

広報 よっかいち

yokkaichi

令和4(2022)年11月20日発行

[11月下旬号] NO.1609

編集・発行/四日市市

広報マーケティング課

代表電話(総合案内) ☎354-8104

〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号

☎https://www.city.yokkaichi.lg.jp

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。各イベントなどには、感染症対策（マスク着用など）をしてお越しください。

※掲載内容は10月31日現在の情報です

バドミントン S/Jリーグ開催

スポーツ課

☎三重県バドミントン協会

(☎http://www.mie-badminton.jp/contact/)

バドミントン S/Jリーグ2022
11.5-2.12



時 令和5年1月29日(日)

12:20試合開始(9:30開場)

所 総合体育館

内 男子 BIPLOGY 対 NTT東日本
女子 山陰合同銀行 対 広島ガス
お楽しみ抽選会もあります

料 1階席 大人2,500円、高校生
2,000円、中学生以下1,500円

2階席 大人1,500円、高校生
1,000円、中学生以下500円

※未就学児はひざ上鑑賞のみ無料

■ チケット販売

ローソンチケットサイト (☎http://l-tike.com) から「S/Jリーグ2022四日市大会」で検索

● 市民優先予約販売

12月1日~12月10日

● 一般受け付け

12月11日~令和5年1月28日

他 車いす席を希望する人は、三重県バドミントン協会へお問い合わせ

ください。当日は、体育館専用駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください

2023年四日市市 はたち 20歳を祝う会

青少年育成室

(☎354-8247 FAX354-8444)

(☎1660528900117)

2023年四日市市20歳を祝う会は、四日市ドームで開催します。式典のオンライン配信も併せて行います。

対 平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれ

時 令和5年1月9日(祝)

13:00~13:40(12:00開場)

所 四日市ドーム

※駐車場には限りがあります。周辺道路の渋滞が予想されますので、できる限りシャトルバス(無料)をご利用ください。利用場合は、12月26日までに、下記専用フォームまたは市ホームページからお申し込みください



他 当日は、案内はがきまたは市ホームページからダウンロードした参加票に必要事項を記入してご来場ください。新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、四日市ドームでの開催を中止し、20歳を祝う会企画委員のみで式典を執り行い、その様子をオンライン配信します。開催を中止する場合は、市ホームページで案内します

四日市を ある ARUKUマップ(第2弾)

健康づくり課

(☎354-8291 FAX353-6385)

(☎kenkoudukuri@city.yokkaichi.mie.jp)

(☎1600998266774)

「四日市をARUKUマップ」を利用して市内を歩いてみませんか。10分歩くごとに記録をして、マップを完成させましょう。完成した人にはオリジナル缶バッジをプレゼントします。また、抽選で賞品を進呈します。

対 市内に在住、または通勤・通学する18歳以上

時 令和5年2月28日まで

他 同マップは、各地区市民センター、市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)、健康づくり課(市役所7階)で配布。郵送を希望する場合は、住所、名前、電話番号、マップ希望の旨を、郵送か電話、ファクス、Eメールで、〒510-8601 健康づくり課へ

INDEX

- 01 表紙
- 02 イベント・講座カレンダー
- 07 図書館だより
- 08 そらんぼ通信
- 09 イベント・講座
- 16 募集
- 19 その他
- 23 保健だより
- 26 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>

- ◆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）
✉asakeplaza@city.yokkaichi.mie.jp
- ◆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）
- ◆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）
- ◆くるべ古代歴史館 ☎365-2277 FAX365-2288 HP<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/kyoiku/kurube>
〒510-8034 大矢知町2323-1 月・火曜日休館（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<https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>
- ◆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）
HP<https://yonbun.com/shisuian/>
- ◆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>
- ◆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

日 時		名 称	場 所	申し込みなど	問い合わせ先など
令和5年 2月14日(火) まで	17:00 ～ 24:00	すわ公園から光の 贈りもの2022	諏訪公園、す わ公園交流館	❷冬の風物詩、諏訪公園&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
12月2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 「飲食店開業セ ミナー」	四日市商工会 議所	❶創業を考えている人、創業後間もない人 ❷飲食店の開業に向けた基礎知識（コンセプトの 設定、物件の選び方、集客に関わるポイントなど） を伝えます。2回シリーズで、第2回は令和5年 1月13日(金)18時30分から開催 師UNICOコンサルティング代表・フードビジネ スコンサルタント 小峯孝実さん 料無料 持筆記用具 申事前に、ホームページ (HP http://www.yokkaichi-sogyo.com/) から	商業労政課 問四日市商工 会議所経営支 援課 (☎352-8290 FAX355-0728)
12月2日(金) ～15日(木)	10:00～ 17:00 (初日は 13:00から、 最終日は 15:00まで)	楠歴史民俗資料館 企画展示 「第6回柚子の会 絵画展（3人展）」	楠歴史民俗資 料館	❷同会が描き溜めた、花を中心とした油絵と人物 や草花などの水彩画を6年ぶりに披露します 料無料 申不要	楠歴史民俗資 料館
12月3日(土)	14:00 ～ 15:45	犯罪被害者等支援 のための講演会	文化会館第3 ホール	❷第1部「亀岡集団登校交通事件から10年～深 まる苦しみ…ひろがる傷口～」、第2部「犯罪被 害者等支援に必要なこと」 師第1部 犯罪更生保護団体ルミナ代表 中江美 則さん、第2部（公社）みえ犯罪被害者総合支援 センター副理事長 仲律子さん 定100人（当日、先着順） 料無料 申不要	市民協働安全 課 (☎354-8179 FAX354-8316)
12月4日(日)	8:00 ～ 10:00	吉崎海岸 早朝清掃・環境学 習	吉崎海岸	❷吉崎海岸を保全するため、清掃と外来植物の駆 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 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 (HP http://umigame2009.com) でお知らせし ます	環境政策課 問楠地区まちづ くり検討委員会 (☎398-3121)、 四日市ウミガメ 保存会 山田 (☎090-3951-5881)
	9:00 ～ 11:30	楠歴史民俗資料館 「手作りしめ縄で 新年を迎えませ んか」	楠歴史民俗資 料館	❶小学4年生以上（小学生は保護者同伴） 定10人（応募多数の場合は抽選。当選者には12 月1日に電話で連絡） 料1,000円（当日支払い） 持はさみ、ペンチ 申11月30日（9:00～17:00） までに、電話で、または直接、同館へ	楠歴史民俗資 料館

日 時		名 称	場 所	申し込みなど	問い合わせ先など
12月4日(日)	10:00 ～ 12:00	四日市ドーム体験教室「『塩』が引き出す健康と美容～塩のお話とバスソルト作り～」	四日市ドーム 大会議室	内心身の健康に役立つ塩の話、塩が引き出す体の力、塩の上手な取り方などの講座と、オリジナルバスソルト作り(作品は持ち帰れます) 師野菜と雑貨café' cotocoto店主 中島弥生さん、手作り石けん教室nonoka しばたたかこさん 定25人(先着順) 持筆記用具 料受講料2,500円(材料費500円を含む) 申11月27日(必着)までに、受講申込書を、ファクスかEメールで、同所事務所JNスポーツグループへ 他受講申込書は、ホームページ(HP https://www.yokkaichidome.com)から入手できます。持ち帰り容器は準備します	スポーツ課 JNスポーツグループ (☎330-3131 FAX330-3133 ✉kyoshitsu@yokkaichidome.com)
12月4日・11日 (いずれも日曜日)	10:00 ～ 16:00	借金のお悩み電話無料相談		内弁護士・司法書士が解決に向けた助言をします。本人以外(親族など)からの相談も可 ■専用電話 059-224-3180(当日のみ) 申不要 他相談は1人30分程度。当日以外の問い合わせは、三重県多重債務者対策協議会(☎059-224-2400)へ	市民・消費生活室 (☎354-8147 FAX354-8452)
12月9日(金)	18:00 ～ 19:30	パワーハラスメント実務対応講座基礎編	勤労者・市民交流センター 本館研修会議室	内パワーハラスメント防止措置の義務化範囲が中小事業者にも拡大されたことを踏まえて、ハラスメントの予防や対応方法を解説 師社会保険労務士 服部智子さん 定10人(先着順) 料無料 持筆記用具、飲み物 申12月1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
①12月9日(金) ②12月10日(土)	①14:00 開演 ②10:00 開演 (いずれも30分前に開場)	映画上映会 Mihama de Cinema 「クリスマス・キャロル」	三浜文化会館 2階 視聴覚室	内クリスマスイブの夜に、ケチで意地悪な嫌われ者の商人スクルージを、過去・現在・未来の3人の精霊が、時間旅行に連れ出す。アメリカ映画 定45人(当日、先着順) 料無料 申不要	三浜文化会館
12月10日(土)	9:00 ～ 12:00	定期普通救命講習	中消防署	対市内に在住、または通勤・通学する中学生以上 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20人(先着順) 料無料 申12月3日までに、電話で、消防本部消防救急課へ	消防本部消防救急課 (☎356-2006 FAX356-2016)
	17:00 ～ 18:00	中高生のしゃべり場	こども子育て交流プラザ	対中学・高校生 内毎日17:00以降は中学・高校生だけの特別な時間。中学・高校生同士で集まって、流行りのゲームや同世代ならではのおしゃべりを楽しみましょう 定20人(当日、先着順) 料無料 申不要 他詳しくは、同所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
12月11日(日)	8:30 ～ 11:00	四日市農芸高校による取り組み発表&販売会in塩浜市場	塩浜市場(馳出町一丁目)	内四日市農芸高校が塩浜市場の活性化のために取り組んだ内容を発表します。同校産農産物なども販売します 申不要 他同市場の店舗で購入すると500円ごとに補助券が進呈され、5枚で1回くじが引けます。詳しくは、市ホームページ(HPID1666233255740)をご覧ください	商業労政課 (☎354-8175)
	10:00 ～ 12:00	コミュニケーション力アップセミナー	勤労者・市民交流センター 本館研修会議室	対自分を大切にしたい形で、コミュニケーション力を見直してみたい人 内コミュニケーションを見直し、なりたい自分を目指すワークショップ 師公認心理師 加藤仁美さん 定10人(先着順) 料無料 持筆記用具、飲み物 申12月1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
	10:00 ～ 16:00	全国和菓子めぐり(毎月第2日曜日)	茶室「沏翠庵」 立礼席(いす席)	■六瓢息災(東京都) 料一服500円 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	沏翠庵

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
12月11日(日)	11:00 ～ 15:00	第64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 定15人 料無料 申不要	すわ公園交流 館
12月14日(水)	13:30 ～ 15:30	がん患者と家族の おしゃべりサロ ン 四日市	総合会館7階 第3研修室	対がん患者と家族 内がん患者のための交流会です。情報交換をし たり、お互いの悩みを話し合ったりします 料無料 申事前に、三重県がん相談支援センターへ	健康福祉課 問三重県がん 相談支援セン ター (☎059-223- 1616)
12月15日(木)	10:00 ～ 11:30	花の寄せ植え教室	農業センター	対市内に在住、または通勤する人 内同センターで育てたパンジー、ビオラなどの季 節の花を使い、花苗生産農家の指導で寄せ植えを 体験します 定15人(応募多数の場合は抽選) 料1,500円(材料費込み) 申12月1日(必着)ま でに、住所、名前(ふりがな)、電話番号を、はが きで、〒512-1204 赤水町971-1 農業センタ ー「寄せ植え教室」係へ	農業センター (☎326-0132 FAX326-1162)
12月16日(金)	11:00 ～ 11:40	親子三代で楽し 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、よく知られた曲を間近に鑑賞 できます(同館Facebookアカウントでライブ配 信予定) 出演 JUNCO(歌・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	すわ公園交流 館
12月17日(土)	10:00 ～ 12:30 (9:30 受け付け)	Bizcafeよっかい ち	ビズ・スクエ アよっかいち(栄 町)[オンライン (Zoom)併用] ※会場を変更 する場合が あります	対起業家と起業を目指す人、起業に興味がある人 内先輩起業家や支援者などをゲストスピーカーに 迎え、ビジネスアイデアを得たり、経営の悩み をシェアしたりする勉強会。講演後、交流会を開 催 定15人(会場定員。先着順)。オンライン(講 演のみ)は定員なし 料500円 申事前に、ホームページ(HP)http://www.bizcaf e41.jp/ から申し込み	商業労政課 問サイバー・ネ ット・コミュニ ケーションズ (株)ビズ・スク エアよっかいち (☎329-5407 FAX329-5408)
	10:00 ～ 16:00	空き家無料相談会	総合会館7階 第1研修室	対空き家を持っている、または将来空き家を所有 する可能性のある人 内空き家のさまざまな相談 に、専門家が応えます 料無料 申不要	都市計画課 (☎354-8272 FAX354-8404)
	11:00～ 15:00 (各回1時間。 計4回)	手作りアロマキャ ンドル教室	すわ公園交流 館	内「1000000人のキャンドルナイト in すわ公園」 で使用されたキャンドルを溶かしてオリジナルア ロマキャンドルを作ります 定各8人(申し込み 先着順) 料無料 申事前に、同館へ	すわ公園交流 館
	17:00 ～ 20:00	ミニキャンドルナ イト	すわ公園交流 館・諏訪公園	内イルミネーションとキャンドルを眺めながら、 冬の一時を過ごしましょう 料無料 申不要	すわ公園交流 館
12月18日(日)	10:00 ～ 15:00	第72回 四日市市 民芸術文化祭行事 「クリスマス茶会」	迦翠庵広間	内クリスマス飾りを施した同庵で、今年最後の茶 会をお楽しみください 料800円 申同庵(☎352-4960)へ	文化課 問文化協会 (☎/FAX347- 1023) 前川 (☎352-6415)
	13:00 ～ 14:30	こども四日市 ワークショップ 2022 「クリスマスプ チケーキ作り」	すわ公園交流 館	対小学生 内菓子を飾り付けて小さなかわいいケ ーキを作ります。持ち帰り用の箱も一緒に作りま す 定10人(申し込み先着順) 料300円または300円(こども四日市専用通貨) 持飾りに使えそうなお菓子 申事前に、同館へ	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
12月20日(火)	13:30 ～ 14:30	野ばら音楽会♪	すわ公園交流館	内童謡や懐かしの名曲、季節の歌などをお聴きください(同館Facebookアカウントでライブ配信予定) ■出演 Brilliant Colors 定15人(当日、先着順) 料無料 他一緒に歌うことはできません	すわ公園交流館
12月21日(水)	13:30 から (13:00 受け付け)	12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(社)日本3B体操協会公認指導士 藤井信子さん 定18人(当日、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
12月23日(金)	10:00 ～ 12:00	こどももよろこぶ 飾り巻き寿司体験講座	すわ公園交流館	内クリスマスパーティーにぴったりなかわいい「雪だるまサンタ」の巻き寿司を作ります 師花村明日香さん 定8人(申し込み先着順) 料1,500円 持巻きす(30cm×30cm)、包丁、ふきん、ラップ、持ち帰り用容器、エプロン 申事前に、同館へ 他使用食材:すし飯、のり、シャケフレーク、おぼろ、カニカマ、山ゴボウ味噌漬	すわ公園交流館
12月25日(日)	14:00 ～ 15:00	すわSUNDAYライブ	すわ公園交流館	■出演 マコティック(歌・パーカッション)、鎌田浩史(ピアノ)(同館Facebookアカウントでライブ配信予定) 定15人(会場定員。申し込み先着順) 料無料 申事前に、同館へ	すわ公園交流館
12月28日(水)	10:00 ～ 12:00	おはら 小原流いけばな お正月花をいけて みませんか	勤労者・市民交流センター 本館研修会議室	師小原流教務四日市支部長 久保豊和さん 定10人(先着順) 料3,200円(器付き) 持持ち帰り用袋、花ばさみ(貸し出し可、要予約) 申12月3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
	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。今回のテーマは「はじまりのいちから見えてきたこと」。原則オンラインでの参加で、インターネット環境がない人のみ会場での参加可(同館Facebookアカウントでライブ配信予定) 定会場10人、オンライン100人(いずれも申し込み先着順) 料無料 申事前に、同館へ	すわ公園交流館
令和5年 1月7日(土)	10:00 ～ 11:30 (9:30 受け付け)	チャレンジトラン ポリン	総合体育館	対市内に在住、または通学する小学生 内トランポリンデモンストレーション、トランポリン体験会 定100人 料無料 持運動のできる服装(半袖、半ズボン、靴下)、飲み物 申11月25日～12月15日(9:00～20:30)に、所定の用紙を、ファクスで、または直接、中央緑地施設管理事務所へ。用紙は、同事務所ホームページ(https://www.y-sports.jp/)で入手できます	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)
1月12日(木)	9:30 ～ 11:00	プリザーブドフラ ワー講座	勤労者・市民交流センター 本館研修会議室	内バレンタインのアレンジ 師国際フラワーアレンジメント協会 川口久美さん 定15人(先着順) 料2,000円 持持ち帰り用袋、ウェットティッシュ、木工用接着剤、ピンセット、ワイヤを切るはさみ 申12月4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
1月12日・26日、2月2日・16日、3月2日・23日 (いずれも木曜日)	19:00 ～ 20:30	手話啓発講座	総合会館7階 第3研修室	対市内に在住、または通勤・通学し、手話を初めて習う中学生以上 内聴覚障害への理解を深め、手話に触れてみませんか 定15人程度(応募多数の場合は抽選) 料無料 申12月9日までに、電話かEメールで、または直接、障害福祉課(市役所3階)へ	障害福祉課 (☎354-8527 FAX354-3016 ✉syogaifukushi@city.yokkaichi.mie.jp)

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
1月15日(日)	9:30 ～ 14:30 (9:00 受け付け)	家庭の日応援プロジェクト1月～アウトドアクッキング～	少年自然の家	対4歳以上の子どもを含む家族 定10組(応募多数の場合は抽選。市内に在住する人を優先) 料3,000円/組 申12月15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、連絡事項、チラシなどへの活動写真の掲載可否を、郵送(切手を貼って宛名を書いた返信用封筒を同封)で、少年自然の家「家庭の日応援プロジェクト1月～アウトドアクッキング～」係へ。または、同施設ホームページから 他材料は1セット4人分のみ用意します	少年自然の家
1月18日(水)	10:00 ～ 11:30	デザイン書道～書初め～	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 内令和5年の目標・抱負を色紙に書きましょう 師(一社)日本デザイン書道作家協会正会員 榮田清峰さん 定20人(応募多数の場合は抽選) 料1,000円(材料費など) 持書道用太筆、細筆、下敷き(フェルト地)、文鎮、墨、すずり、汚れてもよい服装 申1月4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、またはEメールで、同プラザへ	あさけプラザ
1月20日(金)18:45～ 22日(日) (2泊3日)		市民スキー・スノーボード教室兼大会 ■行き先 平湯温泉スキー場、平湯プリンスホテル(岐阜県高山市)	中央緑地管理事務所前集合	定65人(先着順) 料大人29,000円、小・中学生24,000円[2泊3食付き(3、4人で1室)。交通費・受講料・バッジテスト受講料・大会参加料・傷害保険含む(公認料、リフト・レンタル料別)] 申12月18日(必着)までに、所定の用紙に参加料を添えて、直接、スポーツ協会へ 他小学3年生以下は、引率者の同伴必須。4年生以上は、グループ(2人以上)であれば引率者なしで可。開催要項や所定の用紙は、ホームページ(HPhttps://www.y-sports.jp)で入手できます	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
①1月21日(土) ②1月22日(日)	10:00 ～ 12:00 (9:30 受け付け)	しまっちの自然とあそび！～ビックリ！冬の大発見!!編～	少年自然の家	対3歳以上の未就学児と保護者(小学生も可) 内遊ぶ・作る・食べるをテーマに、自然の中で家族と一緒に遊びましょう。三重の郷土料理「いばら餅」も作ります。 師自然体験型環境保育の第一人者「しまっち」 定各20組約40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12月22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)・園名(学校)・年齢・保護者名・連絡事項、チラシなどへの活動写真の掲載可否を、郵送(切手を貼って宛名を書いた返信用封筒を同封)で、少年自然の家「しまっちの自然とあそび！ビックリ！冬の大発見!!」係へ。または、同施設ホームページから	少年自然の家
①1月24日(火)・25日(水)の2日間 ②1月24日(火) ③1月26日(木)	①② 9:30～ 15:40 ③ 9:00～ 12:00	防火管理講習 ①甲種防火管理新規講習 ②乙種防火管理講習 ③防火・防災管理再講習	消防本部2階 防災センター	対市内に在住、または通勤する人 定①80人 ②20人 ③50人 料①②2,500円 ③2,000円 申12月12日～23日(土・日曜日、祝日を除く8:30～17:15)に、所定の申込用紙に上半身写真1枚を添えて、直接、消防本部予防保安課か北消防署、朝日川越分署、南消防署へ 他申込用紙はホームページ(HPhttps://www.city.yokkaichi.mie.jp/syoubou/index.php)から入手できます。電話での申し込みはできません	消防本部予防保安課 (☎356-2008 FAX356-2041)
1月29日(日)	10:00 スタート [シニアの部・女子の部 (高校生以上)・ 中学男子の部・ 中学女子の部] 12:00 スタート (一般の部・ 高校男子の部)	四日市総合駅伝競走大会	中央緑地	■チーム編成 一般の部・高校男子の部は、監督1人、選手6人、補欠2人。シニアの部・女子の部・中学男子の部・中学女子の部は、監督1人、選手5人、補欠2人 料6,000円/チーム(中学男子・女子の部は4,000円/チーム) 申12月12日～令和5年1月6日(必着)に、所定の用紙に参加料を添えて、直接、スポーツ協会へ 他雨天決行。開催要項および所定の用紙はホームページ(HPhttps://www.y-sports.jp)から入手できます	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

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

混雑状況により、ご参加いただけない場合があります。

12月のおはなし会 (料無料 申不要)

..... 所1階 児童室

●赤ちゃん絵本のおよみきかせ

対0歳から

時12月1日・8日・15日・22日(いずれも木曜日)
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

他当日の10:30から整理券を配布します

●絵本ライブラリー

時12月10日(土) 14:30から

内「絵本ライブラリー」による絵本や紙芝居の読み聞かせ

●おはなしぎんのかい

時12月11日(日) 14:30から

内「銀の^{かい}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

●絵本の読みきかせ

時12月17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

●おはなしと読みきかせ

時12月21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

●おはなし会

時12月24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)。日本や世界のいろいろな昔話を語ります

おしゃべりえほんの会

時12月2日(金) 10:00から 所3階 会議室

内絵本の楽しさを自由に語り合う、大人向けの講座です。
今回のテーマは「新刊絵本を読む」。1年間に図書館に
入った新刊絵本の中から選んだ本を並べ、読み合います
持あればテーマに沿った絵本 料無料 申不要

おはなし会拡大版 小学生版冬のおはなしぎんのかい

対小学生から

時12月23日(金) 14:30から 所1階 児童室

内「銀の^{かい}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 料無料 申不要

図書展示「四日市あすなろう鉄道」

時11月23日(祝)～令和5年1月22日(日) 9:30～
17:00 所2階 展示コーナー

内内部線開業100周年・八王子線開業110周年に合わせ、
パネルやマップを展示します 料無料 申不要

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

12月のおはなし会 (料無料 申不要)

..... 所1階 図書館

●紙しばい

時12月3日(土) 14:00～14:30

●よちよちさん(0歳から)の読み聞かせ

対乳幼児と保護者

時12月7日・21日(いずれも水曜日) 11:00から

..... 所1階 身体測定室

●冬のおはなし会

時12月17日(土) 14:00から

内語りの会「どっこいしょ」によるおはなし会

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

12月のおはなし会 (料無料 申不要)

●よみきかせ・クリスマス

対0歳から

時12月8日(木) 10:30から 所2階 和室

内「すのうほわいと」による絵本の読み聞かせや、手遊
びなど

●おはなし会

対0歳から

時12月10日(土) 10:30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0歳から

時12月22日(木) 10:30から 所1階 えほんのへや

内「しらゆきひめ」または職員による絵本の読み聞かせ
や、手遊びなど

そらんぽ通信



そらんぽ四日市 〒510-0075 安島一丁目3-16

令和5年2月10日(金)まで整備休館

HP <https://www.city.yokkaichi.mie.jp/museum/>

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と年齢（学生は学校名と学年）
- ◆手話通訳・要約筆記が必要な場合は、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)

※当選者には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
12月10日(土) 10:00~15:30	四日市市環境フェア 本市と協働で環境学習などを行うエコパートナーや企業が出展し、展示や工作、ワークショップ、ステージ発表などをします。本市初のフードドライブ（未利用食品の回収）もします。	所 じばさん6階 ホール・展示室 料 無料（材料費が必要な場合があります） ■ステージ 10:30~11:10 グリーンカーテンフォトコンテスト表彰式 11:20~12:00 四日市市環境活動賞表彰式 13:30~15:00 公害・環境に関する研究作品展表彰式、研究発表会	B
12月10日(土) ~18日(日) 9:30~17:00	令和4年度公害・環境に関する研究作品展 公害・環境に関する小・中学生の夏休み自由研究作品を展示します。	所 じばさん5階 大研修室 料 無料 他 12月14日(水)は、じばさん休館日のため見学できません	A
12月17日(土) 13:30~15:30	マリンのまなびや2 チリモンをさがせ! チリメンジャコに混じったいろいろな生き物を観察しましょう。	対 小学生（保護者同伴） 師 自然観察指導員三重連絡会 竹内泰介さん 所 じばさん5階 研修室5 定 20人（応募多数の場合は抽選） 料 無料 申 12月3日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「チリモン」係へ	B
12月25日(日) 10:00~12:00	子ども自然探検隊 たけやぶ探検 竹林を散策し、竹を使って門松を作ります。	対 小学生 師 (一社)ネクストステップ研究会 所 四日市メリノール学院 定 20人（応募多数の場合は抽選） 料 無料 申 12月11日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「たけやぶ」係へ	B
令和5年 1月7日(土) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	マンスリーキッズ工作 ずぼんぼを作ろう 風力で宙を舞う江戸時代のおもちゃ「ずぼんぼ」を作って遊びましょう。	対 4歳~小学生 所 じばさん5階 研修室5 定 各24人（応募多数の場合は抽選） 料 無料 申 12月17日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「ずぼんぼ」係へ	B

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

※天候不良時は中止。天候不良などによる実施判断は、開始時刻の3時間前に当館ホームページおよびFacebookで発信します

時	内	申し込みなど
12月14日(水) 19:00~21:00	ふたご座流星群観望会 今年のふたご座流星群は、普段より多くの流星を見られることが期待できます。	所 伊坂ダムサイクルパーク管理事務所付近 申 不要 料 無料 他 さらら号は出勤しません
12月24日(土) 18:00~19:30	きらら号スターウォッチング 「火星・木星・土星を見よう」 火星と二つの巨大惑星（木星・土星）を観察します。	所 市民公園（博物館前） 申 不要 料 無料 他 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



令和4年度 第Ⅲ期 外国語講座（一部はオンライン）



国際交流センター（☎059-353-9955 FAX355-5931
✉yic@yokkaichi-shinko.com 🌐https://yokkaichi-shinko.com/yic/ 月曜日、祝日休館）

ネイティブ・ティーチャーと楽しく外国語を学んでみませんか。

対16歳（高校生）以上 **時内**下表のとおり

所国際交流センター（市役所北館5階。金曜日のEnjoying Englishはオンライン）

定各15人程度（先着順。5人以下の場合は不開講もあり）

料一般13,800円、令和4年度賛助会員12,800円（全10回分。テキスト代込み。ただし、英会話入門・初級・中級は、別途要2,900円程度）

申12月6日～21日（必着）に、受講希望講座名、住所、名前（ふりがな）、日中連絡のとれる電話番号、メールアドレス、語学レベル、受講動機を、往復はがきかファクス、Eメールで、〒510-8601 四日市国際交流センターへ

※賛助会員は、11月29日から先行受け付けします

他同センターホームページまたは各地区市民センターで入手できる募集案内要項で、詳しい内容をご確認の上、お申し込みください

※対面（教室）での講座です。なお、金曜日のEnjoying Englishのオンライン講座は、自宅などにインターネット環境、パソコンなどが必要です

下表の「レベル」について：

★：初めて学ぶ人 ★★：発音等の基礎や簡単な挨拶ができる人 ★★★：少し簡単な会話ができる人

★★★★：会話や文書をもう少し深めたい人 ★★★★★以上：表現力や聞き取り能力などを高めたい人

曜日	時間	開講講座	レベル	開催期間
火	19:00-20:30	ハングル 初級	★★	令和5年1月10日～3月14日
水	10:30-12:00	はじめてのタイ語	★	1月11日～3月15日
	19:00-20:30	Understanding English	★★★★	
木	19:00-20:30	はじめてのポルトガル語	★	1月12日～3月23日
金	9:20-10:50	英会話 入門	★★☆	1月13日～3月17日
	11:10-12:40	英会話 初級	★★★★	
	13:30-15:00	英会話 中級	★★★★★	
	19:00-20:30	Enjoying English (オンライン講座)	★★	
	19:00-20:30	スペイン語 入門	★★☆	
土	9:20-10:50	ベトナム語 初級	★★	1月14日～3月25日
	11:20-12:50	ハングル 入門	★★☆	
	13:30-15:00	はじめての中国語	★	
	15:30-17:00	ハングル 初級	★★	

令和4年度 冬季スポーツ教室

スポーツ協会(中央緑地施設管理事務所内) ☎345-4111 FAX346-7767 ✉taikyou.044@y-sports.jp 🌐https://www.y-sports.jp

市内に、在住または通勤・通学する人

12月15日(必着)までに、教室名、住所、名前(フリガナ)[親子教室は親と子どもの名前(フリガナ)]、性別、生年月日、年齢、学生は学年、電話番号(必ず連絡のつくもの)、託児付き教室を希望する人は、子どもの名前(フリガナ)、性別、年齢を、往復はがきかEメールで、または直接、〒510-0886 日永東一丁目3-21 四日市市スポーツ協会「スポーツ教室」係へ。直接申し込む場合は、申込書に返信用はがき(裏面は白紙)を添付してください。申込書は同協会ホームページから入手できます。Eメールで申し込む場合は、パソコンからのEメールを受信できるアドレスから申し込んでください

下表のとおり(応募多数の場合は抽選。結果は全員へ通知)

※複数の教室に申し込む場合は、各教室毎に申し込みが必要です。まとめて申し込みはできません。複数名で申し込む場合も1人ずつ申し込んでください

●キャンセルする場合は、要連絡 ●料金は保険料を含みます ●受講料は、教室初日に集金します ●乳幼児同伴での教室参加はご遠慮ください ●子どものみのロビーでの待機は禁止します ●申込状況により、開催中止となる場合があります ●天候、その他の事情などにより変更・中止となる場合もあります ●教室中の写真・映像・記事などの、肖像権および掲載に関する使用権は、主催者に帰属し、ホームページ・情報発信案内、パンフレットなどに使用することを了承した上で申し込んでください

教室名		対	時		所	回数	定	料
アナトミック骨盤ヨガ		16歳以上	1/10～3/14の火曜日	19:00～20:30	総合体育館多目的室1	10	50人	5,000円
ウォーキング&ストレッチ		16歳以上	1/11～3/22の水曜日	9:30～11:00	中央陸上競技場	10	40人	4,000円
スロージョギング		16歳以上	1/11～3/22の水曜日	11:00～12:30	中央陸上競技場	10	40人	4,000円
マット運動が上手になるレスリング教室		年少～中学3年生	1/14～3/18の土曜日	9:30～10:30	中央レスリング場	10	20人	4,000円
水球（後期）		小学2年～中学3年生	1/15～3/5の日曜日	9:30～11:00	温水プール	8	40人	3,200円
KIDSランラン（楠）		小学1年～3年生	1/28～3/4の土曜日	9:00～10:00	楠多目的運動場	5	30人	2,000円
小学生陸上（楠）		小学4年～6年生	1/28～3/4の土曜日	10:30～12:00	楠多目的運動場	5	30人	2,000円
託児付き	スタイルアップヨガ	16歳以上	2/1～3/22の水曜日	10:00～11:30	中央第2体育館	7	50人	3,500円
	ヨガ(入門)	16歳以上	2/3～3/24の金曜日	9:30～10:30	中央第2体育館	6	70人	3,000円
	シェイプアップエクササイズ	16歳以上	2/3～3/24の金曜日	11:00～12:00	中央第2体育館	6	70人	3,000円
	ウエルネスヨガ	16歳以上	2/6～3/20の月曜日	10:00～11:30	中央第2体育館	7	50人	3,500円

※託児は、1,800円/人から。1歳以上。各教室の定員は25人で、幼児室で行います

教室名	対	時		所	回数	定	料
骨盤エクササイズ&ウエーブリング	16歳以上の女性	1/5～3/16の木曜日	19:30～20:30	総合体育館多目的室1	8	60人	4,000円
プア レファ (フラダンス)	16歳以上	1/6～3/17の金曜日	10:00～11:30	総合体育館多目的室1	8	40人	4,000円
ZUMBA	16歳以上	1/6～3/17の金曜日	13:30～14:30	総合体育館多目的室1	8	40人	4,000円
親と子のウエルネスリトミック	親と子(1歳～3歳)	1/10～2/28の火曜日	10:00～10:45	総合体育館多目的室2	8	15組	6,400円
バランスボールエクササイズ	16歳以上の女性	1/11～3/1の水曜日	13:15～14:15	総合体育館多目的室2	8	20人	4,000円
やさしいピラティス	16歳以上の女性	1/11～3/1の水曜日	14:45～15:45	総合体育館多目的室2	8	20人	4,000円

四日市テニスセンターでは、キッズ・ジュニアスクール、初心・初級・中級、トーナメントの各テニス教室を年間を通じて火・水・木・金曜日に実施しています。申し込み・問い合わせは、テニス教室専用ダイヤル(☎080-9487-3982)へ

四日市港ポートビル
クリスマスイベント

政策推進課

問 四日市港管理組合振興課
(☎366-7022 FAX366-7025)



◆クリスマスは展望展示室「うみてらす14」で夜景を楽しもう!

多くの人に夜景を楽しんでいただ

くため、平日も開館時間を延長し、夜間も開館します。

時 12月17日(土)～25日(日)

10:00～21:00(水曜日休館)

所 四日市港ポートビル14階

展望展示室「うみてらす14」

料 一般(高校生以上)310円(展望展示室入場料)、中学生以下無料

◆クリスマスコンサート

(展望展示室無料開放)

「日本夜景遺産」に認定された四日市港ポートビルからの美しい景色を見ながら、クリスマスコンサートを楽しみませんか。

時 12月18日(日)

第1部 16:00～16:35

第2部 18:00～18:20

(無料開放10:00～21:00)

所 四日市港ポートビル14階 展望展示室「うみてらす14」

料 無料

内 第1部 四日市メリノール学院聖歌隊による合唱

第2部 鈴鹿市立桜島小学校リコーダークラブによる演奏(予定)

他 当日は、展示コーナーの一部が利用できません

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12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、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。同じコースに複数回の申し込み可能（初回の人を優先）。雨天や積雪の場合は、中止（振替日なし）

※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

- 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
- 発熱や咳などの症状のある人は当日の参加を見合わせてください
- 高齢の人や基礎疾患をお持ちの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
- 運動時以外は、マスクを着用してください。ただし、屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクを適宜外しましょう

シニア・ここカラ健康教室（屋外版）	
対	おおむね65歳以上で、体力づくりをしたい人
時	＜グラウンドコース＞ ①1月24日・31日、2月7日・14日（いずれも火曜日） 全4回 13：30～14：30 ②1月26日、2月2日・9日・16日（いずれも木曜日） 全4回 9：45～10：45
内	ストレッチ、自重運動（弱～中程度）がメイン。ストレッチやウォーキングを中心とした有酸素運動
定	10人
持	運動できる服装、運動靴

脳力リフレッシュ教室（屋外版）	
対	おおむね65歳以上の人
時	＜グラウンドコース＞ ①1月25日、2月1日・8日・15日（いずれも水曜日） 全4回 9：45～10：45 ②1月27日、2月3日・10日・17日（いずれも金曜日） 全4回 9：45～10：45
内	コグニサイズがメイン。ラダーやステップ台を使った認知症予防運動に効果的な運動（弱～中程度）
定	10人
持	運動できる服装、運動靴

三 二 情 報

◆就職氷河期世代のための合同企業説明会

対おおむね36歳～51歳の人
時12月2日（金）・3日（土）13：00～16：00
所じばさん **料**無料 **申**事前に、電話かEメールで、おしごと広場三重（☎059-222-3309）
h-oshihiro@mie-kinfukukyo.or.jp）へ
他当日受け付け可

◆2022年四日市友の会クリスマスセール

時12月3日（土）10：00～12：00 **所**四日市友の会（智積町） **問**同会（☎326-2081）

◆体験ひろば☆こどもスペース四日市

所同所
申事前に、同所（☎/FAX321-0883）へ
(1)赤ちゃんもOK！絵本の読み語り～絵本の日～
12月2日（金）11：00～11：30

定5組 **料**無料

(2)クリスマスワンダーレッスン～針葉樹を使って一味違うクリスマスツリーを作ろう！～

対18歳以上の人 **時**12月3日（土）10：00～12：00 **定**8人 **料**3,000円

(3)ダンスワークショップPUZZLE新規メンバー募集

対小学生以上 **時**毎週火曜日 18：30～21：00
所四郷地区市民センター、総合体育館（ほか）
料8,500円/月

(4)楽しく踊ろう！PUZZLE Jr.新規メンバー募集

対おおむね5歳～小学2年生 **時**月2回（火曜日）18：00～19：00 **所**四郷地区市民センター、総合体育館（ほか）
料2,000円/月

◆緩和ケア講座・アロマの癒し緩和効果

時12月3日（土）13：30から **所**コミュニティカフェあした葉（東富田町） **定**20人
料1,000円 **持**筆記用具 **申**事前に、あした葉伊世（☎090-8325-8816）
@solid.ocn.ne.jp）へ

◆四日市歩こう会（小雨決行）

料200円（交通費自己負担） **持**弁当、飲み物、雨具 **申**不要 **問**同会 鈴木（☎090-6072-3486）
他中止の案内は、同会ホームページ「四日市歩こう会&点奴」をご覧ください

①**時**所12月4日（日）9：25養老鉄道美濃津屋駅集合、13：20養老駅解散 ■主な行き先 ハリヨの津屋川から紅葉の養老公園（8km）

②**時**所12月18日（日）9：35養老鉄道下深谷駅集合、13：50多度駅解散 ■主な行き先 美濃街道から年末の多度大社参詣（9km）

◆合気道・心身ストレッチ道場体験稽古会

対中学生以上（中高年歓迎） **時**12月5日・12日（いずれも月曜日）19：10～21：00
所朝明中学校武道場 **料**無料 **申**事前に、合気道・心身ストレッチ道場 有松（☎365-9753）
ok_arimatsu@yahoo.co.jp）へ

◆四日市まんなかこどもステーション

所同所 **申**事前に、同所（☎351-6670）
FAX351-6679）へ

(1)クリスマス会「絵本のひろば」

対未就園児と親 **時**12月6日（火）10：30～13：00（10：00受け付け） **定**5人（先着順）
料1,000円（ランチ付き）

(2)子育てひろば「みんなでクリスマス会をしよう」

対3歳～小学3年生の子と保護者
時12月10日（土）10：00～13：30

定5組（先着順） **料**1,600円/組（子ども追加1,000円/人。昼食代、パフェ代込み）

持お茶、自分の子どもに渡すプレゼント（500円以内） **他**兄弟姉妹の参加も可

(3)子育てサロン「カフェまんなか」

時12月16日（金）10：00～12：30（9：45受け付け） **定**5組（先着順） **料**500円

他託児あり（500円/人。2人目からは250円）

四日市ドーム教室

四日市ドーム ☎330-3131 FAX330-3133

教室専用メールアドレス: kyoshitsu@yokkaichidome.com <https://www.yokkaichidome.com/>

所 四日市ドーム

申 12月23日 (必着)

(1) 受講申込書

受講申込書(チラシ)を、ファクスで、または直接、同所へ。

受講申込書は、同ホームページ「教室のご案内」フォーム内に必要事項を記入し、印刷したものでも可

(2) インターネット・メール<スマートフォン・PC対応>

四日市ドームホームページの「教室のご案内」をご覧ください

(3) 往復はがきまたは通常はがき

教室名、住所、名前(ふりがな)、性別、電話番号(必ず連絡のつく)を、往復はがきの場合は郵送で、

通常はがきの場合は直接、〒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(結果は全員に通知)。締め切り後でも、定員に空きがある場合は、各教室開催初回日の11日前まで申し込み可(空き状況は同所にご確認ください)。キャンセルは各教室開催初回日の3日前まで。それ以降のキャンセルは受講料を全額納入していただきます ●教室日程は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更となる場合があります。詳しくは、同所ホームページをご確認ください ●複数の教室への申し込みも可能ですが、「ZUMBA①」「ZUMBA②」、「棒びくす」、「親子で遊びフィット☆①」「親子で遊びフィット☆②」は、重複して申し込みできません ●体験での受講は1講座1回。体験受講から継続受講する場合は、1期分の受講料を納入していただきます ●スポーツ教室・テニス教室は保険に加入しています

同所
ホームページ

■スポーツ教室

教室名	対	内	時	定	料
フィットフラ教室 師 館みゆきさん	一般	フラダンスにフィットネス要素を取り入れ、ハワイの音楽に合わせて踊ります。心と体を癒し、シェイプアップにも効果があります。	火 令和5年1/17・24・31、 2/7・14・21・28、3/7・14 全9回 13:00~13:50	30人	5,400円
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 1/17・24・31、2/7・14・ 21・28、3/7・14 全9回 14:15~15:15	30人	5,400円
ストレッチポールで リフレッシュストレッチ (※1) 師 田畑豊子さん	一般	ストレッチポールの上に寝るだけの簡単ストレッチです。硬くなった筋肉をほぐして、肩こりの改善、腰痛の予防、コリを和らげます。日々の暮らしを快適に、ほっと癒しのひと時をいかがですか。	火 1/17・24・31、2/7・14・ 21・28、3/7・14 全9回 15:30~16:30	30人	5,400円
リズムトレーニング 師 吉良裕代さん	5歳~ 小学 3年生	音楽に合わせて運動をし、楽しみながらリズム感、運動能力を高めるクラスです。リズムジャンプ、コーディネーショントレーニングを中心にします。	火 1/17・24・31、2/7・14・ 21・28、3/7・14 全9回 17:00~18:00	15人	5,400円
ステップ初級 かんたんステップ運動教室 師 館みゆきさん	一般	踏み台を昇り降りする「ステップ」で、太ももの筋肉や膝周りを強化します。運動不足や生活習慣病の予防に取り入れやすい有酸素運動です。	火 1/17・24・31、2/7・14・ 21・28、3/7・14 全9回 19:30~20:20	14人	5,400円
ZUMBA①・②教室 ①火曜日コース ②金曜日コース 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 1/17・24・31、2/7・14・ 21・28、3/7・14 全9回 19:20~20:20 金 1/20・27、2/3・10・17・ 24、3/3・17 全8回 18:30~19:30	30人 30人	5,400円 4,800円
辻友寛のENJOY ランニング教室 師 辻友寛さん	一般	景色を眺めながらランニングの楽しさを感じ、走る技術や知識を身に付けます。初心者も歓迎。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 1/18、2/1・15・22、 3/8・15 全6回 9:30~10:45	20人	6,600円
親子で遊び フィット☆①・②教室 ①水曜日コース ②土曜日コース 師 小林百恵さん	1歳半 ~3歳 の子 と親	子どもの大好きな遊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します。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 1/18・25、2/1・15、 3/1・15 全6回 10:00~11:00 土 1/21・28、2/11・25 全4回 10:45~11:45	13組 13組	4,800円 (2人目以降、 300円/回) 3,200円 (2人目以降、 300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 1/18・25、2/1・8・15・ 22、3/1・8・15 全9回 11:15~12:15	30人	5,400円
動きケア体操®①・②教室 ①13:00から ②14:15から 師 奥真由子さん	一般	日常の癖でできた体の偏りや不調を、無理のない動きで、本来の自然な体へ調整していきます。調整した後に、気持ちよく大きく体を動かします。いくつになっても好きなことが楽しめる体を目指しましょう。	水 1/18・25、2/1・8・15・ 22、3/1・8・15 全9回 13:00~14:00 水 1/18・25、2/1・8・15・ 22、3/1・8・15 全9回 14:15~15:15	30人 30人	5,400円 5,400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 1/18・25、2/1・8・15・ 22、3/1・8・15 全9回 15:30~16:30	30人	5,400円
棒びくす® (※2) 師 川村かおりさん	一般	たった1本のひのき棒で全身ケア。驚きの用途と効果があります。しなやかで美しく楽に動ける体を目指します。運動経験の有無、年齢は問いません。	木 1/19・26、2/2・9・16・ 23、3/2・9・16 全9回 10:00~11:00	15人	5,400円

(※1) ストレッチポールは各自でお持ちください [100円/回でレンタル可。30人まで (希望多数の場合は抽選)。希望者は申し込み時に「レンタル希望」とご記入ください]

(※2) 棒びくすの「棒」は講師が用意しますが、1本2,650円で購入も可 (希望者は講師にご相談ください)

教室名	対	内	時	定	料
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 1/19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16 全9回 10:00~11:00	30人	5,400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 1/19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16 全9回 11:15~12:15	30人	5,400円
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 1/19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16 全9回 13:00~14:00	30人	5,400円
やさしいピラティス教室 師館みゆきさん	一般	正しい呼吸をし体の内側から鍛えることで、基礎体力をアップさせ疲れにくい体を目指します。骨盤矯正、O脚・猫背などの姿勢改善、肩こりの解消にお薦め。	木 1/19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16 全9回 15:00~15:50	30人	5,400円
イキイキ体操& ストレッチ教室 師館みゆきさん	一般	歩くような速さの音楽に合わせて行う、スローエアロビクスです。下半身のシェイプアップに効果的で、インナーマッスルを自然に鍛えることができます。	木 1/19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16 全9回 16:00~16:50	30人	5,400円
やさしいバレトン& ストレッチ教室 師小安早帆子さん	一般	フィットネス・バレエ・ヨガ三つの要素が合わさった裸足で行うバレトン。シンプルな動きで正しく姿勢を整えながらボディメイクします。頑張った後はストレッチで体を丁寧にほぐしてスッキリ。初めての人大歓迎。	金 1/20・27、2/3・10・17・24、3/3・10 全8回 13:00~13:45	30人	4,800円
ボディメイクヨガ教室 師西久保由美子さん	一般	呼吸を大事にしながら、心を満たし、体をリセットしていきます。自分の体の癖を見つけ出し、理想の姿勢や体を目指しましょう。	金 1/20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17 全9回 14:15~15:15	30人	5,400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、縄跳び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挨拶をはじめとした社会性を身に付けます。タオルと縄跳びをご用意ください。	金 1/20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17 全9回 16:00~17:00	15人	5,400円
骨盤リセット& バレトン教室 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バレトンと骨盤リセットで、不調を緩和しながらより効果的に運動ができる「楽ボデイ」を目指します。	土 1/21・28、2/11・25 全4回 9:40~10:30	30人	2,400円
バランスボール エクササイズ(※2) 師横石亜紀さん	一般	ランスポールを使った有酸素運動で体力づくりをします。音楽に合わせて心地よく弾みます。体幹強化や姿勢改善にも効果的です。	土 1/21・28、2/4・11・18・25、3/4・18 全8回 12:30~13:30	30人	4,800円

(※2) 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 (希望多数の場合は抽選)。希望者は申し込み時に「レンタル希望」とご記入ください]

[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

はじめての キッズダンス教室(※3) 師立松佑樹さん	小学生	これからダンスを始めたい初心者向けの教室です。ダンスの楽しさやリズム感を養います。	土 1/21・28、2/4・11・18・25、3/4・18 全8回 14:00~15:00	30人	4,800円
ヒップホップダンス教室 (※3) 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 1/21・28、2/4・11・18・25、3/4・18 全8回 15:30~16:30	30人	4,800円

(※3) 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 (小学生コース) 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 1/18・25、2/1・8・15・22、3/1・8 全8回 18:20~19:20	30人	12,000円
エンジョイテニス教室 (初心者コース)(※4) 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薦めです。	水 1/18・25、2/1・8・15・22、3/1・8 全8回 19:30~20:45	24人	12,800円
エンジョイテニス教室 (中級コース)(※4) 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薦めです。	水 1/18・25、2/1・8・15・22、3/1・8 全8回 19:30~20:45	30人	12,800円

(※4) 初心者コース・中級コースはレッスン終了後、ボール、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(※5) 師松永兼治さん	9歳 以上	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。	金 1/20・27、2/3・17、3/3・17 全6回 19:30~20:45	20人	6,600円 (別途、三味線 レンタル料 500円/回)

(※5) 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

はもりあカレッジ2022
(市民企画)

はもりあ四日市

(☎354-8331 FAX354-8339)

✉kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp 日・月曜日、祝日休館)

◆スクリーンde男女共同参画社会
をみる

■企画・運営 市民学憲塾

■市内に在住、または通勤・通学し
全2回参加できる人

■いずれも13:30~15:30

時	内
第1回 令和5年 1月8日(日)	■講演会ー労働、非正規 労働、格差社会をテーマ にしてー
第2回 1月22日(日)	■講演会ー家族をテ マにしてー&話し合い

■甲南大学名誉教授 熊沢誠さん

■第1回 本町プラザ2階 第1会
議室第2回 本町プラザ5階 第3会
議室

■定30人(先着順) 料無料

■申12月1日9:00以降に、講座名、住
所、名前、電話番号、託児を希望
する場合は子どもの名前・年齢を、
電話かファクス、Eメールで、は
もりあ四日市へ■他託児あり(無料。生後6カ月~小
学3年生程度。12月23日までに要
申し込み)ステキ健康サポーター(健
康ボランティア)養成講座

健康づくり課

(☎354-8291 FAX353-6385)

生活習慣病予防の運動と食事につ
いて学び、楽しく活動しませんか。■市内に在住する20~74歳で、健康
づくりに興味が有り、受講後、ス
テキ健康サポーターとしてボラン
ティア活動ができる人■時令和5年1月27日、2月3日・10
日・17日、3月3日(いずれも金
曜日) 9:30~11:30 全5回

■総合体育館

■内講義や運動実習など

■日本福祉大学社会福祉総合研修セ
ンターコーディネーター 荒深裕
規さん■定30人(応募多数の場合は抽選。結
果は全員に通知)

料無料

■申1月10日(必着)までに、講座名、
住所、名前(ふりがな)、生年月日
(年齢)、電話番号、公園ステキの
会(ステキ健康サポーター主催)
に参加したことがある人は公園名
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7階)へ

■他5人以上の申し込みで開催

ー学びと実践ー
四日市リハビリ体操スクール高齢福祉課(☎354-8170 FAX354-8280
HPID1662614144097)リハビリの考え方・理論も踏まえ
た内容の教室です。■対サロンなど、介護予防に関する取
り組みを進めている団体の従事者、
または参加者(有資格者で現在職
務に従事している人は除く)■時令和5年1月21日~2月25日の
毎週土曜日 10:00~16:00 全
6回

■所総合会館7階 第3研修室

■内筋肉や関節の働きについての講義、
腰や膝の痛み・嚥下障害などに対
する全92種類の体操実技■師三重県理学療法士会所属の理学療
法士(リハビリ専門職)■定20人程度(応募多数の場合は抽選。
結果は応募者全員に通知)

料無料

■申1月6日(必着)までに、講座名、
所属団体名、普段の活動内容、住
所、名前(ふりがな)、年齢、連絡
先を、はがきか電話、ファクスで、
高齢福祉課へ。または
専用フォームからくるべ古代歴史館
イベント

くるべ古代歴史館

(☎365-2277 FAX365-2288)

HPhttps://www.city.yokkaichi.mie.jp/
kyouiku/kurube)

料無料

■申各期日までに、代表者の住所・電
話番号、参加者全員(①は2人ま
で、②は1組3人まで)の名前・
年齢、①は手話通訳・要約筆記の
希望の有無を、往復はがきで、〒
510-8034 大矢知町2323-1
くるべ古代歴史館各係へ。または、
久留倍官衙遺跡ホームページから

①くるべ講演会「壬申の乱と都づくり」

■時12月10日(土) 13:30~15:00

■所あさけプラザ第4・5展示会議室

■内壬申の乱後の天武天皇の都づくり
とはどのようなものだったのか。
発掘調査で確認された飛鳥宮跡か
ら読み解いてみませんか■師奈良県立橿原考古学研究所主任研
究員 重見泰さん

■定40人(応募多数の場合は抽選)

■申12月1日(必着)までに、「くるべ講
演会」係へ

②年末イベント

「木簡に年賀状をかこう!」

■対小学4年生以上(小学生は保護者
同伴)■時12月17日(土) 13:00~15:00
(12:45受け付け)

■所大矢知地区市民センター大会議室

■内「木簡」に、年賀状を書きます。年
賀状は切手を貼れば実際に投函で
きます

■師書道家 榮田清峰さん

■定10組20人(応募多数の場合は抽
選)■持習字セット[太筆・小筆・文鎮・
墨(書道用墨汁)・すずり・フェル
トの下敷き]、絵の具セット、汚れ
てもよい服装(エプロンなど)■申12月7日(必着)までに、「木簡年
賀状」係へ

第72回四日市 市民芸術文化祭行事

文化課
問文化協会 (☎/FAX347-1023)

◆「四日市の第九」

時12月25日(日) 14:00開演

所文化会館第1ホール

■第1部

①「こうもり」～序曲～(ヨハン・シュトラウス2世作曲) ②「メリウイドウ」～ヴィリアの歌～(F.レハール作曲) ③「レ・ミゼラブル」～民衆の歌～(C.M.シェーンベルク作曲) ④「ラ・カージュ・オ・フォール」～The Best of Times 今この時～(J.ハーマン作曲) ⑤「大地讃頌」(佐藤真作曲)

■第2部

交響曲第九番ニ短調作品125合唱付(ベートーヴェン作曲)

■出演

指揮:井村誠貴、交響楽団:セントラル愛知交響楽団、ソリスト:ソプラノ 奥村育子、アルト 嶋原美友紀、テノール 本多信明、バス 西元佑、合唱団:2022公募市民合唱団「フロイデ」、賛助出演:女声アンサンブルMarimo座

料A席指定席3,500円(当日3,800円)、B席指定席3,000円(当日3,300円)、一般自由席2,500円(当日2,800円)、高校生以下自由席1,500円(当日1,800円)。4歳以上有料。3歳以下は親子室で鑑賞可(2家族のみ)。同館で販売中

問細谷 (☎070-4317-9643)

◆第11回ニューイヤーコンサート2023

時令和5年1月7日(土) 13:30開演(12:45開場)

所文化会館第1ホール

■出演

ヴァイオリニスト:大谷康子、ピアノ:小野田有紗、声楽家:伊藤理絵、ピアニスト:秀平雄二

料S席指定席3,500円(当日3,800円)、A席指定席2,500円(当日2,800円)

2,800円)、B席一般自由席2,000円(当日2,300円)、4歳～高校生500円

問西村 (☎080-4222-3566)

●400人を優待

対市内に在住、または通勤する65歳以上 料1,500円/人

申12月15日までに、住所、名前、生年月日、電話番号を、はがき(1枚につき2人まで)で、〒511-0832 桑名市新地104「四日市クラシックファンクラブ」へ

●音楽サークル(先着200人)招待

対音楽サークルに所属する北勢地方の小・中学生、高校生

申12月15日までに、西村(☎080-4222-3566)へ

シンポジウム スマートシティ化に向けた まちづくりDXの 可能性と課題

政策推進課
(☎354-8112 FAX354-3974)

本市は、令和4年3月に「スマートリージョン・コア実行計画」を策定し、中心市街地の再開発に合わせて中心市街地のスマート化に取り組んでいます。その取り組みの一つに、中央通りへのローカル5Gの整備を計画しています。

今回のシンポジウムでは、産学官それぞれの視点からスマートシティ化によるまちづくりDX(デジタルトランスフォーメーション)の可能性や課題に関して、市民の皆さんとともに将来的な本市のスマートシティ化に向けて議論を深めます。

対市内に在住、または通勤・通学する人

時12月11日(日) 13:30～16:30(13:00より受け付け)

所ユマニテクプラザ3階 研修室300 ※オンライン(Zoom)参加可

■基調講演

「情報通信の“民主化”による地方

創生」(予定)

師東京大学工学系研究科教授 中尾彰宏さん

■パネルディスカッション

「今後の四日市市のスマートシティ化に向けて」(予定)

パネリスト:学識経験者、通信情報事業者、副市長

定会場定員 70人程度(先着順)

申12月7日までに、専用フォームから



「もったいない」を 「ありがとう」に 市役所初 フードドライブ開催

生活環境課
(☎354-8192 FAX354-4412
HP1666234172024)

四日市市環境フェア(本号の8ページ参照)と同時開催で、食品ロス削減のため、フードドライブを開催します。ご家庭で眠っている食品をぜひお持ちください。

■寄付できる食品

- ・常温保存ができる食品
- ・賞味期限まで1カ月以上の食品
- ・未開封の食品
- ※缶詰、米、乾物(パスタ、うどんなど)、レトルト食品、飲料、お菓子、調味料など

■寄付できない食品

- ・生鮮食品(生ものや野菜など)
- ・包装や外装が破損している食品
- ・ほかの容器に移し替えた食品
- ・賞味期限が明記されていない食品(米は除く)
- ・手作りの食品(クッキーなど)
- ※寄付できない食品はお持ち帰りいただきます

時12月10日(土) 10:00～15:30

所じばさん1階 正面入口

他寄付された食品は、四日市市社会福祉協議会を通じて子ども食堂などの団体に寄付します



第16回美し国三重市町 対抗駅伝四日市市代表 候補選手選考会

スポーツ課

問 スポーツ協会(中央緑地施設管理事務所)
☎345-4111 FAX346-7767
✉taikyou.032@y-sports.jp
HP <https://www.y-sports.jp/>

対 小学5・6年生の男女、中学生の男女、20歳以上女子、40歳以上男子

時 12月24日(土)
11:00集合 12:00選考開始

所 中央緑地陸上競技場

申 12月19日までに、申込用紙を、ファクスかEメールで、または直接、中央緑地施設管理事務所へ

他 代表候補選手は、本選考会の結果を参考に選手選考委員会で決定します。上記対象者以外の走行区間は、各種大会の結果を参考に、12月下旬に選手選考委員会で決定します。申込用紙はスポーツ協会ホームページから入手できます

募 集

シルバー人材センター 定期入会説明会

健康福祉課

問 シルバー人材センター
☎354-3670 FAX351-4830

対 市内に在住する原則60歳以上の人で、健康で働く意欲のある人

時	所
12月14日(水) 13:30から	シルバー人材センター (十七軒町)
12月28日(水) 13:30から	あさけプラザ2階 第1小ホール
令和5年 1月11日(水) 13:30から	シルバー人材センター
1月25日(水) 13:30から	あさけプラザ2階 第1小ホール

持 筆記用具。当日入会する場合は、
①年会費3,600円(初年度のみ2,200円) ②銀行か郵便局の通帳(本人名義のもの) ③運転免許証、保険証、マイナンバーカードなど本人確認ができるもの

(公財)四日市市文化まち づくり財団嘱託職員募集

文化課

問 四日市市文化まちづくり財団
☎354-8328 FAX354-8349

HP <https://yokkaichi-shinko.com>

■募集職種 事務職

■職務内容 霞ヶ浦会館(宿泊・研修施設)での一般事務

■募集人数 1人程度

■採用予定日 令和5年4月1日

■第1次試験日・会場

1月14日(土)

本町プラザ6階 第4会議室

■応募期間・応募先 12月26日(必着)までに、所定の受験申込書を、郵送で、または直接、〒510-0093 本町9-8 (公財)四日市市文化まちづくり財団 経営企画室(本町プラザ6階)へ

他 受験資格など詳しくは、同財団ホームページの募集要項をご確認ください



加藤昌則プロデュース音楽講座(全3回)

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>



作曲家でピアニストの加藤昌則さんによるクラシック講座。

所 文化会館第2ホール 料 3講座通し券全席指定 6,300円

■チケット販売 3講座通し券は11月19日(土)10:00から、各講座のチケットは各指定日時から、同館電話・ホームページほかで販売

他 未就学児の入場はご遠慮ください。託児あり(前払い・要申し込み)

■助成 三重県文化振興事業団

内	時	料	チケット販売
第1回 「クラシックの面白さはコレだ」 黒船来航、実は日本のクラシック音楽の始まりだった！ ■出演 加藤昌則、磯部澄葉	令和5年 1月8日(日) 14:00開演	全席指定 一般 1,650円 高校生以下1,100円	11月26日(土) 10:00から
第2回 スタッフ総出の公開授業！世にも楽しい音楽の授業vol.2 ■出演 加藤昌則、磯部澄葉ほか	2月11日(土) 14:00開演	全席指定 一般 1,650円 高校生以下1,100円	12月17日(土) 10:00から
第3回 特別企画！朗読カルテット 女優・中嶋朋子とおくる「家政婦は見た！ベートーヴェンの生涯」 ■出演 中嶋朋子(朗読)、加藤昌則、遠藤香奈子(ヴァイオリン)、清水詩織(チェロ)	3月11日(土) 13:00開演	全席指定 一般 3,300円 高校生以下1,650円	1月7日(土) 10:00から

自衛官などの募集

総務課

問自衛隊四日市地域事務所
(☎351-1723)

自衛官募集コールセンター
(☎0120-063-792)

- 対①自衛官候補生 18～32歳
②高等工科学校生 令和5年4月
1日時点で、15～16歳（中学卒業見込みを含む）

■受付期間

①通年 ②令和5年1月6日まで

他応募資格、採用試験日、採用日など詳しくは、自衛隊四日市地域事務所または自衛官募集コールセンターへ

市立四日市病院 助産師・看護師募集

市立四日市病院
(☎354-1111 FAX352-1565)

■募集職種

助産師・看護師（正職員）

■受験資格

昭和38年4月2日以降生まれなど（詳しくは、募集案内をご覧ください）

■募集人数 若干名

■採用予定日 令和5年4月1日

■試験日と場所 1月13日（金）
（時間は受験者へ個別に案内）
市立四日市病院

■応募期限 12月27日 17:15

■募集案内請求先と応募先

〒510-8567 芝田二丁目2-37 市立四日市病院看護部（内線5035）

小学校給食パート職員 （会計年度任用職員）募集

教育総務課（☎354-8236 FAX354-8308）

対浜田、四郷、桜台小学校のいずれかに1日6時間勤務できる人

内給食調理、運搬、片付け、調理場清掃など

申事前に電話連絡の上、履歴書を、直接、教育総務課（市役所9階）へ

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

文化課（☎354-8238 FAX354-4873
✉bunka@city.yokkaichi.mie.jp）

天然記念物の貴重な植物を守るため一緒に活動しませんか。

時12月11日（日） 9:00～12:00
（小雨実施）

所天然記念物御池沼沢植物群落
東部指定地（西坂部町）

内除草と集草

持作業しやすく汚れてもよい服装、
長靴、あれば草刈機

申12月5日までに、名前、参加人数、
交通手段、当日の連絡先を、電話かEメールで、文化課へ

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までに埋蔵文化財整理事業所（寺方町）へ。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。西部指定地の草刈りは、令和5年2月5日（予定）（別途募集）

やきものたまご創生塾 令和5年度研修生募集

工業振興課

問萬古陶磁器工業協同組合
(☎331-7146 FAX331-8263)

魅力と活力ある萬古焼業界の将来を担う製陶技術者の育成を目的に、ロクロ成形を中心とした陶磁器の製造に関する基礎的な知識と技術に関する研修を実施します。

■応募資格

次の要件をすべて満たす人

- ・現在、萬古焼の製造業などに従事している、または研修終了後、萬古焼の製造業などに従事することを希望する
- ・義務教育を修了している

■研修期間 令和5年4月24日（月）～令和6年3月8日（金）（土・日曜日、祝日などを除く）

■研修場所

三重県工業研究所窯業研究室（東阿倉川）ほか

料計18万円〔準備研修費2万円、本研修費16万円（半期に8万円ずつ納入）。自己負担が別途必要となる場合があります〕

申12月12日（必着）までに、応募書類一式を、郵送で、または直接、〒510-0032 京町2-13 萬古陶磁器工業協同組合へ

他応募用紙（願書・履歴書・作文の様式）は同組合で配布します。研修生は書類選考と面接で決定します〔面接日は令和5年1月16日（月）〕。定員に満たない場合は2次募集をします

消防出初式 こども隊長募集

消防救急課（☎356-2004 FAX356-2016
✉https://www.city.yokkaichi.mie.jp/syoubou/index.php）

消防出初式の行列行進で消防車に乗車することも隊長を募集します。



対市内か朝日町、川越町に在住する6～12歳（平成22年4月2日～平成28年4月1日生まれ）

時令和5年1月8日（日） 9:00～11:40（小雨・小雪実施）

所四日市ドームおよび周辺

定21人（応募多数の場合は抽選。当選者は12月22日午後に電話で連絡）

申11月28日～12月16日（当日消印有効）に、所定の申込書を、郵送で、〒510-0087 西新地14-4 消防救急課へ。または直接、各消防署、分署、出張所へ。または、消防本部ホームページから。申込書は、各所および消防本部ホームページで入手できます

北大谷・富田霊園 空き区画墓地使用者を 募集

生活環境課
(☎354-8186 FAX354-4412)

市営霊園に墓地を持っていないか、市営霊園に墓地を持っていて墓地を移転したい世帯の人で、9月1日以前から引き続き本市に住民登録がある人

募集内容

●北大谷霊園(大字松本)

墓地面積	募集区画数	墓地使用料
8㎡	10区画	1,120,000円
6㎡	3区画	840,000円
4㎡	15区画	560,000円

※別途、墓地管理料が必要です

●富田霊園(大字茂福)

墓地面積	募集区画数	墓地使用料
3.24㎡	(旧)3区画	421,200円
1.44㎡	(旧)6区画	187,200円
0.81㎡	(旧)6区画	105,300円
3.24㎡	(新)6区画	421,200円
2.25㎡	(新)1区画	292,500円

※(旧)旧墓地、(新)新墓地

受付期間

12月1日～9日(開庁日の8:30～17:15)

市営霊園全員の住民票と印鑑を持って、直接、生活環境課(市役所5階)へ

申し込みは、1世帯1区画に限り、使用者および区画位置は抽選で決定します。補欠者の抽選も同時にします

「はもりあフェスタ」 プチ起業出店者募集 ～想いをカタチに してみませんか～

はもりあ四日市
(☎354-8331 FAX354-8339)

kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp
HP: https://www.city.yokkaichi.mie.jp/danjo/index.php 日・月曜日、祝日休館

市内に在住、または通勤・通学し、これから起業を考えている、または起業して間もない女性

令和5年3月11日(土)

10:00～15:00

本町プラザ1階 ホール

10組程度(応募多数の場合は選定。結果は全員に通知)

無料

12月15日17:00までに、所定の申込用紙を、ファクスかEメールで、または直接、はもりあ四日市へ

申込用紙は、同所(本町プラザ3階)、各地区市民センターで配布するほか、同所ホームページからも入手できます。出店決定者は、後日開催する事前説明会に必ずご参加ください

生涯学習情報誌 「まなぼうや通信」を 一緒に作りませんか

市民生活課

(☎354-8146 FAX354-8316)

shiminseikatsu@city.yokkaichi.mie.jp

市内の生涯学習情報を紹介する「まなぼうや通信」のボランティア記者となるために、広報紙づくりの基礎や取材方法などを学習します。

Windowsパソコンの基本操作ができ、メールアドレスを持っている人で、写真撮影や取材活動に関心のある人

令和5年1月16日・30日(いずれも月曜日) 全2回 10:00～11:30

第1回 総合会館7階 第2研修室
第2回 総合会館7階 第3研修室

5人(応募多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、締め切り翌日から先着順)

無料

12月16日(必着)までに、住所、名前(ふりがな)、電話番号、メール

アドレスを、はがきかEメールで、〒510-8601 市民生活課へ。または、申し込みフォームから



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)

市立小・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。

看護師(准看護師)免許を持ち、市立小・中学校に勤務可能な人

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

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)

市立小・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。

市立小・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)

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

令和4年度 固定資産税・都市計画税 (第3期)納期のお知らせ

収納推進課(☎354-8141 FAX354-8309)

12月26日は固定資産税・都市計画税(第3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。

その他

御池沼沢植物群落の 古い写真を探しています

文化課 (☎354-8238 FAX354-4873
✉bunka@city.yokkaichi.mie.jp
HPID1664759229692)

西坂部町にある国指定天然記念物御池沼沢植物群落の平成20年頃よりも前(特に昭和の時代)の写真を探しています。写真をお持ちで、提供または拝見させていただく人は文化課へご連絡ください。

テレワーク 相談窓口のご案内

商業労政課

問三重県雇用経済部雇用対策課
(☎059-224-2454 FAX059-224-2455
HPhttps://www.pref.mie.lg.jp/
KOYOU/HP/m0139400230.htm)

三重県内の中小企業などを対象に、中小企業診断士、社会保険労務士、行政書士などのテレワークに関する専門的な知識を持つアドバイザーによる無料の相談窓口を開設しています。

時令和5年3月10日(金)まで 平日9:00~17:00(12:00~13:00を除く)

申対面(津市)またはオンラインでの相談を希望の場合は、電話で、三重県雇用経済部雇用対策課へ。または同所ホームページから

■相談専用電話
☎059-271-8605

子育て世帯などの住み替えや 親世帯との近居を支援します

都市計画課
(☎354-8272 FAX354-8404
HPID1001000001794)

市外からの転入または市内の賃貸住宅から転居する子育て・若年夫婦世帯の中古住宅の空き家の取得や親世帯との近居を支援します。

■対象者 子育て世帯または若年夫婦

婦世帯であり、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2km以内の市内一戸建て中古住宅)

内取得した住宅・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等相当額の4年分で最大40万円)

申随時

他昭和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、対象区域は都市計画課へお問い合わせください。住宅を取得後、最初の固定資産税などが課税される年度の前年度に申請が必要になります。支援内容や申請書など詳しくは、同課へお問い合わせください。申請書は市ホームページからも入手できます

合併処理浄化槽 維持管理補助金

上下水道局生活排水課
(☎354-8402 FAX354-8375)

対次の条件をすべて満たす人

- (1) 下水道などの供用区域外に合併処理浄化槽を設置している
※単独処理浄化槽は対象外
- (2) 申請者が居住している専用住宅または併用住宅(面積制限あり)である
- (3) 年1回の法定検査の判定が「適正」か「おおむね適正」である
※新たに設置した浄化槽の初回の法定検査は対象外

■補助額

人槽	補助額
5~6人槽	12,000円
7~9人槽	14,000円
10~50人槽	17,000円

申対象者には、「三重県水質検査センター」から法定検査の結果書とともに、申請書類一式が送付され

ます。令和5年3月31日(必着)までに、申請書と法定検査結果書(検査日が令和4年度のものの)の写しを、直接、または郵送で、〒510-0076 堀木一丁目3-18 生活排水課へ

総合体育館・四日市ドーム・ 四日市テニスセンターの Wi-Fi設置

スポーツ課
(☎354-8428 FAX354-8432)

総合体育館・四日市ドーム・四日市テニスセンターの観客席などに、Wi-Fi設備を導入しました。施設受付窓口付近に掲示されているパスワードを入力すれば、どなたでもご利用いただけます。

12月1日は世界エイズデー HIV検査(無料)を受けませんか

保健予防課
(☎352-0595 FAX351-3304)

世界エイズデーは、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)により1988年に制定されました。

HIV感染を早期に発見し、適切な治療を受けることで、エイズの発症をおさえることができます。早期発見のためにも検査を受けましょう。

■夜間検査増設日

時12月7日(水) 17:30~19:00

■通常検査日

時毎週水曜日 13:00~15:00
毎月第4水曜日 17:30~19:00

■検査について

- 無料・匿名検査・予約不要
- 結果を聞くために、再度来所が必要

所総合会館5階

他市営中央駐車場、またはくすの木パーキングをご利用ください



農業振興地域整備計画の見直しに伴う用途変更の受け付け停止

農業振興課(☎354-8180 FAX354-8307)

本市では、令和4年～5年度に、今後おおむね5年間の農業振興状況を見通して、農業振興地域整備計画を見直します。

現在、農用地区域からの除外・編入を検討している人は、下記のスケジュールを参考に手続き時期にご注意ください。

用途変更のスケジュール	
4年度	12月23日まで
5年度	6月と12月の受け付けはありません

※農業振興地域整備計画の見直しの進捗によっては、令和5年12月に申出書を受け付ける場合があります

高齢者介護に関する調査にご協力をお願いします

介護保険課(☎354-8425 FAX354-8280
HPID1576041443621)

第9次介護保険事業計画・第10次高齢者福祉計画(計画年度:令和6～8年度)に、市民の意見を反映するため、無作為に抽出した市内に在住する満40歳以上4,500人に、アンケート用紙を送付します。

■アンケート実施期間
12月上旬～12月28日(水)

四日市市議会 議会報告会

議会事務局(☎354-8340 FAX354-8304)

市議会では、定例月議会でのような議論がされたのかを、議員が直接、市民の皆さんにお伝えする議会報告会を開催しています。報告会の後には、市民の皆さんとシティ・ミ

ーティング(意見交換会)を開催します。ご意見は、より活力のある四日市を目指すため、今後の参考とします。

■市内に在住、または通勤・通学する人

■時12月27日(火) 18:30～20:45

■所総合会館8階 視聴覚室

■シティ・ミーティングテーマ

四日市市政全般について

■申不要

■他手話通訳あり。状況によっては、予定時刻よりも早く終わる場合があります

産後パパ育休(出生時育児休業)制度が10月1日から施行されました

商業労政課

■問三重労働局雇用環境・均等室
(☎059-226-2318)

男女ともに仕事と育児を両立できるよう、育児・介護休業法が改正され、10月からは、産後パパ育休(出

生時育児休業)や育児休業の分割取得がスタートしました。

また、令和5年4月1日からは育児休業取得状況の公表が従業員1,000人超企業に義務化されます。

三重労働局雇用環境・均等室で、特別相談窓口を開設中です。電話または窓口で相談できます。

■改正のポイント

- ・4月1日施行…育児休業を取得しやすい雇用環境整備、個別周知・意向確認の措置の義務化など
- ・10月1日施行…産後パパ育休(出生時育児休業)の創設、育児休業の分割取得
- ・令和5年4月1日施行…育児休業取得状況の公表の義務化(従業員1,000人超企業対象)

■育児休業・産後パパ育休特別相談窓口

三重労働局雇用環境・均等室(津市) 受付時間 9:00～17:00
(土・日曜・祝日および年末年始を除く)

マイナンバーカードのお知らせ

マイナンバーカードサービスセンター (☎340-8371 FAX340-8372)

◆申請サポート

身近な商業施設などでマイナンバーカード申請用顔写真の無料撮影サービス、交付申請書記入のお手伝い、その他マイナンバーカードに関する相談受け付けなどのサポートをします。利用した人にはノベルティを差し上げます。

※後日マイナンバーカードをマイナンバーカードサービスセンターなどで受け取る必要があります

■12月の開催予定

時	所
1日(木)・2日(金)・8日(木)・9日(金)・15日(木)・16日(金)・22日(木)・23日(金) 10:00～18:00	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)
3日(土)・4日(日)・24日(土)・25日(日) 10:00～18:00	イオンモール四日市北 1階 専門店街通路
10日(土)・11日(日) 10:00～18:00	イオンタウン四日市泊 1階 中央イベント広場
17日(土)・18日(日) 10:00～18:00	イオン四日市尾平店 1階 東側エスカレーター付近



マイナポイント第2弾の対象となる
マイナンバーカードの申請期限は12月末までです。

納めた国民年金保険料は 社会保険料控除の対象に なります

保険年金課
問四日市年金事務所
(☎353-5515 FAX354-5011)
ねんきん加入者ダイヤル
(☎0570-003-004)

国民年金保険料は所得税法および
地方税法上、健康保険料や厚生年金
保険料などを納付した場合と同様に、
社会保険料控除としてその年の課税
所得から控除され、税額が軽減され
ます。また、ご自身の保険料だけで
なく、配偶者やご家族の負担すべき
国民年金保険料を支払っている場合、
その保険料も合わせて控除が受けら
れます。

国民年金保険料を納付した人には、
日本年金機構から「社会保険料控除
証明書（はがき）」が送付されます
（令和4年1月～9月に納付した人
は11月上旬、10月～12月に初めて
納付した人は令和5年2月上旬）。

年末調整または確定申告の手続き
の際には、必ずこの証明書（または
領収証書）の添付が必要です。紛失
などで再交付を希望する場合は、四
日市年金事務所か、ねんきん加入者
ダイヤルへお問い合わせください。

大規模小売店舗 届出(変更)の縦覧を しています

商業労政課
(☎354-8175 FAX354-8307)
HID1001000001380)

縦覧期間中は、誰でも周辺地域の
生活環境への影響について、県に対
して意見書を提出できます。

■店舗名称

- ①四日市日永商業施設（四日市市
日永一丁目747番 ほか10筆）
- ②マックスバリュ大矢知店（四日
市市大矢知町字下沢979 ほか
15筆）
- ③マックスバリュ生桑店（四日市市

市生桑町字桑花154-1 ほか
20筆）

- ④マックスバリュ山城店（四日市
市山城町字西大谷760番1）
- ⑤マックスバリュ笹川店（四日市
市室山町字八反田560）

■届出事項

大規模小売店舗を設置する者およ
び当該大規模小売店舗において、
小売業を行う者の氏名または名称
および住所ならびに法人にあって
は代表者の氏名

■縦覧場所

商業労政課（市役所7階）

■縦覧・意見書提出期間

- ①令和5年1月27日(金)まで
- ②③④⑤令和5年2月6日(月)ま
で（いずれも開庁日の8：30～
17：15）

■意見書の提出

郵送で、または直接、〒514-8570
津市広明町13 三重県雇用経済
部中小企業・サービス産業振興課
へ

新型コロナワクチンの 1・2回目接種がお済み でない人へ(12歳以上)

問四日市市新型コロナウィルスワクチン
接種コールセンター（☎327-5990
平日：8：30～19：00
土・日曜日、祝日：8：30～17：15
HID1611134480393）

オミクロン株に対応した2価ワク
チンでの追加接種（3回目以降）を
希望する人は、年内に1・2回目接
種を完了することを検討してくださ
い（現在接種を進めている、オミク
ロン株対応2価ワクチンは、1・2
回目接種が完了していないと接種で
きません）。

接種券の申請方法や接種方法など
は、市ホームページなどでお知らせ
しています。

なお、ワクチン接種は強制ではあ
りません。メリットとデメ
リットの両方を理解のうえ、
ご検討ください。



三 二 情 報

◆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12月9日・23日（い
ずれも金曜日） 10：00～12：00

■相談専用 ☎059-228-3143

問三重弁護士会事務局（☎059-228-2232）

◆第13回絵本でリトミック「パオちゃんのクリ
スマス」

対1歳以上の子と保護者 時12月9日(金)
10：30～11：10 所ときわ文化センター3階
ホール 定15組 料500円/組 申事前に、
津リトミックセンター 新堂（☎059-232-
7375 ①info@tsu-rhythmic.com）へ

◆食料・日用品を無料提供します

時12月11日(日) 10：30～11：10
所文化会館第4ホールA 問フードパントリー
よっかいち 中山（☎090-1238-8599）

◆ええやん♡里親 オンライン説明会

対里親制度について知りたい人、里親になりた
い人 時12月14日(水) 10：00～10：30、
11：00～11：30 料無料

申12月13日までに、フォスティング機関ええ
やん♡里親【児童家庭支援センターまお】（☎
327-7700）9：00～17：00、または「え
えやん里親」で検索）へ

◆みえテクノロジーカフェ「CO2の資源化技術」

時12月18日(日) 10：00～12：00
所MG四日市（諏訪栄町）料500円（ドリンク
付き）申事前に、件名と講座名を明記し、
名前、メールアドレス、当日連絡可能な電話番
号を、Eメールで、日本技術士会三重県支部堀
（①y_hori@mui.biglobe.ne.jp）へ

◆命の声を聴く自己尊重トレーニング&一生幸
せマインドをつくる「ほめ日記」

時12月19日(月) 10：00～12：00
所富田地区市民センター1階 和室
料500円 振筆記用具、ゆったりした服装
問セパ三重（☎090-1831-1714 ①sepa
mie@yahoo.co.jp）他託児あり（300円/人。
12月12日までに要申し込み）

◆出前名作映画上映会「長屋紳士録」（無料）

時12月22日(木) 10：30～12：00 所なやブ
ラザ3階 音楽室 定20人（先着順）問「男
の団地裏庭」の会 志田（☎/FAX346-2903）

◆職業訓練生募集（6カ月訓練）（無料）

対ハローワークへ求職申し込みをした就職希望
者 時令和5年1月6日(金)～6月27日(火)

募集科 テクニカルオペレーション科、電気
設備技術科 申12月7日までに、ポリテクセン
ター三重（☎320-2645 ①https://www.3.
jeed.go.jp/mie/poly/）へ

他託児あり（無料。要申し込み）。受講希望者は
施設見学会（平日木曜日）に参加必須

◆ウエルネス吹矢で健康に！あなたも仲間にな
りませんか

時毎月第2・4月曜日 13：00～16：00

所楠交流会館
問三重県スポーツウエルネス吹矢協会さわやか
アローズ支部 加藤（☎090-8955-8533）

◆大学生等奨学金返還支援事業助成金の募集

「過疎地域など指定地域への居住」や「県内での
居住および県内産業への就業」などの条件を
満たした場合、大学生などの奨学金返還額の一
部を助成します。詳しくは、「三重県奨学金返還
支援」で検索してください。

対大学などの最終学年と、その1年前の在学生、
または卒業後3年以上で県外在住の既卒者

■締め切り 令和5年1月16日

■募集人数 40人 ■助成金額 在学中に借り

受け予定の奨学金総額の1/4（上限100万円）

問三重県戦略企画総務課（☎059-224-2009）

四日市市奨学金
奨学生の募集教育総務課
(☎354-8236 FAX354-8308)
HPID1632475301453)

経済的な理由で修学が困難な人を対象に奨学生を募集します。

■12月1日～23日17:00までに、願書と必要書類を、直接、在学中の学校(市内の中学・高校の場合)、または教育総務課へ

■他募集要項と願書は、教育総務課、各地区市民センター(中部除く)、および市内各中学校・高校などで配布。市ホームページからも入手できます。願書の郵送を希望する人は、郵送(120円切手を貼った返信用封筒を同封)で、〒510-8601 教育総務課へ。採用は予算の範囲内で行うため、採用されない場合もあります

◆(1)月額奨学金(1/2給付、1/2貸与)

■対令和5年度に、①大学など[大学、短期大学、高等専門学校(専攻科)、専修学校専門課程(高校卒業後入学。修業年限2年以上)]
②高校など[高等専門学校、中等教育学校(後期課程)、高専(専攻科を除く)、特別支援学校高等部、専修学校高等課程(中学校卒業後入学。修業年限2年以上)]に進学する予定または引き続き在学し、本人か保護者が市内に在住する人(所得制限あり)

■定①②各50人

■支給額

①24,000円 ②12,000円

※条件を満たせば貸与分も返還免除となります。

◆(2)入学支度金(全額給付)

■対(1)の対象者のうち、令和5年度に入学する人

■支給額

①50,000円 ②40,000円

※入学支度金のための申し込みはできません

塩浜地区都市計画
マスタープラン案を
縦覧します都市計画課
(☎354-8214 FAX354-8404)

縦覧期間中、住民および利害関係者は、意見書を提出できます。

■縦覧する案

塩浜地区都市計画マスタープラン

■縦覧・意見書提出期間

11月28日(月)～12月12日(月)
開庁日の8:30～17:15

■縦覧場所

都市計画課(市役所4階)、塩浜地区市民センター

■意見書の提出先

郵送で、または直接、〒510-8601 都市計画課へ

ミニ情報(1月下旬号)の
締め切り日に
ご注意ください広報マーケティング課
(☎354-8244 FAX354-3974)

広報よっかいち1月下旬号の「ミニ情報」の締め切りは、通常(原則、発行前月の15日)より早い、12月10日になります。

■下旬号の発行日

毎月20日(おおむね1週間で配布完了)

■掲載対象

発行翌日の1日以降に開催か、申し込み締め切りがある催し

◆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

場外発売

12月③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・
⑨・⑩・⑪・⑬・⑭・⑮・⑯・
⑰・⑱・⑲・⑳・㉑・㉒・㉓・
㉔・㉕・㉖・㉗・㉘・㉙・㉚

(○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
H= 9:00～12:00、17:30～21:00

四日市市総合体育館(☎348-4100)

●アリーナ

バドミントン/ソフトバレーボール/インディアカ

12/6・27 C

12/15・21・28 F

卓球

12/1・8・22 E

12/9・16 F

バスケットボール

12/20 F

バレーボール

12/12 E 12/26 F

ハンドボール

12/5・19 E

●弓道場(弓道で使用する場合)

近的射場

12/6 A

12/17・18・21 C

12/1・2・4・5・7・9・

11・16・19・20・

22・23・25～28 F

12/3・10・24 H

遠的射場

12/6 A

12/17・18 C

12/1・8・13・15・20・

22・27 F

12/3・4・10・24 H

●弓道場(アーチェリーで使用する場合)

遠的射場(全面)

12/21・25 C

12/2・5・7・9・11・

12・14・16・19・

23・26・28 F

●トレーニングルーム(全面)

12/5～12・15～28 F 12/1 G

中央第2体育館(☎345-4111)

バドミントン

12/9 B 12/2 C

12/1・7・8・16・22・23 E

12/26 F

卓球

12/28 C 12/15 D

12/5・6・12・20・21・27 E

12/19 F

四日市ドーム(☎330-3131)

グラウンドゴルフ

12/23 D

あさけプラザ体育館(☎363-0123)

あさけプラザ体育館は改修工事にともない、
3月下旬(見込み)までご利用いただけません。

四日市ドーム・あさけプラザは月曜日休み



◆妊婦・産婦・乳幼児健診

名 称	対 象	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
妊婦歯科健康診査	妊婦	
幼児歯科健康診査およびフッ素塗布	対象児に個別通知します	

○母子健康手帳・健康診査票などが手元ない場合は、同課へ連絡してください ○妊産婦健康診査を、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。該当する人は同課へ連絡してください ○令和4年4月1日以降の受診分の1カ月児健康診査費用、新生児聴覚スクリーニング検査費用の一部(上限3,000円)を補助します。補助券がない人は、同課へ連絡してください。また、聴覚検査は、生活保護世帯または市民税非課税世帯に、別途、補助制度があります



◆予防接種

名 称 (個別接種)	注意事項など
ロタウイルス ヒブ B型肝炎 BCG 水ぼうそう 二種混合	小児用肺炎球菌 四種混合 麻しん、風しん混合 日本脳炎 ヒトパピローマウイルス感染症
	対 予防接種予診票に付いている説明書で確認してください ■日本脳炎予防接種特例対象 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人、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歳未満であれば接種できます ■ヒトパピローマウイルスワクチン キャッチアップ接種(積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人に対して、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種を行うこと) 対象 平成9年4月2日から平成20年4月1日までの間に生まれた女子は、令和7年3月までに接種してください。国内で自費で受けた人は払い戻しができる場合がありますのでご相談ください 持 母子健康手帳、予診票 他 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)。長期療養を必要とする疾病にかかっていた、またはコロナ禍で受診を控えていて定期接種の機会を逃した人は、定期接種の対象となる場合がありますので、同課へ連絡してください。骨髄移植手術などを受けた人が接種済の定期予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断された場合、再接種にかかる費用の一部を補助します。該当する人は再接種する前に同課へ連絡してください

○おたふくかぜの予防接種費用の一部を補助します。1～4歳が対象で、補助額は最大3,000円です。なお、接種前に申請が必要です



◆育児学級など

所 総合会館3階・4階・5階 申 こども保健福祉課(総合会館3階)
窓口・はがき・電話・ファクス・よかプリコ(乳幼児食教室のみ)

他 乳幼児食教室の申し込みは子育て支援アプリ「よかプリコ」からできます

申し込み手順: 地域子育て情報⇒子育てイベント⇒希望の日程をタップ

よかプリコ
のご案内



名 称	対 象 な ど	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、妊婦模擬体験など)	出産予定日が令和5年4月3日以降(教室参加時、妊娠28週未満)の妊婦・その家族 定 15組	令和5年 1月8日(日) 9:30～12:00	12月23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
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カ月までの乳児と保護者	12月5日(月) 10:00～11:00	12月1日	申 不要 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	12月2日(金) 10:00～11:00		申 電話
乳幼児食教室 (講話と調理実演など) ※乳児同伴も可	定 各15人 5～8カ月児 9～12カ月児	1月13日(金) 10:30～11:50 1月20日(金)	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)、生年月日、電話番号 持 だっこひもなど
1歳のバースデー歯科教室 (講話・歯科健診など)	10カ月～1歳3カ月の乳幼児 定 15人	1月13日(金) 13:30～14:30 1月24日(火) 10:00～11:00		受講希望日、住所、対象児の名前(ふりがな)、生年月日、電話番号
2歳のバースデー歯科教室 (講話・歯科健診など) ※希望者にフッ素塗布	2歳0カ月～2歳3カ月の幼児 定 15人	1月24日(火) 13:30～14:30 1月27日(金) 10:00～11:00		受講希望日、住所、対象児の名前(ふりがな)、生年月日、電話番号 持 歯ブラシ(フッ素塗布時に必要)など ※4カ月以内にフッ素塗布をした人は教室を受講できません。歯ブラシをお忘れの場合、フッ素塗布ができないことがあります
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

問こども未来課 ☎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
12月3日(土) 10:00~11:15(9:00から受け付け)	こども子育て交流プラザ	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
※☎…育児相談専用ダイヤル

名 称	連絡先	相談受付時間
こども未来課（総合会館3階）	☎354-8069 ☎☎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 ☎☎345-3553	
橋北子育て支援センター（午起一丁目3-13）	☎332-4527 ☎☎331-1875	
こども子育て交流プラザ（東新町26-32）	☎330-5020 ☎☎331-5560	9:00~17:00(年末年始を除く)

問健康づくり課 ☎354-8282 FAX353-6385



◆地区市民センターなどで行う各種検診（申し込み方法など詳しくは、広報よっかいち4月下旬号と同時に配布した「令和4年度がん検診のお知らせ（保存版）」をご確認ください）

- 申①市ホームページ <https://www.city.yokkaichi.mie.jp/kenshin/index.html>
②窓口 各地区市民センター（中部地区除く）、健康づくり課（市役所7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）
③はがき・ファクス 下記の項目（※検診ごとに異なる）を、〒510-8601 健康づくり課へ



集団検診（大腸がん、乳がん、肺がん・結核検診）	①名前 ②生年月日 ③住所 ④電話番号 ⑤「集団がん検診希望」 ⑥希望検診日、会場、検診種類
個別検診（胃がん、大腸がん、子宮頸がん、肺がん・結核検診）	①名前 ②生年月日 ③住所 ④電話番号 ⑤「個別がん検診希望」

※電話での申し込みは受け付けていません

- 令和4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、集団検診は受診当日に受け付けで、個別検診は受診する医療機関にお伝えください
○65歳以上の人は、市の肺がん検診を受けると、結核検診を同時に受診できます

■個別検診 【実施期間】令和5年2月28日(火)まで ※申込者には、受け付け後、約2週間で受診券を発送します

■集団検診 ※今年度の集団検診は下表の日程で終了となります ※10月31日時点で申込可能な日

日 程	会場名	検 査 種 別				申し込み締め切り日
		大腸がん	乳がんマンモ	乳がんエコー	肺がん	
			どちらかひとつ			
令和5年 1月8日(日)	四日市看護医療大学 (四日市大学)	大腸1日	マンモ1日	エコー1日	肺1日	12月7日(水)

- 集団検診は、受付時間を指定して案内します
- 各日・各種類の検診は、定員（先着順）に達した時点で申し込みを締め切ります。また、申し込み状況によっては検診日・会場の変更をお願いすることがあります。その場合は、同課から連絡します
- 集団検診を申し込んだ人には、希望の検診日の約1週間前に、受付時間や検診費用などを記載した案内一式を発送します。必ず案内に記載された時間内に会場へお越しください。都合が悪い場合は、事前に同課へご連絡ください



◆B型肝炎・C型肝炎ウイルス検査を無料で受けられます

肝臓がんの原因の大半を占めるB型・C型ウイルス性肝炎を早期発見するため、検査を受診しましょう。

対	本市に住民登録があり、過去に市の実施する肝炎ウイルス検査を受けたことがない人 (現在、肝炎の治療中の人は検査対象者から除く)			
期 間	令和5年3月31日(金)まで	所	委託医療機関	料 無料
申	所定の申込書を、直接、同課（市役所7階）へ。申し込み後、受診券を発行します。 申込書の郵送、ファクス送付を希望する場合は、同課へご連絡ください			

**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 ☎0800-100-1199
- ◆インターネット [HPhttps://www.qq.pref.mie.lg.jp/](https://www.qq.pref.mie.lg.jp/)
- ◆携帯電話による案内 [HPhttps://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/](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ほか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 ※受診する場合は、事前に電話連絡をお願いします	内 小 児 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
	耳 鼻 咽 喉 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	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)
	休 日 診 療	年末年始(12/30・31、1/1・2) 9:00~11:30
薬の相談 ☎350-3925 ※当面、電話相談のみ	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	時	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	12月7日・14日・21日・28日(いずれも水曜日) 13:00~15:00 12月7日(エイズデーによる検査増設) 17:30~19:00 12月28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	時	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) 12月8日(木) 13：30～16：30 12月23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

◆屋内施設の利用休止のご案内

平成11年の開館から20年以上経過し、更新時期を迎えた空調設備・中央監視設備の更新工事を実施します。

- ①利用休止期間：令和5年2月28日(火)まで(予定)
- ②利用休止施設：全屋内施設(プール、トレーニングジム、軽運動室、会議室、図書室、学習室ほか)。屋外のグラウンドゴルフ場は平常通り利用できます
- ③その他：利用開始は令和5年3月1日(水)を予定しています

