具など 申 不要 他 小雨決行(9:00に荒天の場合は中止)。開催の有無は同館ホームページに掲載 | A |
| 2月21日(日) 10:00~12:30 | こどもしぜん探検隊 鳥のヒミツを探れ! 鳥はどうして飛べるのか、剥製を見て仕組みを学び、海岸の鳥も観察してみます。 | 対 小・中学生(小学生は保護者同伴) 所 楠交流会館、海岸付近 定 20人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 2月7日(必着)までに、同館「鳥」係へ | B |
| 3月13日(土) 13:30~15:30 | こども環境教室 バーチャルウォーターをさがせ お買い物ゲームをしながら、食べ物にかくれた水を探しましょう。 | 対 小学生(保護者同伴) 所 1階 研修・実習室 定 16人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 2月27日(必着)までに、同館「バーチャルウォーター」係へ | B |
| 3月14日(日) ①10:00~10:40 ②11:00~11:40 | マンスリーキッズ工作 どんぐりクリップを作ろう どんぐりにお絵描きをして、オリジナルクリップを作ります。 | 対 4歳~小学生 所 1階 研修・実習室 定 各16人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 2月28日(必着)までに、同館「どんぐり」係へ | B |
| 3月18日(木) 13:30~15:30 | 四日市市エコパートナー事業 SDGsカフェ 無理なくできるSDGs 小店や中小企業の取り組み SDGsの取り組みで従業員や経営にどのような変化があったのか、事例を踏まえて紹介します。 | 対 商店や中小企業の経営者・従業員、SDGsに興味関心がある人 所 四日市市内(当選者に詳細を通知します)。オンライン開催に変更する場合があります ■企画 なたね通信 定 30人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 3月5日(必着)までに、同館「SDGs」係へ | A |

■博物館・プラネタリウム (☎355-2700 FAX355-2704 ✉hakubutsukan@city.yokkaichi.mie.jp)

| 時 | 内 | 申し込みなど |
|-------------------------|--|---|
| 2月2日(火) ~28日(日) | 館藏品展V「ひな飾り」 ひな飾りに込められた願いを紹介します。 | 所 3階 常設展示室展覧処「白里亭」 料 無料 申 不要 |
| 2月11日(祝) 10:00~12:00 | 展覧会行事 昭和のあそび 企画展「昭和のくらし 昭和の風景」の関連行事。懐かしい遊びを体験してみませんか。 | 対 小・中学生 所 1階 講座室、4階 特別展示室 定 30人(当日、先着順) 料 無料 申 不要 |
| 2月13日(土) 13:30~15:00 | 館長講座⑦「日本画家研究」 同館館長による日本美術講座。第7回のテーマは「池田遙邨~風景から情景への旅~」です。 | 所 1階 講座室 定 50人(当日、先着順) 料 300円 申 不要 他 手話通訳・要約筆記あり |

| 時 | 内 | 申し込みなど |
|--|---|---|
| 2月14日(日) 13:15~15:15 | 時空街道ツアー e x ⑥ プラネタリウムを含めた「そらんぼ四日市」のコンセプトを博物館ボランティアが案内します。 | 所 3階 常設展 時空街道入口集合 定 20人 (当日、先着順) 料 無料 申 不要 |
| 2月20日(土) ①11:20~12:15 ②13:05~14:00 ③18:20~19:15 | 字幕付きプラネタリウム ①ポラリス ②懐メロで脳活 昭和音楽で紡ぐ宇宙開発 ③To the GRAND UNIVERSE 大宇宙へ music by 久石譲 どなたにもプラネタリウムを楽しんでいただくため、字幕付きの放映を行います。 | 所 5階 プラネタリウム 定 70人 料 一般550円、高校・大学生390円、小・中学生210円、幼児無料 他 ヒアリンググループを設置しています |
| 2月21日(日) 10:00~12:00 | 子ども博物館教室 ワークショップ⑥ 「ひな祭り」 年中行事「ひな祭り」にちなみ、蛤の貝殻を使ってひな人形を作ります。 | 対 小学1~4年生 所 1階 講座室 定 20人 (応募多数の場合は抽選) 料 200円 申 2月11日(必着)までに、博物館「ひな祭り」係へ |
| 2月27日(土) 10:00~12:00 | 大人の社会科④ 「史料講読会 教科書の掲載史料」 博物館に興味を持つ大人を対象にしたワークショップです。博物館の仕事を体験してみませんか。 | 所 1階 講座室 定 20人 (応募多数の場合は抽選) 料 200円 申 2月17日(必着)までに、博物館「大人の社会科」係へ |
| 2月27日(土) 19:00~20:30 | きらら号スターウォッチング 「満月と火星を見よう」 満月と、見頃の惑星「火星」を観察します。 | 所 市民公園(博物館前) 料 無料 申 不要 他 天候不良時は中止。マスクの着用をお願いします。参加者が多い場合は受け付けを制限することがあります |

■ イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下のイベントを中止します。

- ・ 2月20日(土) いちへの散策よっかいち④ 采女城を登る
- ・ 2月21日(日) ベビーカーDAY

なお、プラネタリウム(10:05~11:00)の「なないろどうわプラネタリウム」は「ポラリス」に変更し放映します

令和3年度 博物館実習生の募集

博物館では、令和3年度の博物館実習生の受け入れを行います。

- 時** 8月下旬から9月上旬の8日間を予定 **対** 原則として、令和3年度に大学4年生または大学院生になる学生
- 定** 若干名(地元出身者優先)
- 申** 2月1日~28日(必着)に、住所、名前、連絡先、大学名および専攻を、はがきで同館「学芸員実習」係へ

運動指導に携わる人の
スキルアップ講座(第2回
保健事業指導者支援事業)

健康づくり課(☎354-8291 FAX353-6385)

対 運動・保健・福祉施設で、指導や企画に携わっている保健師、管理栄養士、介護福祉士、理学療法士、健康運動指導士、健康運動実践指導者、その他運動を指導する立場にある人

時 3月14日(日)

講義: 10:00~12:00

実技: 13:00~15:00

所 ヘルスプラザ

内 講義・実技「理論に基づいた介護予防~コーディネーション運動と脳トレを中心に~」

師 (有)レクリエーションサポート代表取締役 荒深裕規さん

定 50人(応募多数の場合は抽選。市内に在住、または通勤する人を優先)

先。結果は全員に通知)

料 2,000円

申 2月24日(必着)までに、講座名、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号、勤務先、勤務先住所・電話番号(勤務先に案内発送希望の場合のみ)、職種、登録番号(健康運動指導士・健康運動実践指導者の人のみ)を、はがきか電話、ファクスで、または直接、〒510-8601 健康づくり課(市役所3階)へ

図書館だより

市立図書館

月曜日、第2・4火曜日休館
 利用時間 9:30～19:00(土・日、祝日は17:00まで)
 〒510-0821 久保田一丁目2-42
 ☎352-5108 FAX352-9897

2月のおはなし会 (料無料 申不要)

混雑状況により、ご参加いただけない場合があります

..... 所1階 児童室

●おはなしぎんのかい

時 2月14日(日) 14:30から

内 「銀の^か権」によるストーリーテリング(語り)。日本や世界のいろいろな昔話を語ります

●おはなしと読みきかせ

時 2月17日(水) 15:30から

内 四日市おはなしの会「赤とんぼ」による、日本や世界の昔話の語りと絵本の読み聞かせ

●赤ちゃん絵本のよみきかせ

対 0歳から

時 2月18日(木)・25日(木) 11:00から

内 職員による赤ちゃん絵本の読み聞かせ。赤ちゃんとのスキンシップの時間です

定 10組程度(当日、先着順)

●絵本の読みきかせ

時 2月20日(土) 14:30から

内 「中部読み聞かせサークル」による、絵本の読み聞かせや手遊びなど

●おはなしびっくりBOX

時 2月24日(水) 15:30から

内 「Can^{キャン}」による絵本の読み聞かせや、手遊びなど

●おはなし会

時 2月27日(土) 14:30から

内 語りの会「どっこいしょ」によるストーリーテリング(語り)。絵本などを使わずに、いろいろな昔話を語ります

あさけプラザ 図書館

月曜日休館(祝日の場合はその翌日)
 利用時間 10:00～18:00(土・日、祝日は17:00まで)
 〒510-8028 下之宮町296-1
 ☎363-0102 FAX361-1990

2月のおはなし会 (料無料 申不要)

..... 所1階 図書館

●よちよちさん(0歳～)の読み聞かせ

対 乳幼児とその保護者

時 2月3日・17日(いずれも水曜日) 11:00から

●紙しばい

時 2月6日(土) 14:00～14:30

●おはなしよっといで

時 2月20日(土) 14:00から

師 語りの会「どっこいしょ」

●絵本の読み聞かせ

時 2月27日(土) 14:00～14:30

内 「中部読み聞かせサークル」による絵本の読み聞かせ

楠交流会館 図書室

月曜日、祝日休館
 利用時間 9:00～17:00
 〒510-0103 楠町北五味塚1211-1
 ☎397-2277 FAX397-2160

2月のおはなし会 (料無料 申不要)

●おはなし会

時 2月13日(土) 15:00から 所2階 研修室

内 語りの会「どっこいしょ」によるストーリーテリング(語り)

●よみきかせ ひよこ

対 乳児と保護者

時 2月25日(木) 10:30から 所1階 えほんのへや

内 「しらゆきひめ」または職員による読み聞かせ

陶器づくり体験

少年自然の家
 (☎329-3210 FAX329-2095)

対 家族(1グループ4人まで)

時 2月27日、3月27日

(いずれも土曜日)

①9:30 ②13:00

(両日とも同時時間帯での参加が必要)

所 少年自然の家

内 2月27日:成形、3月27日:色付け
 ※色付け後の1週間後に受け取り可能となります(自然の家で受け渡し)。郵送希望の場合、別途料金がかかります

定 各8組(応募多数の場合は抽選。市内に在住する人を優先)

料 2,000円

申 2月9日(必着)までに代表者の住所・電話番号・メールアドレス、参加者全員の名前(ふりがな)・学

校名・年齢・性別・連絡事項、活動写真のホームページやチラシなどへの利用可否を、郵送(切手を貼って宛名を書いた返信用封筒を同封)で、〒512-1105 水沢町1423-2 少年自然の家「陶器づくり体験」係へ。少年自然の家ホームページ(<http://www.seibu-la.co.jp/yokkaichi/>)「お問い合わせフォーム」からも申し込みます



健康づくり教室

三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）

【☎349-3311 FAX348-0017（月曜日休館、祝日の場合はその翌日）】

所ヘルスプラザ **定**下表参照（応募多数の場合は抽選） **料**無料

申2月20日（必着）までに、住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号、教室名・コース名（いきいきライフ教室は教室名・コース名・希望日時）、今までにかかった病気および治療中の病気・心臓病・不整脈・運動制限の有無（ある場合は、病名と発症した時期、主治医の許可の有無）、内服薬の有無（ある場合は、薬名）、体の関節の痛みの有無（ある場合は、痛みのある部位）を、はがきか電話、ファクスで、〒510-0851 塩浜町1-11 ヘルスプラザへ

他主治医が運動不可と判断した場合は、参加できません。今年度内で、同じコースに複数回の申し込みはできません（異なるコースには申し込みできます）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記についてご理解とご協力をお願いします

- ①感染拡大防止対策の徹底および安全確保のため、少人数で実施します
- ②発熱や咳などの風邪症状のある人、感染が拡大している地域への訪問歴が14日以内にある人などは当日の参加を見合わせてください
- ③高齢の人や基礎疾患がある人で、感染リスクが心配な人は参加を見合わせてください
- ④運動時以外は、マスクを着用してください

| 転ばぬ先の健康教室 | | | |
|--|---|--|---|
| 内 | 介護予防に効果的な運動をします | | |
| 対 | おおむね65歳以上で、体力低下を感じている人（要介護認定申請の要支援者、市の総合事業における基本チェックリストの該当者も介助者と一緒に参加できますので、申し込み時にお知らせください） | | |
| 時 | <table border="0"> <tr> <td><陸上運動コース> 3月3日～24日の水曜日 全4回 13:45～14:45</td> <td><水中運動コース> 3月4日～25日の木曜日 全4回 9:45～10:45</td> </tr> </table> | <陸上運動コース> 3月3日～24日の水曜日 全4回 13:45～14:45 | <水中運動コース> 3月4日～25日の木曜日 全4回 9:45～10:45 |
| <陸上運動コース> 3月3日～24日の水曜日 全4回 13:45～14:45 | <水中運動コース> 3月4日～25日の木曜日 全4回 9:45～10:45 | | |
| 定 | 10人 | | |
| 持 | 運動できる服装、運動靴（上履き） 水着、水泳帽 | | |

| 足腰パワーアップ教室 | | いきいきヘルシー教室 | | | |
|---|---|---|---|----------|------------------------------|
| 内 | 関節への負担が少ない水中運動を中心にを行います | 内 | 生活習慣病予防に効果的な運動をお伝えします | | |
| 対 | 18歳以上で、肩・膝・腰の痛み、骨粗しょう症などでお悩みの人 | 対 | 40歳から74歳の人で、①今年度の特定健康診査において、特定保健指導の対象者となった人、または、②1年以内の健康診断で高血圧・高血糖・脂質異常いづれかの指摘を受けた人 | | |
| 時 | <table border="0"> <tr> <td><筋力トレーニングコース> 3月5日～26日の金曜日 全4回 13:45～14:45</td> <td><有酸素運動コース> 3月2日～23日の火曜日 全4回 13:45～14:45</td> </tr> </table> | <筋力トレーニングコース> 3月5日～26日の金曜日 全4回 13:45～14:45 | <有酸素運動コース> 3月2日～23日の火曜日 全4回 13:45～14:45 | 時 | 3月6日～27日の土曜日 全4回 13:45～14:45 |
| <筋力トレーニングコース> 3月5日～26日の金曜日 全4回 13:45～14:45 | <有酸素運動コース> 3月2日～23日の火曜日 全4回 13:45～14:45 | | | | |
| 定 | 10人 | 定 | 10人 | | |
| 持 | 運動できる服装、運動靴（上履き）、水着、水泳帽 | 持 | 運動できる服装、運動靴（上履き）、水着、水泳帽 | | |

| いきいきライフ教室 | | | |
|---|--|---|--|
| 内 | 障害のある人と介助者が一緒に運動をします | | |
| 対 | 18歳以上で、身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳のいずれかの所持者と介助者 ※手帳所持者で介助の必要がない人は、本人のみで参加できる場合もあります ※手帳所持者以外でも、運動機能の低下により、立つ・歩くなどの日常生活動作に介助が必要な人は参加できる場合もあります。詳しくは、お問い合わせください | | |
| 時 | この教室は、今年度内で、各コース合わせて4回まで申し込みできます（1回だけの申し込みもできます）。希望の日時を下記の開催日から選択し、申し込み時にお知らせください | | |
| 時 | <table border="0"> <tr> <td><水中運動コース> 3月18日（木）・30日（火） 13:30～14:30</td> <td><トレーニングジムコース> 3月3日・17日（いずれも水曜日）10:00～11:00 3月5日（金）10:00～11:00 3月11日（木）13:30～14:30</td> </tr> </table> | <水中運動コース> 3月18日（木）・30日（火） 13:30～14:30 | <トレーニングジムコース> 3月3日・17日（いずれも水曜日）10:00～11:00 3月5日（金）10:00～11:00 3月11日（木）13:30～14:30 |
| <水中運動コース> 3月18日（木）・30日（火） 13:30～14:30 | <トレーニングジムコース> 3月3日・17日（いずれも水曜日）10:00～11:00 3月5日（金）10:00～11:00 3月11日（木）13:30～14:30 | | |
| 定 | 各日2組 | | |
| 持 | 水着、水泳帽 運動できる服装、運動靴（上履き） | | |

情報

◆第18回にしひの展（無料）

時1月28日（木）～2月5日（金） 10:00～21:00
（最終日は21:00まで）
所スクエア四日市
4階 わくわくふれあい広場 **問**特別支援学校
西日野にじ学園 ☎322-2558 FAX322-2559

◆体験ひろば☆こどもスペース四日市

所同所（波木町）

申事前に、同所 ☎/FAX321-0883）へ

(1)絵本の読み語り（無料）

時2月5日（金） 11:00～11:30

定5組（先着順）

(2)親子で楽しく遊ぼう！～土曜のスペース～

時2月27日（土） 10:00～12:00

定5家族（先着順）

◆就職氷河期世代支援セミナー

「就職氷河期世代の希望を支えるために」(無料)

時2月8日（月） 13:30～16:00

所アストホール（津市） **申**事前に、おしごと広

場みえ ☎059-222-3309）へ

◆子育て広場：ドロップin

申事前に、同所 ☎/FAX363-3728 smile

_dropin@yahoo.co.jp）へ

(1)スマイル@キッズ2021体験会

対小学1～5年生と保護者 **時**2月14日（日）

8:30～16:30（近鉄富田駅集合、解散）

所朝明茶屋キャンプ場（菟野町）

料3,500円/組（子ども1人・大人1人）

(2)えほんであそぼ～段ボールあそびの日～

対親子 **時**2月20日（土） 10:30～11:45

所富洲原地区市民センターホール（予定）

定5組 **料**400円/組

◆東海税理士会確定申告無料相談会

時2月13日（土） 9:30～16:00 **所**じばさん

三重4階 研修室1 **定**30人（当日、先着順）

持申告に必要な書類（過去2年分の確定申告書、

マイナンバーが分かるもの、本人確認書類など）

問同会四日市支部事務局 ☎351-8811）

他マスク着用必須

◆弁護士・社会保険労務士・専門スタッフによる相談会

時2月13日（土） 10:00～16:00

所勤労者・市民交流センター東館1階

申暮らしほっとステーション三河 ☎345-

0830 FAX345-0840）へ

◆みえテクノロジーカフェ

「風力発電大国日本へ」(Zoomオンライン)

時2月14日（日） 15:00～17:00

料無料（通信料は自己負担） **申**事前に、Eメールで、

件名に講座名を明記の上、名前、メールアドレス、

電話番号を、日本技術士会三重県支部 堀

☎_y_hori@mui.biglobe.ne.jp）へ

◆四日市歩こう会（小雨実施）

料200円（交通費自己負担） **持**弁当、飲み物、雨具、

マスク **問**同会 米川 ☎/FAX365-9684）

時所①2月14日（日） 9:10北勢線東員駅集合

■主な行き先 六把野から濃州街道をめぐ

(12km) など ②2月28日（日） 8:45近鉄中

菟野駅集合 ■主な行き先 菟野城下から菟野

道めぐり (11km) など

◆不動産開業セミナー（無料）

対宅建業開業を目指している人など **時**2月16

日（火） 13:30～16:00 **所**三重県不動産会館

3階 大会議室（津市） **定**20人 **申**2月15日

までに、三重県宅建物取引業協会事務局 ☎

059-227-5018 FAX059-227-5019）へ

◆四日市友の会 親と子の生活教室

所同会（智積町） **申**同会 ☎/FAX326-2081）へ

時2月27日（土） 9:30～11:30

対3歳以上の未就学児と保護者

料1,000円/組（保険料含む） **持**お茶、上履き

イベント・講座

募集

その他

保健だより

四日市ドーム 3月短期教室

四日市ドーム (☎330-3131 FAX330-3133)

所 四日市ドーム

申 2月9日(必着)までに、住所、名前(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、教室(コース)名を、往復はがきで、〒510-0012 大字羽津甲5169 四日市ドーム内教室係へ

他 応募多数の場合は抽選。スポーツ教室・テニス教室は保険に加入しています

※教室日程は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更または中止となる場合があります。詳しくは四日市ドームのホームページをご参照ください

■ スポーツ教室

| 教室名 | 対 | 内 | 時 | 定 | 料 |
|---|----|--|--|-----|--------|
| NEW バランスボール エクササイズ(※1) 師 蜘蛛手いさなさん | 一般 | バランスボールを使った有酸素運動で体力づくり。音楽に合わせて心地よく弾んでいきます。また、体幹強化や姿勢改善にも効果的です。 | 火 3/2・9・16・23・30 全5回 13:00~14:00 | 20人 | 2,500円 |

(※1) バランスボールは各自でお持ちください。

[500円/回でレンタル可。10人まで(希望者多数の場合は抽選)。希望者は申し込み時に「レンタル希望」記入してください]

[参考]レッスン使用ボール: ギムニク社、サンクト社 サイズ: 身長150cm以下…45cmサイズ、150~170cm…55cmサイズ、165cm~185cm…65cmサイズ

| | | | | | |
|---|------------------------------|--|---|----------|--|
| ザ・スロー® リンパドレナージュ 教室 師 東由紀江さん | 一般 | ゆっくりな動作でリンパ節を刺激して、体を整えていきます。 ※妊娠中の人はご遠慮ください。膝や腰に関節炎があり動きに制限がある人、腰痛をお持ちの人は、必ず医師の診断を受けてからご参加ください | 火 3/2・9・16・23 全4回 14:15~15:15 | 20人 | 2,000円 |
| からだらくらく体操 師 早見智佳子さん | 一般 | 身近なタオルを使って、筋力アップ、柔軟をして、全身運動をします。 | 火 3/2・9・16・23・30 全5回 15:30~16:30 | 20人 | 2,500円 |
| ZUMBA教室 師 辻友寛さん | 一般 | ラテンの曲に合わせて踊ることで、脂肪燃焼と心肺機能の向上が期待できます。初心者でも安心して参加できます。 (火曜日コース・金曜日コースあり) | 火 3/2・9・16・23・30 全5回 19:00~20:00 金 3/5・19・26 全3回 18:30~19:30 | 各 20人 | 2,500円 1,500円 |
| 辻友寛のENJOY ランニング教室 師 辻友寛さん | 一般 | 霞ヶ浦の景色を眺めながらランニングの楽しさ、喜びを感じ、走る技術や知識を身に付けます。運動習慣のない人も安心してご参加いただけます。四日市ドーム周辺を走ります。 ※雨天時は一部内容に変更あり | 水 3/3・10・17・24・31 全5回 9:30~10:45 | 15人 | 5,000円 |
| Re-start 親子で遊び フィット☆教室 師 小林百恵さん | 1歳半 ~3歳 の 子ども と親 | 子どもの大好きな「あそび」の中に基礎体力向上要素を取り入れた、フィットネスプログラムです。パパとママのケアも行います。親子のスキンシップの機会になり、ストレス解消にも効果があります。 (水曜日コース・土曜日コースあり) | 水 3/3・10・24・31 全4回 10:00~11:00 土 3/6・13・20 全3回 10:45~11:45 | 各 10組 | 2,800円 (2人目以降、 200円/回) 2,100円 (2人目以降、 200円/回) |
| 脂肪燃焼エアロ教室 師 辻友寛さん | 一般 | 軽快なリズムに合わせて体を動かします。体を引き締めて心肺機能を高め、効率良く脂肪を燃焼していきます。 | 水 3/3・10・17・24・31 全5回 11:15~12:15 | 20人 | 2,500円 |
| 導ヨガ 師 奥真由子さん | 一般 | 導ヨガは、自身に本来備わっている体と心の能力を十分に発揮できるよう導くヨガです。毎日を自分らしく元気に過ごしたい人にお勧めです。 | 水 3/3・17・31 全3回 13:00~14:00 水 3/3・17・31 全3回 14:15~15:15 | 各 20人 | 1,500円 1,500円 |
| リフレッシュヨガ 師 西久保由美子さん | 一般 | 凝り固まった各部位をほぐして、しなやかな体をつくっていきます。体を整えてリフレッシュさせましょう。 | 水 3/3・10・17・24・31 全5回 15:30~16:30 | 20人 | 2,500円 |
| 肩こり・腰痛・猫背改善 ストレッチ教室 師 水谷綾さん | 一般 | 初心者でも気軽にできる効果的なストレッチで、体のケアやゆがみの改善を図ります。 | 木 3/4・11・18・25 全4回 10:00~11:00 | 20人 | 2,000円 |
| 筋力UPトレーニング 教室 師 水谷綾さん | 一般 | 運動不足による筋力低下や姿勢の崩れからくる不調を、運動で改善します。 | 木 3/4・11・18・25 全4回 11:15~12:15 | 20人 | 2,000円 |



| 教室名 | 対 | 内 | 時 | 定 | 料 |
|---------------------------------------|------------------|---|-----------------------------------|-----|--------|
| ストレッチ&エアロ 教室 師水谷綾さん | 一般 | 気軽にできるストレッチ運動と、音楽に合わせて体を動かすことで、心肺機能を高めます。心身ともにリフレッシュでき、エクササイズ効果も高い運動です。 | 木 3/4・11・18・25 全4回 13:00~14:00 | 20人 | 2,000円 |
| バレトン①教室 師小安早帆子さん | 一般 | フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動です。誰でもできる簡単な内容で、シェイプアップ効果も抜群です。 | 金 3/5・19・26 全3回 13:00~13:45 | 20人 | 1,500円 |
| ボディメイクヨガ 教室 師西久保由美子さん | 一般 | 呼吸を大事にしていきながら、心を満たし、体をリセットしていきましょう。自身の体の癖を見つけ出し、理想の姿勢、体を目指していきましょう。 | 金 3/5・19・26 全3回 14:15~15:15 | 20人 | 1,500円 |
| ワクワク キッズ広場教室 師水谷綾さん | 4歳~ 小学 3年生 | 運動、体操、ダンスなどのレクリエーションを通し、友達とのコミュニケーション力やあいさつをはじめとした社会性を身に付けます。 | 金 3/5・19・26 全3回 16:00~17:00 | 10人 | 1,500円 |
| バレトン②教室 師小林百恵さん | 一般 | フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動です。誰でもできる簡単な内容で、シェイプアップ効果も抜群です。 | 土 3/6・13・20 全3回 9:40~10:30 | 20人 | 1,500円 |
| はじめての キッズダンス教室 (※2A) 師立松佑樹さん | 小学生 | これからダンスを始めたい小学生対象の教室です。ダンスの楽しさやリズム感を養います。初心者向けの教室です。 | 土 3/6・13・20 全3回 14:00~15:00 | 20人 | 1,500円 |
| ヒップホップダンス 教室 (※2B) 師立松佑樹さん | 小学生 以上 | ダンスをしたことがない人から経験者まで楽しめる教室です。親子や大人でも参加可能です。ダンスの進み具合など、少しペースが早い教室です。 | 土 3/6・13・20 全3回 15:30~16:30 | 20人 | 1,500円 |

(※2A) (※2B) 教室開催日と土曜登校日が重なる場合は、申し込み時に学校名・登校日をご記入ください

■テニス教室

| 教室名 | 対 | 内 | 時 | 定 | 料 |
|--|-----|---|---------------------------------|-----|--------|
| エンジョイテニス教室 (小学生) 師四日市テニス協会派遣講師 | 小学生 | テニスラケットとボールを使った遊びから、テニスの楽しさを学びます。また、友達と仲良くプレーすることで、集団行動を学びます。 | 水 3/10・17・24 全3回 18:20~19:20 | 30人 | 4,200円 |
| エンジョイテニス教室 (初心者コース) (※3) 師四日市テニス協会派遣講師 | 一般 | テニスを初めて習う人や基礎からテニスを学びたい人にお勧めです。 | 水 3/10・17・24 全3回 19:00~20:15 | 24人 | 4,500円 |
| エンジョイテニス教室 (中級コース) (※3) 師四日市テニス協会派遣講師 | 一般 | 簡単なラリーやストロークができる人で、状況に応じたショットを打てるようになりたい人にお勧めです。 | 水 3/10・17・24 全3回 19:30~20:45 | 30人 | 4,500円 |

(※3) 初心者コース・中級コースはレッスン終了後、ポール、ネットの撤去作業があります

■文化教室

| 教室名 | 対 | 内 | 時 | 定 | 料 |
|---|----------------|--|-----------------------------|-----|-----------------------------------|
| 触れてみよう! 「津軽三味線」教室 (※4) 師松永兼治さん | 小学生 ~ 一般 | 人々の胸を打つ津軽三味線の響きを仲間と体感してみませんか。分かりやすい譜面をもとに、「津軽じょんがら節」の合奏を目標にします。 ※レンタル三味線の定員は10人 | 金 3/5・19 全2回 19:30~20:45 | 20人 | 2,000円 (別途、三味線レンタル料 500円/回) |

(※4) 三味線のレンタルを希望する人は、申し込み時に「レンタル希望」とご記入ください

自然の家 マラソン大会

少年自然の家

(☎329-3210 FAX329-2095)

http://www.seibu-la.co.jp/yokkaichi/

対 小学3年生以上

時 2月21日(日) 10:00~12:30
(9:30受け付け開始)

所 少年自然の家

内 森を使ったコースで、3kmと5kmから選べます。なお、安全対策やコース管理は行いますが、舗装されていない自然の道を走ります

定 各30人(応募多数の場合は抽選。市内に在住する人を優先)

料 300円/人

申 2月10日(必着)までに、代表者の住所・電話番号・メールアドレス、参加者全員の名前(ふりがな)

な)・学校名・年齢・性別・連絡事項、活動写真のチラシなどへの使用可否、どちらのコース(3km・5km)を希望かを、郵送(切手を貼って宛名を書いた返信用封筒を同封)で、〒512-1105 水沢町1423-2少年自然の家「自然の家マラソン大会」係へ。少年自然の家ホームページからも申し込みます

広報ページID検索 🔍

本文中に記載された **HPID**(13桁の数字) を市ホームページ右下の検索ボックスに入力すると、関連ページを検索できます。

オンライン
**認知症サポーター
養成講座**

高齢福祉課(☎354-8170 FAX354-8280
✉chiikishien@city.yokkaichi.mie.jp)

対市内に在住、または通勤・通学する人

時2月20日(土) 14:00~15:30
オンライン (Zoom) 開催

内認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のための「認知症サポーター」の養成講座

師市内の認知症地域
支援推進員

定20人

料無料 (ただし通信料は自己負担)

申2月5日までに、住所、名前、電話番号、メールアドレスを、Eメールで、高齢福祉課へ(事前に資料とZoomの招待メールを送付予定)



申2月26日までに、専用フォーム(下記の二次元コード)に必要項目を入力するか、住所、名前、電話番号、参加券の必要枚数、受け取り方法(窓口または郵送)を、電話かファクスで、または直接、人権センターへ(総合会館7階)。参加券は1回の申し込みで5枚まで(参加券1枚につき1人の入場可)



他手話通訳、要約筆記あり(映画は字幕付き)。託児希望者は2月26日までに要申し込み

**ワークスタイル・
イノベーションセミナー**

商工課(☎354-8417 FAX354-8307
HPID1531819380516)

対市内事業所の経営者、管理職や人事担当者など

時2月10日(水) 14:00~16:00

所四日市商工会議所3階 中会議室
またはオンラインでの参加

内テレワークなどITを活用した業務効率化やそれに伴う労務管理、就業規則の改正などについて

師三重働き方改革推進支援センター
講師 さくら経営支援室 加藤健一郎さん

定会場:30人(先着順)

料無料

申2月2日までに、市ホームページの申し込みフォームに入力するか所定の申込用紙を、ファクスで、商工課へ。申込用紙は、商工課窓口(市役所7階)で配布するほか、市ホームページからも入手できます

**よんぶんファミリープログラム
親子で楽しめる伝統芸能
能楽ワークショップ**

文化会館[☎354-4501 FAX354-4093
月曜日休館(第2月曜日を除く、祝日の場合はその翌平日)] <https://yonbun.com>

➤ 謡や楽器の解説に体験(楽器なし)、➤

能の紹介や解説、半能「舍利」をご覧いただけます。

時3月21日(日) 14:00開演

所文化会館第2ホール

解説 齊藤信輔

出演 大槻文蔵、大槻裕一、上野雄介、福王和幸、齊藤敦、成田奏、山本寿弥、中田一葉、赤松禎友、寺澤幸祐、武富康之、寺澤拓海

助成 (公財)岡田文化財団

料全席指定 一般1,500円、高校生以下500円

チケット販売 1月16日9:00から文化会館(電話・インターネット)ほかで販売開始

他2歳以下の入場はご遠慮ください。託児あり(有料、要事前予約)

鑑賞時および新型コロナウイルス感染防止に関するお願い

●咳エチケット、マスク着用、手指の消毒などの感染対策にご協力ください

●入場時に名前および緊急連絡先を確認させていただく場合があります。

●今後の感染状況により、変更が生じる場合があります。最新情報は文化会館ホームページをご覧ください

**給与所得者の
市・県民税(個人住民税)
特別徴収(給与引き去り)
について**

市民税課(☎354-8132 FAX354-8309)

県内全市町では、法定要件に該当する事業主に、市・県民税の特別徴収の実施をお願いしています。

給与所得者の市・県民税は、法令により、事業主が給与から特別徴収して、給与所得者に代わって市町に納入します。パート・アルバイト・期限付き雇用の従業員なども対象です。

従業員の皆さんにとっては、納税の手間が省けるメリットなどもあるため、事業主の皆さんは特別徴収にご協力をお願いします。

イベント・講座

募集

その他

保健だより

**よっかいち人権大学
あすてっぷ2020特別講座
映画「星に語りて」**

人権センター(☎354-8609 FAX354-8611
HPID1564643358369)



時3月9日(火)

13:30~15:50 (13:00開場)

所文化会館第2ホール

内東日本大震災での障害のある人たちの状況と支援者の活動を描いた実話を基にした映画。映画上映に合わせて、震災直後に支援者として活動した「きょうされん三重支部」全国理事 絹田敬子さんのメッセージを上映

定300人 **料**無料



国指定天然記念物 御池沼沢植物群落で草刈り ボランティアをしませんか

社会教育・文化財課
(☎354-8238 FAX354-8308)
✉syakaibunkazai@city.yokkaichi.mie.jp

時 2月7日(日)
9:00~12:00 (小雨実施)

所 天然記念物御池沼沢植物群落
西部指定地 (西坂部町)

内 除草および集草

持 作業しやすく汚れてもよい服装、
長靴、マスク、防寒対策、あれば
草刈機

申 2月1日までに、名前、参加人数、
交通手段を、電話かEメールで、社
会教育・文化財課へ

他 交通費の支給はありません。自家
用車を利用する人は、8:30まで
に文化財整理作業所(寺方町字北
浦1506)にお越しください。軍手、
お茶、草刈機の燃料、鎌、熊手は
用意します。傷害保険に加入しま
す

募 集

「四日市みなとまちづくり プラン(案)」への 意見募集

政策推進課
(☎354-8112 FAX354-3974)

市では、四日市港発祥の地である
四日市地区を再生するため、四日市
港管理組合や四日市商工会議所など
と連携し、みなとまちづくり協議会
を設立しています。協議会では、み
なとまちづくりを具体化していくた
めの根本となる構想「みなとまちづ
くりプラン」の策定を進めており、皆
さんの意見を募集します。

■案の入手先

(1)データでの入手
協議会事務局(四日市商工会
議所)ホームページ(HP)<http://www.yokkaichi-cci.or.jp>

jp/m05/yyporttown/) から
(2)紙での入手

- 四日市商工会議所 商工振
興課(平日9:00~17:15)
- 政策推進課(市役所8階
平日8:30~17:15)
- 四日市港管理組合 企画課
(四日市港ポートビル9階
平日8:30~17:15)

■募集期間

2月1日(月)~28日(日)

■意見の提出方法

意見提出用紙(またはこれに準じ
た書式)に住所、名前を記入の上、
四日市市政策推進課か四日市商
工会議所商工振興課、四日市港管
理組合企画課へ、業務時間内に直
接お持ちいただくか、郵送(当日
消印有効)かファクス、Eメール
で、〒510-8501 諏訪町2-5
四日市商工会議所商工振興課
(FAX355-0728 ✉yyporttown
@yokkaichi-cci.or.jp)へ

市立四日市病院 育児休業代替任期付 職員(視能訓練士)募集

市立四日市病院
(☎354-1111 FAX352-1565)

■募集職種

視能訓練士(任期付職員)

■受験資格

視能訓練士免許を有する(取得見
込みを含む)など。詳しくは、募
集案内をご覧ください

■募集人数 1人

■採用予定日 7月1日

■試験日と場所

2月14日(日) 市立四日市病院

■試験開始時間

受験者へ個別に案内します

■応募期限

2月3日 17:15(必着)

■募集案内請求先と応募先

〒510-8567 芝田二丁目2-
37 市立四日市病院 総務課
(内線5213)

令和3年度 市民大学(一般クラス) 講座の企画運営団体 を募集

文化振興課
(☎354-8239 FAX354-4873)
☎1511926024193)

対 団体の本拠地または代表者の住所
が市内にある4人以上の団体

内 一つのテーマのもとで、4~7回
程度の連続講座を企画運営してい
ただきます。テーマは自由ですが、
特に以下のテーマについて募集し
ます。

- ①「四日市」を再発見(歴史・文
化・産業・自然など)
- ②芸術・文化(稽古を除く)
- ③人権

申 2月12日(必着)までに、所定の
申込用紙を、文化振興課(市役所
5階)へ

他 書類と面接により審査し、3団体
程度採用します。市と委託契約を
結び、開催に関する経費は委託料
として支払います。詳しくは、同
課にある「募集要項(申込用紙付
き)」か、市ホームページでご確認
ください

小・中学校介助員[会計 年度任用職員(パート タイム)]登録者の募集

教育支援課
(☎354-8285 FAX359-0280)

市内の小・中学校で勤務する介助
員の登録を随時受け付けています。

対 市内小・中学校に勤務可能な人
(教員免許をお持ちでない人でも
勤務できます)

申 事前に電話連絡の上、履歴書を、直
接、教育支援課(総合会館6階)
へ



情報

◆熟年大学31期会 作品展 (無料)
 時 2月20日(土) 11:00~16:00・21日(日) 9:30~15:30 所 文化会館第3展示室
 問 堤 (☎326-4876) 他 マスク着用必須

◆第2回ウェブ福祉の就職フェア
 対 福祉の職場に就職希望、または関心のある人
 時 2月21日(日) 10:00~16:00 (各法人20分) 料 無料 申 2月15日12:00までに、特設サイト (HP <https://mie-fukushijobfair.jp/>) から、または電話で、三重県福祉人材センター (☎059-227-5160) へ 他 Zoomによるオンライン説明会です。オンライン環境のない人は、当日会場から参加可能 (申し込み不要)

◆味噌づくり&ほめトレ
 時 2月22日(月) 10:00~13:00 所 子育て広場・ドロッピン(富田一丁目) 定 5人 料 3,000円 (みそ5kg分) 持 エプロン、ふきん、みそを入れる容器など 申 事前に、セパ三重 (☎090-1831-1714) へ sepamie@yahoo.co.jp へ

◆ひまわりあんしん事業・電話相談 (弁護士による電話相談) (無料)
 対 65歳以上の人と親族
 時 2月26日(金) 10:00~12:00
 ■相談専用 ☎059-228-3143
 問 三重弁護士会事務局 (☎059-228-2232)

◆四日市熟年大学OB29期会 第6回展示会
 時 2月25日(木) 11:00~16:00・26日(金) 9:00~15:30 所 文化会館第3展示室
 問 平出 (☎090-4186-8600)

◆市制123周年記念「音楽の街よっかいちにピアノがやって来た!」
 申 (一社) JUNCOいずむ芸術アカデミー (☎/FAX337-8801)
 (1) 駅ピアノ演奏
 時 2月27日(土)・28日(日) 10:00~17:00
 所 あすなろう鉄道あすなろう四日市駅改札口付近 ■ゲスト: スギテツ 料 無料 (演奏に参加する場合は、あすなろう鉄道の入場券が必要)
 (2) スギテツコンサート (楽しいクラシック)
 時 2月27日(土) 18:00開演 所 ムーシケコンサートホール (第一楽器4階) 定会場70人、オンライン200人 料 会場1,500円、オンライン1,230円 (チケット購入はイープラス、第一楽器四日市店、同アカデミーのホームページで) 他 市民による演奏参加も可能 (要事前申し込み) info@juncoizm.com

◆鈴鹿高専 春季ものづくり体験教室
 対 中学1・2年生 (申し込み時点での学年)
 時 内 ① 2月28日(日) 「マイコン電子制御~IchigoJamでプログラミング入門~」 ② 2月28日(日) 「マイコン電子制御~Arduinoで演奏と距離計測」 ③ 3月26日(金)・27日(土) 「機械工学のひとこま~ミニ四駆でタイムアタック!!」 ④ 3月27日(土)・28日(日) 「電子回路を作るう~電子回路に見る自然の神秘~」 ⑤ 3月27日(土)・28日(日) 「ポンポン船でサイエンス」 ⑥ 3月30日(火)・31日(水) 「環境による色の変化を観察しよう!」 (2日間通し講座)
 所 鈴鹿工業高等専門学校 定 各20人程度 (応募多数の場合は抽選) 料 1日50円 (保険料)
 申 2月8日~17日に、同校ホームページ (HP <https://www.suzuka-ct.ac.jp/>) から申し込み
 問 同校 (☎368-1717)

◆3月開講職業訓練生 (6カ月訓練) 募集 (無料)
 対 ハローワークへ求職申し込みをした再就職希望者 ■募集科 溶接技術科、住宅リフォーム技術科 申 2月5日までに、ポリテクセンター三重 (☎320-2645) へ
 他 託児あり (無料。要事前相談)。受講希望者は施設見学会 (毎週木曜日) に参加必須

市営住宅入居者定期募集

市営住宅課 (☎354-8218 FAX354-8404)

- 対 ①から⑤の条件と各住宅の応募要件を全て満たす人
 ① 市内に在住、または通勤し、住宅に困っている
 ② 市営住宅条例に定める収入基準に合う
 ③ 市区町村税を完納している
 ④ 申込者および入居しようとする親族が暴力団員でない
 ⑤ 次の(ア)、(イ)のいずれにも該当しない
 (ア) 過去に市営住宅に入居していた人で、現に未納の家賃、損害賠償金などの費用負担の義務がある
 (イ) 過去に市営住宅に入居していた人で、当該住宅の使用に係る債務を免れたことがある
- 申 2月1日~5日に、申込書類一式と申込者全員の個人番号確認書類および本人確認書類を、直接、市営住宅課(市役所4階)へ。公募要領、申込用紙は同課のみで配布します。また、当選後は原則連帯保証人2人と、決定家賃の3カ月分の敷金が必要です。なお、連帯保証人については、1人減または免除することができる場合があります。詳しくは、同課までお問い合わせください

募集戸数と対象など

| 対 | 団地名 | 構造・戸数(間取り) | 応募要件 |
|----------------|------------|-------------------------------------|--|
| 一般世帯向け | 三重 | 中耐 3戸(3K、3DK) | 同居または同居予定の親族(申込書の提出期間の最終日から6カ月以内に婚姻予定の婚約者を含む)がいる人。 ただし、大瀬古新町については、以下の規定があります。 ● 2LDK: 本人を含め3人以上の世帯 ● 3LDK: 本人を含め4人以上の世帯 ※大瀬古新町(1DK)、曙(1DK)については、単身者向けの条件を満たす人も申し込みます。ただし、単身者向けと同時に申し込むことはできません |
| | 前田町 | 中耐 3戸(2DK) | |
| | 大瀬古新町 | 中耐 1戸(3DK) | |
| | | 中耐 1戸(1DK) | |
| | | 中耐 1戸(2DK) | |
| | | 中耐 1戸(2LDK) | |
| | 東新町 | 中耐 2戸(3DK) | |
| | 末永・本郷 | 中耐 2戸(2LDK) | |
| 曙町 | 中耐 2戸(1DK) | | |
| 高齢者世帯向け | 三重 | 中耐 1戸(3DK) | 60歳以上で、同居者が次のいずれかの人 (ア)配偶者 (イ)1~4級の身体障害者手帳を持っている (ウ)療育手帳を持っている (エ)1~3級の精神障害者保健福祉手帳を持っている (オ)18歳未満の児童 (カ)60歳以上 |
| | 丸の内 | 中耐 1戸(2DK) | |
| 障害者世帯向け(車いす対応) | 大瀬古新町 | 中耐 1戸(2LDK) | 同居または同居予定の親族(申込書の提出期間の最終日から6カ月以内に婚姻予定の婚約者を含む)がいる人で、本人または同居者が1~3級の身体障害者手帳を持っている人で、かつ常時車いすが必要な人 |
| | 高花平 | 簡平 1戸(3K) | |
| 単身者向け | 三重 | 簡二 3戸(2DK) | 次のいずれかに該当する人 (ア)申し込みの時点で60歳以上である (イ)1~4級の身体障害者手帳を持っている (ウ)療育手帳を持っている (エ)1~3級の精神障害者保健福祉手帳を持っている (オ)DV被害者で、条例に定める要件を満たす (カ)本市の条例に定める資格がある |
| | 高花平 | 簡二 1戸(2DK) | |
| | あさけが丘 | 簡平 2戸(2K) | |
| 若年単身者向け | 高花平 | 中耐 1戸(2DK) | 申し込み時点で20歳以上60歳未満であること |
| | 坂部が丘 | 中耐 2戸(2K) | |
| | | 中耐…中層耐火構造 簡二…簡易耐火構造二階建 簡平…簡易耐火構造平屋建 | |

※募集戸数については、状況により変動する場合があります

イベント・講座

募集

その他

保健だより



令和3年4月1日採用 市の任期付職員募集(給食調理員)

人事課

(☎354-8120 FAX354-8330 ✉jinji@city.yokkaichi.mie.jp 📠1608273363541)

- 試験日と場所 2月27日(土) 総合会館
- 応募方法および提出先 2月16日までに、申込専用サイトから電子申請(インターネット)してください。2月16日の23:59までに受信できたものに限り受け付けします。なお、パソコン、スマートフォンを所持していないなどの事情により、電子申請ができない場合は、個別にご相談ください
- 採用予定日 4月1日
- 受験資格 (1)調理師免許または栄養士免許を有する(令和3年3月31日までに取得見込みを含む)
(2)地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない
(3)外国籍の人は永住者または特別永住者の在留資格を有する
- 業務内容、試験内容、提出書類など詳しくは、人事課または各地区市民センターにある採用試験要項をご覧ください
- 採用試験要項は、市ホームページ「職員募集」からも入手できます

| 職 種 | | 採用予定数 |
|-----|-------|-------|
| 労務職 | 給食調理員 | 2人程度 |

医療的ケアサポーター [会計年度任用職員(パートタイム)]登録者の募集

教育支援課(☎354-8285 FAX359-0280)

市内の小・中学校の児童・生徒に、学校生活のなかで医療的ケアを行える医療的ケアサポーターの登録を随時受け付けています。

- 対看護師(准看護師)免許を持ち、市内の小・中学校に勤務可能な人
- 申事前に電話連絡の上、履歴書を、直接、教育支援課(総合会館6階)へ

会計年度任用職員パートタイム(保育士・幼稚園講師)の登録者を募集

保育幼稚園課(☎354-8173 FAX354-6013)

- 対保育士資格または幼稚園教諭免許を持っている人
- 勤務条件
常勤週5日勤務(勤務日数・時間については相談に応じます)
- 申登録を希望する人は、履歴書と保育士証または幼稚園教諭免許状の写しを、直接、保育幼稚園課(総合会館3階)へ

その他

子育て世帯の住み替え・親世帯との同居、近居を支援します

都市計画課(☎354-8272 FAX354-8404
📠1001000001794)

- 申随時受け付け(先着順で、予算の範囲内で補助します)
- 他支援内容および申請書など、詳しくは同課へ。また、市ホームページからも入手できます

◆子育て・若年夫婦世帯の住み替え・親世帯との近居支援

- 対象者
子育て世帯または若年夫婦世帯で、市外からの転入者または市内の賃貸住宅からの転居者
- 対象となる住宅
対象区域の一戸建て中古住宅(親世帯と近居する場合は親世帯から2キロ以内の市内一戸建て中古住宅)
- 補助内容
取得した住宅・土地の固定資産税等相当額の2年分で最大20万円(親世帯と近居する場合は固定資産

- 税相当額の4年分で最大40万円)
- ※昭和56年5月31日以前に建築された住宅は耐震性を確保しているものに限りです
- ※対象区域についてはお問い合わせください
- ※令和2年1月1日~12月31日に住宅を取得(所有権移転登記)した人は、令和3年3月31日までに申請手続きをしてください

◆三世帯同居等支援

- 対象者
子育て世帯または若年夫婦世帯とその親世帯で三世帯同居などを予定している、または令和2年4月1日以降に三世帯同居を開始し、2年以上が経過していない世帯
- 対象となる住宅
親世帯または子世帯のいずれかが市内に所有する住宅

■補助内容

リフォーム費用の3分の1(最大50万円)



年金Q&A

保険年金課(☎340-0221 FAX359-0288)

- Q付加保険料とはどんな制度ですか
- A定額の国民年金保険料のほかに付加保険料(月額400円)を納めると、老齢基礎年金に上乗せして「付加年金」を受け取ることが出来ます。付加年金額は、「200円×付加保険料納付月数」で計算します。付加保険料を納めるためには届け出が必要で、届け出た月からの加入になります。

定額の国民年金保険料を納付した月のみ付加保険料を納めることができ、保険料の学生納付特例や免除・納付猶予を受けている人、第3号被保険者の人、国民年金基金に加入している人は付加保険料を納めることはできません。ただし産前産後期間の免除を受けながらの納付は可能です

第48回市政アンケート



市政への満足度や期待などを伺いました

広報マーケティング課 (☎354-8244 FAX 354-8315)

市では、行政上の課題や市民生活上の問題点などについて、市民の皆さんの声を市政に反映させていくため、毎年、市政アンケートを実施しています。多くの皆さんにご協力いただいたアンケート結果のあらましをお伝えします。

調査概要

調査対象：市内に居住する18歳以上の5,000人（無作為抽出）

調査期間：令和2年7月10日～8月5日

有効回答数：2,085（回答率41.7%）

市民の皆さんのご意見は？

市政に関する40項目の施策について、それぞれの「満足度」と「期待」を伺いました。

最も満足度が高い施策は「適正なごみ処理の推進」、また、最も期待が高い施策は「安心な医療体制の確保」となりました。一方、最も満足度が低い施策は「空き家対策の取り組み」となりました。

| | | |
|----------|----|------------|
| 満足度が高い施策 | 1位 | 適正なごみ処理の推進 |
| | 2位 | 消防・救急体制の充実 |
| | 3位 | 上下水道の整備 |

| | | |
|----------|-----|-------------|
| 満足度が低い施策 | 40位 | 空き家対策の取り組み |
| | 39位 | 道路や橋梁の維持管理 |
| | 38位 | 公共交通利用環境の向上 |

| | | |
|---------|----|-------------|
| 期待が高い施策 | 1位 | 安心な医療体制の確保 |
| | 2位 | 高齢者福祉の充実 |
| | 3位 | 公共交通利用環境の向上 |

満足度が低く期待が大きい
市民から特に求められている施策

40項目中、満足度が平均より低く、期待が平均より高い11項目が「特に求められている施策」に該当します。今後、これらの項目に重点的に取り組んでいくことが必要です。

- 市街地の土地の有効活用
- 空き家対策の取り組み

- 雇用および就労の促進
- 公共交通利用環境の向上
- 道路や橋梁の維持管理
- 移動しやすい道路網の整備
- 災害に強いまちづくり
- 安全・安心なまちづくりの推進
- 治水対策の推進
- 高齢者福祉の充実
- 学校での教育環境の充実

「自由意見」へも
たくさんのご意見が寄せられました

自由回答欄では合計1,039件のご意見をいただきました。施策項目別で見ると、「道路について」が130件でもっとも多く、次いで「市政全般への意見・要望」(92件)、「その他」(64件)、「交通施策・公共交通機関について」(50件)、「市職員の対応・窓口サービスなどについて」(47件)へのご意見が多くなっています。

アンケートへのご協力
ありがとうございました

アンケート結果について詳しくは、市ホームページ(HPID1607676662252)や市政情報センター(市役所北館1階)、各地区市民センターでご覧いただけます。



障害年金を受けている 一人親家庭等の人への支援

こども保健福祉課
(☎354-8083 FAX354-8061)

障害年金を受給している人は、障害年金額が児童扶養手当額を上回る場合には児童扶養手当を受給できませんでしたが、令和3年3月分から、児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受給できるよう見直されます。手当の受給には申請が必要です。

■手当額の例

母または父が障害年金を受給し、
児童1人の場合

児童扶養手当 (月額) 43,160円

| | |
|-----------------------------|------------------|
| 障害年金の子の加算 が (月額) 18,740円 | 差額24,420円 を支給 |
|-----------------------------|------------------|

対 父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間)を養育している人

申 随時受け付け。年金証書を、直接、こども保健福祉課(総合会館3階)へ。すでに児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている人は、原則、申請は不要です

■支給開始月

手当は申請の翌月から支給開始となりますが、障害年金を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった人のうち、令和3年3月1日に支給要件を満たしている人は、6月30日までに申請すれば令和3年3月分から受給できます

国民健康保険新型コロナウイルス傷病手当金支給 適用期間の延長

問 保険年金課
(☎354-8161 FAX359-0288)

国民健康保険新型コロナウイルス傷病手当金支給の適用期間を、令和3年3月31日まで延長します。

対 次の条件をすべて満たす人

- (1) 四日市市国民健康保険に加入している
- (2) 勤務先から給与の支払いを受けている
- (3) 新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱などの症状があり感染が疑われ、療養のために就労できなかった日から起算して連続した3日間の後、4日目以降も就労できなかった日がある
- (4) 就労できなかった期間は、令和2年1月1日～令和3年3月31日の勤務予定日であり、給与の全額または一部が支給されていない

■支給対象日

就労できなかった日のうち最初の3日間を除いた日(ただし、勤務予定ではなかった日を除く)

■支給額 (直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額÷就労日数)×3分の2×支給対象日数
※上限あり

申 事前に、保険年金課へお問い合わせください

他 申請には、医療機関や事業主の証明が必要です

マイナンバーカードに 関するお知らせ

市民課 (☎354-8152 FAX359-0282)

◆マイナンバーカードの申請方法

マイナンバーカードは、通知カード(または個人番号通知書)と一緒に送付された個人番号カード交付申請書で申請できます。申請書に顔写真を貼付し郵送する方法のほか、パソコンやスマートフォンからでも申請できます。

マイナンバーカードの作成は、おおむね1カ月半程度時間がかかります。※申請書を紛失した場合は、市民課(市役所1階)、各地区市民センター(中部を除く)、市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)で申請書を取得できます

◆コンビニ交付サービス

全国のコンビニなどの店舗内に設置されているマルチコピー機(キオスク端末)で、住民票の写しや印鑑登録証明書などの証明書が取得できます。



※サービスを利用するにはマイナンバーカードが必要です(住基カード・通知カードでは利用できません)

四日市都市計画 地区計画の原案を縦覧します

都市計画課 (☎354-8272 FAX354-8404)

縦覧期間中は、地区計画区域内に権利を有する人は意見書を提出できます。

■縦覧する都市計画原案

川北工業地区地区計画

■縦覧・意見書提出期間

1月27日(水)～2月10日(水)
8:30～17:15
(土・日曜日を除く)

■縦覧場所

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、〒510-8601
都市計画課へ

ひとり親世帯臨時特別給付金の 申請はお済みですか 市独自の給付金もあります

新型コロナウイルス感染症対策室
(☎325-6955 FAX327-5905)

申請期限は2月26日です。期限までに申請できない場合は、同室へご相談ください。市独自の給付金の対象者は、所得制限で国の給付金が対象外のひとり親の人や、離婚協議中の人などです。

国・市独自の基本給付の再支給分については、市ホームページ(HP)ID1594626258187)をご覧ください。

申請方法、対象者など、詳しくは新型コロナウイルス感染症対策室へお問い合わせください。

広報ページID検索 🔍

本文中に記載された **HPID**(13桁の数字) を市ホームページ右下の検索ボックスに入力すると、関連ページを検索できます。

令和2年度 固定資産税・都市計画税 (第4期)納期のお知らせ

収納推進課
(☎354-8141 FAX354-8309)

3月1日は固定資産税・都市計画税(第4期)の納期限です。納期限までに納付してください。コンビニエンスストアなどでも納付できます。

口座振替を利用して
いる人は、前日までに
振替口座の残高を確認
してください。



あなたのお薦め情報や写真を 広報よっかいちに載せませんか

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

広報よっかいち上旬号の投稿コーナー「投稿ひろば」に、お薦め情報や写真(テーマは自由)をお寄せください。

申名前(ペンネーム可)、連絡先、お薦め情報(200字以内)またはコ

メント(50字以内)、写真・画像データ(2MBまで)を、Eメールで、投稿コーナー用アドレス(✉hiroba@city.yokkaichi.mie.jp)へ

農業センター 仮設事務所への移転について

農業センター
(☎326-0132 FAX326-1162
✉nougyoucenter@city.yokkaichi.mie.jp)

農業センターの再整備に伴い現事務所の西隣に仮設事務所を設置しました。令和5年3月までは仮設事務所に対応します。

◆市民窓口サービスセンター (近鉄四日市駅高架下・☎359-6521)

土・日曜日、祝・休日も利用できます
(10:00~19:00)

取り扱い業務

住民票、戸籍、税、印鑑登録証明書発行や住民異動届、戸籍届、印鑑登録受け付け、市税収納など

※転入、転居、国保加入届など平日17:00以降と土日、祝休日には一部取り扱いできない業務があります



四日市 けいりん

本場開催 2月13・14・15・18・19・20・26・27・28日

場外発売 2月①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28日

(○数字は昼間場外・ナイター場外併売)

体育館などの一般公開

下記の運動施設では、行事のない時間帯に、種目を限定して一般に開放しています。

A = 9:00~12:00 E = 13:00~21:00
B = 13:00~16:30 F = 9:00~21:00
C = 17:30~21:00 G = 16:30~21:00
D = 9:00~16:30

四日市市総合体育館(☎348-4100)

●アリーナ
バドミントン/卓球 2/18・25 B 2/10 D
2/17・24 F
卓球 2/4 B 2/5・12・19 F
バスケットボール 2/9・16 F
バレーボール 2/8・15・22 E

●弓道場(弓道で使用する場合)
近的射場(全面) 2/13・14・20 C
2/4~6・11・12・18・19・25 E
2/1~3・7~10・15~17・21~24 F
近的射場(半面) 2/4~6・11・12・18・19・25 A
2/20 D
遠的射場(全面) 2/13・14 C
2/2・4・7・9・11・21・23・25 F

●弓道場(アーチェリーで使用する場合)
遠的射場(全面) 2/1・3・5・6・8・10・12・22・24 F

●トレーニングルーム
2/2~25 F 2/1 G

中央第2体育館(☎345-4111)
バドミントン 2/4・16 D
2/3・5・12・15・19・22 E
2/11 F
卓球 2/17 B 2/24 C
2/2・9・18・25 D
2/1・8・10 E
2/23 F

四日市ドーム(☎330-3131)
改修に伴い休館(令和3年2月28日まで)

あさけプラザ体育館(☎363-0123)
バドミントン・卓球 2/6・13・20・27
(9:30~16:30)

四日市ドーム・あさけプラザは月曜日休み

公式Instagramを開設しました

広報マーケティング課(☎354-8244 FAX354-8315)

公式のアカウント「yokkaichi_style」で、市内の魅力を発信していきます。今後、市民向けSNSセミナー(2月中旬)やフォトコンテスト(3月上旬)の開催も予定しています。ぜひチェックしてください。

フォローしてね!



YOKKAICHI.STYLE





◆妊婦・産婦・乳幼児健診

| 名称 | 対象 | 場所 |
|-------------------|--------------------|--------|
| 幼児(1歳6カ月・3歳6カ月)健診 | 対象児に個別通知します | 総合会館5階 |
| 妊婦・産婦・乳児一般健康診査 | 妊婦・産婦・乳児(4カ月・10カ月) | 各医療機関 |

- 母子健康手帳・健康診査票・予防接種予診票などが手元にない場合は、同課まで連絡してください
- 妊婦・産婦健康診査を、県外の医療機関で受診した場合の受診費用を助成します。該当する人は同課まで連絡してください



◆予防接種

| 名称(個別接種) | 対象 |
|---|--|
| ロタウイルス 小児用肺炎球菌 Hib 四種混合 B型肝炎 麻しん、風しん混合 BCG 日本脳炎 水ぼうそう ヒトパピローマウイルス 二種混合 感染症 | <ul style="list-style-type: none"> ○対象年齢は、予防接種予診票についている説明書で確認してください ○保護者以外が同伴する場合は、委任状が必要です(委任状がない人は、連絡してください) ○日本脳炎予防接種特例対象者について 「平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ」の人は、日本脳炎予防接種1期・2期の接種が済んでいない場合、20歳未満までであれば接種できます。 「平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれ」の人は、日本脳炎1期3回が済んでいない場合、2期の接種時期(9歳以上13歳未満)に1期の不足分を接種できます。 ○ヒトパピローマウイルスワクチン(子宮頸がん等予防ワクチン)について 接種対象:小学6年～高校1年生に相当する年齢の女子 平成25年6月14日「副反応に関する適切な情報提供ができるまで、積極的に勧奨すべきではない」と国において判断されました。そのため本市でも積極的な勧奨は控えています。定期接種を中止するものではないため、接種を希望する場合は、医師と相談のうえ、接種をお願いします。 |

- 接種時は母子健康手帳と予診票をお持ちください
- おたふくかぜの予防接種費用の一部を補助します。1～4歳の人が対象で、補助額は最大3,000円です。なお、必ず接種前に申請が必要です
- ロタウイルスワクチン接種費用の一部を補助します。補助は1人2回まで(1回あたり上限5,000円)です。接種前に申請が必要です。県外で接種される場合など、詳しくは、同課へお問い合わせいただくか、市ホームページ(HP)1553043776174をご覧ください
- 10月1日からロタウイルスワクチンの定期接種が始まりました。対象は、令和2年8月1日以降に生まれた人です



◆育児学級など

所 総合会館3階・4階・5階

申 ども保健福祉課(総合会館3階)窓口・はがき・電話・ファクス

| 名称 | 対象など | 日時 | 締め切り | 申込時必要事項など |
|--|---|--|--------------|--|
| パパママ教室 (妊娠中から産後の生活の話、沐浴体験、 妊娠模擬体験など) | 出産予定日が令和3年6月7 日以降(教室参加時、妊娠28 週未満)の妊婦・その家族 定15組 | 3月14日(日) 9:30～12:00 | 3月1日 | 受講希望日、住所、名前、電話番号、出産 経験の有無、妊娠週数、出産予定日 |
| デンタルマタニティスクール (講話と歯科健診・歯磨き指導など) | 妊娠16～32週の妊婦 定約10人 | 3月19日(金) 13:30～16:30 | 2月26日 | 受講希望日、住所、名前、電話番号、妊娠週数 持 歯ブラシなど |
| 歯ハハの教室 (歯科健診・歯磨き指導など) ※希望者にフッ素塗布 | 2～3歳の幼児 | 2月2日(火)・16日(火) 10:00～11:00 2月26日(金) 10:00～11:00 または13:30～14:30 | | 持 歯ブラシ(フッ素塗布時に必 要)、タオル ※4カ月以内にフッ素塗布をした人、 受講日に2歳未満または4歳の誕生 日を過ぎている人は教室を受講でき ません。歯ブラシをお忘れの場合、 フッ素塗布できないことがあります |
| 乳幼児食教室 (講話と調理実演など) ※乳児同伴可 | 定各24人 5～8カ月児 9～12カ月児 | 3月16日(火) 10:30～ 3月9日(火) 11:50 | 開催日の 1週間前 | 受講希望日、住所、対象児の名前(ふりが なが)、生年月日、電話番号 持 だっこひもなど |
| 育児相談 | 乳幼児 | 2月22日(月) 9:30～11:00 | | |
| パンダひろば (育児について、みんなでわいわいお話しませんか) | 6カ月未満の乳児と保護者 | 2月8日(月) 10:00～11:00 | | 所 総合会館5階 |
| さくらんぼひろば (みんなで遊んだり、お話ししたりしませんか) | 未就学の多胎児(ふたご、みつごなど)と保護者 | 2月5日(金) 10:00～11:00 | | 申 不要 |
| 家庭訪問・電話相談 | 妊婦・産婦・新生児・乳幼児 | 月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:15 | 随時 | 家庭訪問:電話でお申し込みください 電話相談:直接電話してください |

*教室など利用時は、母子健康手帳をお持ちください ※応募多数の場合は抽選。託児はありません

問 子育て未来課 ☎354-8069 FAX354-8061



◆よかパパひろば（父親の子育て相談） 料無料 申不要

| 時 | 所 | 定 | 連絡先 |
|-------------------------------------|----------|-------------|---------------|
| 2月6日(土) 10:00~11:15 (9:00から受け付け) | 子育て交流プラザ | 10組(当日、先着順) | 同プラザ☎330-5020 |



◆子育てコンシェルジュによる、子育て期などの悩みごと相談 対妊婦、未就学児の保護者 料無料

※相…育児相談専用ダイヤル

| 名称 | 相談受付時間 |
|--|----------------------------------|
| 子育て未来課（総合会館3階） ☎354-8069 相 ☎327-6325 | 9:00~17:00 (土・日曜日、祝日と年末年始を除く) |
| 塩浜子育て支援センター（大字塩浜887-1） ☎345-7978 相 ☎345-3553 | |
| 橋北子育て支援センター（午起一丁目3-13） ☎332-4527 相 ☎331-1875 | |
| 子育て交流プラザ（東新町26-32） ☎330-5020 相 ☎331-5560 | |

問 健康づくり課 ☎354-8282 FAX353-6385



◆医療機関で受ける大腸・子宮・肺がん検診

実施期間は2月28日(日)まで、申し込み締め切りは2月1日まで延長しています。また、お手持ちの令和2年度がん検診受診券はそのままご利用いただけます。お手元がない場合は、健康づくり課までお問い合わせください。なお、乳がん検診対象者には、6月末に受診券を送付しています。 ※検診を受ける前に必ず医療機関へお問い合わせの上、受診してください。今後の新型コロナウイルス感染症感染拡大状況などによって、再度見合わせとなる場合があります。

申込方法

- 市窓口（※1）、はがき・ファクス（※2）、市ホームページ（※3）
- （※1）各地区市民センター（中部を除く）、健康づくり課（市役所3階）、三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）、市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）
- （※2）〒510-8601 健康づくり課宛、FAX353-6385
- （※3）<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/kenshin/index.html>
- 必要項目は下表のとおり（検診ごとに項目が異なります）



Web申し込み

| 対象 | 必要項目 |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 個別検診(大腸がん、子宮頸がん、肺がん・結核検診)を受診する人 | ①名前 ②生年月日 ③住所 ④電話番号 ⑤「個別検診希望」と明記 |

※令和2年度末年齢で、20・23・26・29・32・35・38・41・44・47・50歳の女性は、子宮頸がん検診と同時にHPV（ヒトパピローマウイルス）検査が受診できます。希望する人は、上記方法でお申し込みください

※65歳以上の方は、市の肺がん検診を受けていただくと、結核検診を同時に受診できます

大人の風しん予防対策 対象となる人は、風しん抗体検査・予防接種を受けましょう。

◆風しん抗体検査および麻しん風しん混合ワクチン予防接種（令和3年度まで継続実施） <昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性>

| | |
|-----|---|
| 対 | 本市に住民登録がある、昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性（予防接種の対象者は、抗体検査の結果で抗体価が低い人） |
| 所 | 委託医療機関 |
| 期 間 | 抗体検査：2月28日(日)まで/予防接種：3月31日(水)まで |
| 料 | 無料（ただし、クーポン券が必要。令和2年度は、6月末に対象年齢に当てはまる男性の中で未使用の人にクーポン券を発送しました。お手元がない場合は健康づくり課までお問い合わせください） |
| 他 | 上記対象者のうち、個人で抗体検査を受けた人や、抗体価が低く（HI法8以下）麻しん風しん混合ワクチンまたは風しんワクチンを接種した人は、要件により還付できる場合がありますので、健康づくり課までお問い合わせください |

◆風しん抗体検査 <妊娠を希望している女性、その同居者>

| | |
|-----|--|
| 対 | 本市に住民登録があり、次のいずれかの条件を満たす人 (1)妊娠を予定または希望している女性 (2)妊娠を予定または希望している女性の配偶者などの同居者 ※過去に、妊婦健康診査などで、風しんの抗体検査を受けた人で、十分な量の抗体があることが判明し、風しんの予防接種を行う必要がないと認められる人は検査対象者から除く |
| 期 間 | 3月31日(水)まで |
| 所 | 委託医療機関 |
| 料 | 無料 |
| 申 | 指定の用紙を、郵送かファクスで、または直接、健康づくり課（市役所3階）へ。申込者に受診券を発行します。用紙は、健康づくり課または、ホームページから入手できます |

◆風しんワクチン等接種公費助成

| | |
|-----|--|
| 対 | 本市に住民登録があり、平成26年4月1日以降に風しんの抗体検査をした結果、抗体価が低い(HI法に換算し16以下)人のうち、次のいずれかの条件を満たす人（補助は1人1回のみ） (1)妊娠を予定または希望している女性(妊娠中の人は対象外。接種後、2カ月は妊娠を避けてください) (2)妊娠を予定または希望している女性の配偶者などの同居者 |
| 所 | 三重県内の各医療機関（事前に医療機関へお問い合わせください） |
| 期 間 | 3月31日(水)まで |
| 補助額 | 上限5,000円（接種費用は、各医療機関で異なります。接種費用から左記の金額を補助します。補助は1人1回に限りです） |
| 申 | 指定の用紙に、風しん抗体価が低い（HI法に換算し16以下）ことが分かる検査結果のコピーを添えて、郵送かファクスで、または直接、健康づくり課（市役所3階）へ。用紙は、健康づくり課または、ホームページから入手できます。申込者には「成人風しんワクチン等接種費用補助券」を発行します |
| 他 | 上記対象者の中で、補助券を使用せずに、個人で接種した人は、要件により還付できる場合がありますので、健康づくり課までお問い合わせください |

**急な病気やけがのときに
受診可能な医療機関を、
24時間案内**

- ◆医療ネットみえコールセンター ☎059-229-1199 (要市外局番)
- ◆音声・FAX案内 ☎/FAX0800-100-1199
- ◆インターネット <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
- ◆携帯電話による案内 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>



◆休日救急医療など ※病気かな?と思ったら、まずはかかりつけ医に相談を

| 名称 | 診療科・診療時間など | |
|--|------------------------|---|
| 応急診療所(西新地14-20) ☎353-1759 ※急な病気の応急処置を行う診療所です。年齢や症状によって他の医療機関を紹介することがあります ※駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください | 内 科 | 日曜日、祝・休日、年末年始(12/31、1/1・2・3) 10:00~12:00、13:00~16:00 |
| | 小 児 科 | 日曜日 10:00~12:00、13:00~16:00 (年末年始を除く) |
| 歯科医療センター(本町9-12) ☎354-5130 | 耳 鼻 咽 喉 科 | 日曜日 10:00~12:00、13:00~16:00 (年末年始を除く) |
| | 障害者(児)の 歯科診療(予約制) | 火・木曜日 13:30~16:30 日曜日(月2回程度) 9:30~12:30 (祝・休日と12/28~1/3を除く) |
| 薬の相談 ☎350-3925 ※当面、電話相談のみ | 休 日 診 療 | 年末年始(12/30・31、1/1・2) 9:00~11:30 |
| | 薬 剤 師 に よ る 薬 の 相 談 | 毎月第3土曜日 14:00~16:00 ■担当 (一社) 四日市薬剤師会 |
| みえ子ども医療ダイヤル ☎#8000 または ☎059-232-9955 | 子どもの病気などの 電 話 相 談 | 毎日 19:30~翌朝8:00 ■担当 医療関係の専門相談員 相談内容の秘密は厳守します |



◆難病、感染症の相談・検査 料無料 問保健予防課 ☎352-0595 FAX351-3304

| 相談・検査項目 | 日程・時間 | 場所 |
|---|---|--------|
| 難病の相談 | 保健師による相談・・・電話相談(随時)・来所相談(要予約) | 総合会館4階 |
| 結核相談・HIV(エイズ)などの相談 | | |
| HIV(エイズ)、B型・C型肝炎ウイルス、 梅毒検査(匿名) ※予約不要。検査結果を聞くために、再度来所が必要 | 2月3日・10日・17日・24日(いずれも水曜日) 13:00~15:00 2月24日(第4水曜日) 17:30~19:00 | 総合会館5階 |



◆こころの相談 料無料 問保健予防課 ☎352-0596 FAX351-3304

| 相談項目 | 日程・時間 | 場所 |
|----------------------|--|--------|
| こころの相談 (精神保健福祉相談) | 精神科医師による相談(来所)・・・3日前までに要予約(先着順) 2月4日(木) 13:30~16:30 2月26日(金) 10:00~12:00、13:00~16:00 | 総合会館4階 |
| | 保健師・精神保健福祉士による相談 ・・・電話相談(随時)・来所相談(要予約) | |
| こころの傾聴電話 | ☎354-8092 月・火・金曜日(祝日を除く) 13:00~17:00 | |

三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ) 〒510-0851 塩浜町1-11 問☎349-3311 FAX348-0017

ランニングトラックや軽運動室のほか、プール(第1・2プール)、グラウンドゴルフ場などの運動施設がご利用いただけます。トレーニングルームに、障害のある人や車いすの人もご利用いただけるトレーニング機器を設置しています。健康増進のために、ぜひご利用ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、各施設の利用人数を制限しています。特にプールは土・日曜日、祝日はお待ちいただく場合があります。ご理解をお願いします。

健康づくり教室の参加者を募集しています。本号の9ページ、館内のチラシやポスターをご参照の上、ぜひお申し込みください。

※プールをご利用の際は、水泳帽、必要な人はゴーグル(一般の眼鏡は使用不可)をお持ちください。また、ランニングトラック、軽運動室を利用する人は上靴、運動できる服装が必要です

※軽運動室や第2プール、グラウンドゴルフ場は、団体による専用使用となっている場合がありますので、事前にご確認の上、ご利用ください

※開館時間: 8:30~21:00(日曜日は8:30~18:00) 休館日: 月曜日(祝・休日の場合はその翌日)

なお、運動施設は9:30から利用可能です

◎プールの一時休止のご案内

館内照明などの工事に伴い、プール(第1、第2)の使用を1月13日~31日の期間中、一時休止します。

ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※回数使用券をご利用の場合は、休止期間について有効期限を延長しますので、受け付けへお申し出ください

育児の悩み 一人で抱え込まないで

人権のひろば～人権・同和教育シリーズ～
＝毎月22日は「人権を確かめ合う日」です＝



赤ちゃんとの生活は楽しいこともあります。戸惑いを感じたり、一人で子どもと向き合っていると、自分だけが余裕がないのではと不安な気持ちになったりすることもあります。

本市では、赤ちゃんが健やかに成長し、保護者の皆さんが安心して子育てできるように、「こんにちは赤ちゃん訪問」として、おおむね生後4カ月までの赤ちゃんがいる家庭への全戸訪問を行っています。

訪問すると、「授乳が心配」「泣き止まなくてどうしたらいいかわからない」などさまざまな相談があります。

じっくりお話を聞きながら、赤

ちゃんだけではなく、お母さんの心や体の様子もうかがっています。訪問後のアンケートでは、「話を聞いてもらえて、気持ちが楽になった」「悩んでいるのは自分だけではないと分かって安心した」という声が寄せられています。

子育てで不安なことや心配なことがあっても、誰かに話を聞いてもらえたり、共感してもらえたりすることで気持ちが楽になることもあります。家庭内で育児の不安や辛さを共有し、子育てや家事を分担することも効果的です。

中には、誰にも相談できず、一人

で不安を抱え込んでいる人もいます。もし、皆さんの周りにも、子育て中の人がいたら、話を聞いてもらうことで、その人の気持ちが少し楽になるかもしれませんね。



パンダひろば 保護者同士で話ができる教室
※対象は生後6カ月までの親子

問い合わせ先
こども保健福祉課
(☎354-8187 FAX354-8061)

2月の予定

相談

午前= 9:00～12:00 午後= 13:00～16:00 祝・休日を除く

| 分類 | 相談名 | 問い合わせ | とき | ところ |
|-------------|-------------------------------|----------------------|------------------|--|
| 市 | 消費生活相談 ※1 | 354-8264 | 月～金曜日 | 市民・消費生活相談室 |
| | 市民相談 ※2 | | 午前と午後 | ※1 訪問販売での消費者被害など 市民相談コーナー |
| | 弁護士相談 ※3 | | 4(木)・18(木)・25(木) | ※2 金銭貸借、相続、離婚、借地借家、多重債務など |
| | 司法書士相談 ※3 ※4 | 354-8153 | 毎週月曜日 | ※3 同一人で、前相談から3カ月以内の相談申し込み不可 |
| | 行政書士相談 ※5 | | 2(火)・16(火) | ※4 相続、後見、贈与、登記、金銭トラブルなど |
| | 社会保険労務士相談 ※6 | | 17(水) | ※5 許認可、遺言・相続・契約・後見などでの書面の作成相談 |
| | 交通事故相談 ※7 | 354-8155 | 月～金曜日 | ※6 年金、社会保険、労働問題など |
| | 建築相談(市民向け) | 354-8206 | 12(金)・26(金) | ※7 示談、自動車保険の請求など 弁護士、司法書士、行政書士、社会保険労務士の各相談の予約は、平日9:00～12:00、13:00～16:00に電話(☎354-8153)か面談(市民相談コーナー)が必要 |
| 民 | 建築相談(専門家向け) | | 10(水)・24(水) | 建築指導課 ※要相談カード |
| | 日曜市税納付相談 | 354-8140 354-8143 | 28(日) | 10:00～16:00 |
| | 日曜国保納付相談 | 354-8160 | | 収納推進課 |
| | 行政相談 ※8 | 354-8153 | 16(火) | 午後 ※8 国・県・市など役所の業務や独立行政法人などに対する意見など |
| 福祉 | 障害者相談 ※9 | | 月～金曜日 | 障害者相談支援事業所 ※9 |
| | 障害者の就業に関する相談 | 354-2550 | | プラウ(障害者就業・生活支援) |
| | 福祉総合相談 | 354-2411 | | 福祉総合相談室 |
| | ボランティア活動相談 | 354-8144 | | ボランティアセンター |
| | 子育て、ひとり親家庭など児童家庭の相談 | 354-8276 | | こども家庭課 |
| | 児童虐待相談 | 353-5110 | | 子どもの虐待防止ホットライン(電話相談) |
| | 児童発達相談 | 354-8064 | | こども発達支援課 |
| | 幼児のアレルギ-健康相談 | 354-8278 | 16(火)(要予約) | 13:00～15:00 |
| 教育 | 発達・不登校等教育相談 | 354-8285 | 月～金曜日 | 8:30～12:00 |
| | いじめ・体罰等教育相談 | 354-8169 | | 13:00～17:15 |
| | 青少年とその家庭の悩み相談 | 352-4188 | | |
| 人権 | 人権相談 | 354-8610 | 月～土曜日 | 午前と午後 |
| | 女性のための電話相談 | 354-8335 | 火～土曜日 | 9:00～16:00 |
| | 男性のための電話相談 | 354-1070 | 毎週水曜日(祝日除く) | 18:30～20:30 |
| | 働く女性、働きたい女性のための就労相談(働くウーマンナビ) | 359-1888(予約専用※) | 6(土)・13(土) | 9:00～12:00 |
| | | | 24(水) | 13:00～15:00 |
| | 外国人のための生活相談 | 353-9955 | 火～日曜日 | 9:00～17:00 |
| 出入国・在留手続き相談 | | 21(日)(要予約) | 13:00～16:00 | |

■令和2(2020)年12月末日現在の人口は、2月上旬号裏表紙に掲載します。