

広報 よっかいち

yokkaichi

令和5(2023)年8月20日発行

[8月下旬号] NO.1627

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

市民スポーツフェスタ

スポーツ課(☎354-8429 FAX354-8432
✉sports@city.yokkaichi.mie.jp
HPID1686477340441)

申 9月20日までに、所定の申込書を、ファクスで、または直接、各地区スポーツ推進委員、スポーツ課(市役所9階)へ。または専用フォームから



他 募集要項や参加申込書は、同課で配布するほか市ホームページから入手できます

◆ファミリーロゲイニング大会

対 市内に在住、または通勤・通学する成人を含む2~5人のグループ。4・5歳児クラス、小学1・2年生クラス、小学3・4年生クラス、小学5・6年生クラス、一般クラス

時 10月8日(日) 9:00~12:30

所 総合体育館ほか

定 400人(先着順)

料 500円/人(当日支払い、小学生以下無料)

◆グラウンド・ゴルフ大会

対 市内に在住、または通勤・通学する小学4年生以上(8ホール3ラウンド個人戦)

時 10月8日(日) 8:30~14:00

所 中央陸上競技場

定 480人(先着順) 料 無料

◆SSピンポン・ポッチャ体験会

対 市内に在住、または通勤・通学する人

時 10月8日(日)

午前の部 10:30~11:30

午後の部 13:30~14:30

所 総合体育館多目的室1・2

定 各30人(応募者多数の場合は抽選)

料 無料

持 体育館シューズ、運動できる服装

◆タグ取り鬼ごっこ体験会

対 市内に在住、または通園・通学する人(午前の部は4歳~小学2年生、午後の部は小学3~6年生)

時 10月8日(日)

午前の部 10:30~11:30

午後の部 13:30~14:30

所 中央第2体育館

定 各30人(応募者多数の場合は抽選)

料 無料

持 体育館シューズ、運動できる服装

◆生涯スポーツ体験コーナー

対 市内に在住、または通勤・通学する人

時 10月8日(日) 10:00~14:00

所 総合体育館アリーナ

内 テニポン、ファミリーバドミントン、タスポニー、ソフトバレーボール

料 無料

持 体育館シューズ、運動できる服装

申 不要

第73回四日市市民芸術文化祭行事

文化課

☎文化協会(☎/FAX347-1023)

◆第58回あさけプラザ文化団体秋の文化祭

時 9月16日(土) 10:00~16:35

・17日(日) 10:00~16:00

所 あさけプラザ

内 舞台、展示部門による発表と、来場者も参加できる体験コーナー、お茶会などを開催。竹あかりの制作体験もあり、ロビーで点灯します

料 無料(お茶会は有料)

☎松永(☎090-8079-2241)

◆邦楽まつり

時 9月24日(日) 10:00~16:00

所 文化会館第2ホール

内 琴・尺八などさまざまな邦楽演奏

をお楽しみいただけます。大正琴には子どもたちも出演します

料 無料

☎杉本(☎090-2688-5268)

飯田(☎090-9931-5142)

◆第14回四日市洋舞フェスティバル

時 10月1日(日) 17:30から

所 文化会館第1ホール

内 クラシックバレエとモダンダンスの競演

料 2,000円

☎石井(☎090-4190-5718)

◆総合美術展 作品募集

対 市内か三重郡に在住、または通勤・通学する高校生以上

時 11月10日(金)~12日(日)

所 文化会館第1・3・4展示室

内 絵画(日本画、洋画、水彩画、水墨画)、書、写真、俳画、伊勢型紙、陶芸、彫刻、銅板工芸、手描き染め、尾張絵、押し花、工芸ほか

料 1,000円/人(搬入時に納付)

申 9月11日~10月6日(必着)に、所定の出品申込書を、郵送かファクスで、〒510-0845 海山道町1-1532-1 三浜文化会館内(一社)四日市市文化協会「総合美術展係」へ

他 詳しくは文化課(市役所9階)、文化会館、文化協会にある要項にて

☎前川(☎090-9946-0416)

花井(☎090-1825-1595)

INDEX

- 01 表紙
- 02 イベント・講座カレンダー
- 08 そらんぼ通信
- 11 図書館だより
- 12 イベント・講座
- 21 募集
- 25 その他
- 31 保健だより
- 34 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）
- ◆こども子育て交流プラザ ☎330-5020 FAX334-0606 [HPhttps://cocoplaza-yokkaichi.jp/](https://cocoplaza-yokkaichi.jp/)
- ◆泗翠庵 〒510-0074 鶉の森一丁目13-17 ☎/FAX352-4960 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）
- ◆少年自然の家 〒512-1105 水沢町1423-2 ☎329-3210 FAX329-2095
[HPhttps://www.seibu-la.co.jp/yokkaichi](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
9月1日(金) 19:00 ～ 21:00 (18:30 受け付け)	創業支援制度・ 創業体験談	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 内創業に使える融資制度や創業支援制度についてお伝えします。先輩創業者からの創業体験談や支援機関による制度の説明もあります 師日本政策金融公庫四日市支店、三重県信用保証協会、イスマイル農園代表 ヒゲニ・イスマイル・ワムサンゴさん 料無料 申事前に、ホームページ (HPhttp://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)
9月1日(金) ～15日(金) 9:00～ 17:00 (初日は 13:00から、 最終日は 12:00まで)	楠歴史民俗資料館 企画展示 「絵手紙・お地藏さまたち」	楠歴史民俗資料館 展示棟	内絵手紙などの魅力を知ってもらうために作品を展示します 料無料 申不要	楠歴史民俗資料館
9月3日(日)	吉崎海岸 早朝清掃・環境学習	吉崎海岸	内吉崎海岸の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 (HPhttp://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)
	すわSUNDAY ライブ	すわ公園交流館	内モリダイラ楽器主催のギターコンテストで最優秀1位を獲得、アメリカ・ウィンフィールドのギターコンテストで5位入賞した、竹内いちろさんによるソロギターの音色をお楽しみください 出演 竹内いちろ (ギター) 料無料 申不要	すわ公園交流館
9月7日(木)	第3回消費者講座	総合会館7階 第1研修室	内キャッシュレス決済と、ポイントを貯めたり、貯めたポイントを活用する方法 師三重県金融広報アドバイザー 定50人(先着順) 料無料 申不要 他市宮中央駐車場の混雑が予想されるため、公共交通機関をご利用ください	市民・消費生活相談室 (☎354-8147 FAX354-8452)
9月9日(土)	①10:00～11:00 ②11:00～12:00 キャリア相談会～ 転職・就職相談・ 社内での仕事相談・ お悩み相談～	勤労者・市民交流センター 東館第4・5会議室	内転職、就職にまつわる相談。書類の添削、面接対策、キャリアプランニング 師キャリアコンサルタント <small>ほんごら</small> 本村真由美さん、加藤仁美さん 定各2人(先着順) 料無料 持見てほしい書類、受けたい企業があれば求人票 申8月28日以降に、電話でのみ受け付け	勤労者・市民交流センター

イベント・講座

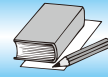
募集

その他

保健だより

日時	名称	場所	申し込みなど	問い合わせ先など
9月9日(土)	バドミントン大会	こども子育て交流プラザ	対中学・高校生 内 トーナメント戦でバドミントンをしましょう 定16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
①9月9日(土) ②9月23日(祝)	定期普通救命講習 	①中消防署 ②北消防署	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人程度(先着順) 料無料 申①9月2日まで ②9月16日までに、電話で、消防本部消防救急課へ。または専用フォームから	消防本部消防救急課 (☎356-2006 FAX356-2016)
9月10日(日)	全国和菓子めぐり	茶室「瀨翠庵」 立礼席(いす席)	■御菓子司 塩芳軒の久里最中(京都市上京区) 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	瀨翠庵
9月10日(日)	こども四日市 GOLD市民会議	すわ公園交流館	対小学5年生以上(大人も歓迎) 内「こども四日市」をさらに面白くするために、一緒にアイデアを出し合って、具体的に形にしていきましょう 料無料 申事前に電話で、または直接、同館へ	すわ公園交流館
9月12日(火)	みんなで唄おう! 野ばら音楽会♪		内童謡や懐かしの名曲、季節の歌などを一緒に歌いましょう ■出演 Brilliant Colors 料無料 申不要	
9月13日(水)	キッズのはつらつ エクササイズ	あさけプラザ 体育館	対市内か三重郡に在住する3~5歳の幼児と保護者(各1人) 内かけっこやバランス運動など 師藤原ルミさん 定30組(先着順) 料無料 持動きやすい服装、上履き、バスタオル1枚、フェイスタオル2枚、飲み物 申9月11日までに、Eメールで、または直接、同プラザへ	あさけプラザ
9月14日(木)	シルバー人材センター 会員互助会フェスティバル 2023	文化会館第2 ホール	内同センター会員同好会による楽器演奏などのパフォーマンス ■出演 大正琴サークル、カラオケ喜楽会、フラダンスサークル、詩吟くらぶ、コーラス同好会 ■特別出演 SAX教室グループ 料無料 申不要	福祉総務課 問シルバー人材センター (☎354-3670 FAX351-4830)
①9月15日(金) ②9月16日(土)	映画上映会 Mihama de Cinema 「長屋紳士録(4K デジタル修復版ではない)」	三浜文化会館 2階 視聴覚室	内親とはぐれた少年と、少年を預かることになった下町の女性の交流を描いた人情喜劇(1947年製作。日本映画。モノクロ) 監督:小津安二郎 出演:飯田蝶子、笠智衆 料無料 申不要	三浜文化会館
9月16日(土)	司法書士による 無料相談会	総合会館7階 第1研修室	内相続や借金返済などのトラブルに関する相談 料無料 申不要 他駐車場の用意はありません	市民・消費生活相談室 問三重県司法書士会四日市支部 町田 (☎080-3077-3082)
9月16日(土)~ 10月15日(日)	楠歴史民俗資料館 企画展示 「水墨画5人展」	楠歴史民俗資料館 展示棟	内水墨画に興味を持ってもらえるような個性的な作品を展示 料無料 申不要	楠歴史民俗資料館

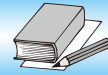
イベント・講座 カレンダー






日時	名称	場所	申し込みなど	問い合わせ先など	
9月17日(日)	神戸高校のみんなとお茶の葉で入浴剤、キャンドルを作ろう	茶業振興センター	対小学生(3年生以下は保護者同伴) 内茶葉を使って、バスボール、キャンドルを作ります 師 県立神戸高等学校生徒 定バスボール作り5人、キャンドル作り10人 料無料 申 9月10日までに、電話またはメールで、茶業振興センターへ	茶業振興センター (☎329-3367 FAX329-3367 ✉info@y-ocha.com)	
	面接徹底対策講座	勤労者・市民交流センター本館研修会議室	対転職、再就職を考えている人(年齢・性別不問) 内面接ロールプレイング、面接前線の現状情報 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、飲み物 申 8月30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	
	親子で学ぶドローン体験講座	すわ公園交流館	対小・中学生(保護者同伴) 内ドローンの使い方を親子で学びましょう。座学(40分)と操縦体験(80分)で、ドローンのルールと操縦を分かりやすく説明します 師 いちどろ(同) 市川良教さん 定6組(保護者含め1組3人まで) 料子ども1人の場合は1,000円、子ども2人の場合は1,500円 申事前に、電話で、または直接、同館へ	すわ公園交流館	
	10:00 ～ 12:00	月釜(遠州流)	泗翠庵	料1,000円 申不要 他受け付けは14:30まで ■主催 四日市茶道教授連盟	泗翠庵
	10:00 ～ 15:00	こども四日市特別講座「こども四日市ってこんなところ」	すわ公園交流館	内こども四日市プロジェクトリーダーの小林渚さんに、今年20周年を迎える「こども四日市」について、その歴史や歩み、現在の活動内容などをお話ししていただきます 料無料 申不要	すわ公園交流館
9月18日(祝)	第73回交流館フォークジャンボリー	諏訪公園・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、ウッドデッキをステージにオリジナルやカバーの曲を歌います。懐かしのフォークソングなどを楽しみましょう 料無料 申不要		
9月20日(水)	9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 料無料 申不要	あさけプラザ	
9月21日(木)	第87回中庭コンサート～日本民謡の集い～	あさけプラザ1階 ロビー	■出演 津軽三味線 義結会、日本民謡 向陽会、日本民謡 藤寿栄会 ■演奏予定曲 伊勢音頭、郡上節、じょんがら曲弾りレーほか 料無料 申不要		
9月23日(祝)	国指定天然記念物「御池沼沢植物群落」自然観察会	大池中学校集合	内湿地の秋の植物や昆虫の観察 持長靴、長袖、長ズボン、帽子、飲み物、虫除け 申不要(団体の場合は要申し込み) 他小雨決行	文化課 (☎354-8238 FAX354-4873)	
	9:00～11:00(8:30受け付け)	コミュニケーション力アップセミナー～自分と相手を大切にしたら環境を作る～	勤労者・市民交流センター東館第4会議室	対自分を大切にすることを基本に、相手も大切にしたらコミュニケーション力を作りたい人 内自分を大切にすることと向き合い、コミュニケーションの構造を見直します 師 公認心理師 加藤仁美さん 定10人(先着順) 料無料 申 9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

日時		名称	場所	申し込みなど	問い合わせ先など
9月23日(祝)	13:30 ～ 16:00	社会人として知っておきたいこと～明日からの仕事での過ごし方が変わる～	勤労者・市民交流センター東館第5会議室	<p>対社会人としての基本を教わりたい、再確認したい人。働く場所での自分の居場所を作っていくために、基本を見直してみたい人</p> <p>内仕事のコツ、進め方、印象の重要性、報告・連絡・相談、言葉使い、名刺交換、電話の受け方、伝言の残し方、PDCAサイクル、仕事の優先順位など</p> <p>師キャリアコンサルタント 加藤仁美さん</p> <p>定10人(先着順) 料無料</p> <p>申8月31日以降に、電話で、または直接、同センターへ</p>	勤労者・市民交流センター
	14:00 ～ 16:30	お月見どろぼう in 四日市& 絵本のひろば・読み聞かせ	すわ公園交流館・周辺商店街	<p>対小学生以下 内市内各地で行われている風習「お月見どろぼう」に合わせて、「お月見スタンプラリー」を開催。すわ公園交流館を拠点にチェックポイントを回ってプレゼントをゲットしましょう。15:00から、お月見にちなんだ絵本の読み聞かせもあります 定200人(当日、先着順)</p> <p>料無料 申不要</p>	すわ公園交流館
9月24日(日)	午前の部 10:00～ 11:30 午後の部 13:30～ 15:00	萬古焼のお皿を作ろう	勤労者・市民交流センター東館第5会議室	<p>対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴。大人も歓迎) 師萬古焼作家 前田和豊さん</p> <p>定各12人(先着順) 料700円</p> <p>持エプロン、手拭きタオル、飲み物、汚れてもいい服装</p> <p>申9月4日以降に、電話で、同センターへ</p>	勤労者・市民交流センター
	10:00 ～ 11:30	コーヒープレイク「フィリピン」	総合会館7階第2研修室	<p>内同センター外国語講座英語講師のフィリピン出身ティナガン・ジェフリーさんが、フィリピンの知られざる魅力について英語で紹介します</p> <p>定40人(先着順) 料無料</p> <p>申事前に、電話かEメールで、同センターへ</p>	国際交流センター (☎353-9955 FAX355-5931 ✉yic@yokkai-chi-shinko.com)
	13:00 ～ 15:00	こども四日市ワークショップ2023「流木アート」	すわ公園交流館	<p>対小学生 内流木を使ってオブジェを作ります</p> <p>定10人(申し込み先着順)</p> <p>料300円～または300円</p> <p>申事前に、電話で、または直接、同館へ</p>	すわ公園交流館
	13:00 開演 (12:00 開場)	ゆめの木コンサート	楠ふれあいセンター多目的室	<p>内音楽団体会有志によるコンサート</p> <p>料無料 申不要</p>	楠ふれあいセンター「ゆめの木」 (☎397-3972 FAX397-3973)
	14:00 開演 (13:30 受け付け)	三浜ロビーコンサート	三浜文化会館1階ロビー	<p>内くすのき男声合唱団による合唱曲の披露</p> <p>指揮：森やよいさん ピアノ：吉井奏子さん</p> <p>料無料 申不要</p>	三浜文化会館
	16:00 ～ 17:30	こども四日市GOLD市民会議	すわ公園交流館	<p>対小学5年生以上(大人も大歓迎)</p> <p>内「こども四日市」をさらに面白くするために、一緒にアイデアを出し合って、具体的に形にしてみましょう。 料無料</p> <p>申事前に電話で、または直接、同館へ</p>	すわ公園交流館
	11:00 から (10:30 現地集合。 現地解散)	大人の社会見学～無水調理鍋の製造工程を見に行こう！～	㈱中村製作所下さざらい工場オープンファクトリー	<p>対18歳以上 内無水調理鍋の製造工程を見学(昼食付き)。見学時間は60分 定15人(先着順)</p> <p>料無料 申8月28日～9月11日に、電話で、または直接、同センターへ 他駐車場あり。見学コースに通路が狭く急な階段があります</p>	勤労者・市民交流センター

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
9月27日、 10月11日・18日・ 25日、11月8日・ 15日・29日、12月 6日・13日・20日、 令和6年1月10日 ・17日 (いずれも水曜日) 全12回	ファイナンシャル プランナー3級講 座	勤労者・市民 交流センター 本館1階 会 議室(11月8 日のみ東館第 3会議室)	内 ファイナンシャルプランナー3級取得を 目指している人 師 ファイナンシャルプラ ンナー1級 三上尚子 ^様 さん 定 各12人(先着順) 料 6,000円(全12回分) 持 筆記用具、専用テキスト「みんなが欲し かった! FPの教科書3級 滝澤ななみ著」 (TAC出版2023-2024年版) 申 9月11日以降に、電話で、同センターへ 他 テキストは各自ご準備ください	勤労者・市民交 流センター
9月28日、 10月12日・19日・ 26日、11月9日・ 16日・30日、12月 7日・14日・21日、 令和6年1月11日 ・18日 (いずれも木曜日) 全12回		勤労者・市民 交流センター 本館2階 研 修室		
9月27日(水)	おもしろ運動会	こども子育て 交流プラザ	対 小学生 内 少し変わった競技を楽しみま す 定 16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
9月28日(木)	大正琴大好き! どんぐり音楽会♪	すわ公園交流 館	内 大正琴の演奏をお聴きください(各回と も同内容) 料 無料 申 不要 他 一緒に歌ったり楽器を演奏したりするこ とはできません	すわ公園交流 館
9月30日(土)	ひとり親家庭のた めの交流事業 「親子デイキャン プ」 	少年自然の家 (現地集合)	対 市内に在住、または通勤する一人親家庭 の親子 内 石窯ピザづくり、カヤック体験 (4歳から乗船可) 定 5組(応募多数の場 合は抽選) 料 500円/組 持 濡れてもよ い服、靴、帽子、カップ、タオルなど 申 9月13日(必着)までに、親子の名前(ふ りがな)・住所・性別・年齢(学年)、日中 連絡の取れる電話番号、あればメールアドレス、 託児の有無、持病の有無を、はがきか 電話、ファクス、Eメールで、〒510-0085 諏訪町2-2 母子・父子福祉センターへ 他 託児あり(無料)。アレルギー対応不可	福祉総務課 問 母子・父子福 祉センター (☎/FAX354- 8277 ✉o-f.center @yokkaichi-s hakyo.or.jp)
	14:00~ 19:30 (秋の夜長音楽 コンサート、 あんどん 行灯祭は 17:00から)	楠歴史民俗資料館 「秋の夜間特別開 館2023」	楠歴史民俗資 料館	内 江戸時代の建物が行灯で照らし出され、 風情あるひとときを演出します。いつもと 違う同館で、昔の遊び道具体験や三角行灯 作りをします 料 無料 申 不要
10月1日(日)	よっかいち海ごみ ゼロ大作戦!! 2023 	吉崎海岸  専用フォーム	内 ごみ拾いでかけがえのない海をきれい にします 料 無料 持 動きやすい服装、軍手、 飲み物 申 9月25日までに、住所、名前 (ふりがな)、年齢、電話番号、メールアド レスを、郵送かファクス、Eメールで、ま たは直接、〒510-8601 生活環境課(市 役所5階)へ。または専用フォームから。 当日受け付け可 他 参加者には、オリジナルデザインのマス ク(大人・子ども用あり)、ゴム手袋(子ど も用のみ)、ごみ袋を配布。雨天決行。こ にゅうどうくんとパッカー車が来ます。小 学生以下は保護者同伴	生活環境課 (☎354-8192 FAX354-4412 ✉seikatsuka nkyou@city.y okkaichi.mie. jp HPID168801 7591667)

日時		名称	場所	申し込みなど	問い合わせ先など
10月3日・10日・17日・24日 (いずれも火曜日) 全4回 [予備日 10月31日(火)]	18:00 } 20:00	2023 学童野球教室	霞ヶ浦第3野球場	対市内に在住、または通学する小学生(初心者も可) 定30人[応募多数の場合は抽選。当選者は9月20日にホームページ(HP https://www.y-sports.jp)で発表] 料無料 持あればバットやグローブ 申9月1日~15日に、所定の申込用紙を、ファクスで、または直接、中央緑地施設管理事務所へ。申込書は、ホームページで入手できます	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)
10月5日・12日・19日・26日、 11月2日・9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9月8日(必着)までに、講座名、名前(ふりがな)、住所、年齢、連絡先を、電話かファクス、Eメールで、障害福祉課へ。または専用フォームから	障害福祉課 (☎354-8527 FAX354-3016 ✉syougai Fukushi@city.yokkaichi.mie.jp)
10月5日・19日、 11月2日・16日・30日 (いずれも木曜日) 全5回	10:00 } 11:00	美bodyメイクエクササイズ	あさけプラザ 体育館	対市内か三重郡に在住、または通勤・通学する人 師フィットネスインストラクター 油田直美さん 定30人(応募多数の場合は抽選) 料2,000円 持動きやすい服装、上履き、ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物 申9月21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	
10月11日・25日、 11月8日・22日 (いずれも水曜日) 全4回	9:30 } 11:30	楽しい水彩画教室	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 師日展会友・光風会会員 粕谷邦男さん 定20人(応募多数の場合は抽選) 料2,000円 持水彩用具、鉛筆(2Bか4B)、スケッチブック(F8かF10) 申9月27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
10月13日(金)	10:00 } 13:00	地産地消料理教室 ~伊勢湾の新鮮な魚~	あさけプラザ 2階 料理室	対市内か三重郡に在住、または通勤・通学する人 師季節ごはん教室niwacoya ^{ニワコヤ} 主宰・管理栄養士 榎山咲子さん、豆腐料理教室 ^{ハビ} ^{フイナ} Aina主宰・食育豆腐インストラクター 松山千奈美さん 定24人(応募多数の場合は抽選) 料2,500円 持エプロン、ふきん(数枚)、筆記用具 申9月22日(必着)までに、講座名、住所、名前、年齢、電話番号、講座で知りたいこと、託児を希望する場合は子どもの名前(ふりがな)・月齢を、往復はがきまたはEメールで、同プラザへ 他託児あり(無料)	
10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10月 ~アウトドアアクティング~	少年自然の家	対4歳以上の子どもを含む家族 内秋の味覚をたっぷり使った、まるごとカボチャグラタン、たき火パン、焼きマッシュマロを作ります 定11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9月15日までに、必要事項を、同施設ホームページ「お問い合わせフォーム」から 他材料は1セット4人分	少年自然の家
10月15日(日) [予備日 10月22日(日)]	8:30 受け付け 9:00 開会式	第51回 四日市市民テニス大会	四日市テニスセンター	対市内に在住、または通勤・通学する人、四日市市テニス協会加盟者 ■種目 一般ダブルス、40歳以上ダブルス、60歳以上ダブルス(ペアで申し込み。いずれも男女別。参加種目は1種目のみ) 料1,000円/組 申9月15日~29日 17:00(必着)に、所定の申込書に参加料を添えて、直接、スポーツ協会へ 他申込書は、ホームページ(HP https://www.y-sports.jp)から	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)

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(祝日の場合はその翌平日)、9月4日(月)~11日(月)は整備休館
[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

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

※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、または申し込みフォームでお送りください。
 - ①講座名・希望の回 ②開催日時 ③代表者の名前と連絡先(住所・電話番号)
 - ④参加者全員の名前と年齢(学生は学校名と学年)
 ※イベントによって申し込み・問い合わせ先が異なります。お間違えの無いようご注意ください
- ◆ 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)



申し込み
フォーム

※当選者にものみ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
9月16日(土) 10:00~11:00	おりがみすいぞくかん いろいろな海の生き物のことを学び、折り紙を折って楽しく遊びましょう。	対 4歳~小学生(保護者同伴) 所 1階 研修・実習室 定 30人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 9月2日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「おりがみ」係へ	B
9月23日(祝) 10:00~12:00	海のお掃除船「じんべい」の見学と四日市の海ごみ 四日市の海ごみの現状を学び、四日市港をきれいにする船「じんべい」を見学します。	対 小学生以上(中学生以下は保護者同伴) 所 四日市港ポートビル 定 20人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 9月9日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「じんべい」係へ ■協力 四日市港管理組合、特定非営利活動法人四日市清港会	B
9月24日(日) 10:00~11:00	マンスリーキッズ工作 おばけライトを作ろう ペットボトルに飾り付けをして、愉快なおばけライトを作ります。	対 4歳~小学生(保護者同伴) 所 1階 研修・実習室 定 20人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 9月10日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「おばけライト」係へ	B
9月30日(土) 10:00~16:00	歩いて知る四日市公害の過去と現在 「四日市公害と環境未来館」で四日市公害などについて学んだ後、関連する塩浜地区を歩いて巡ります。	対 16歳以上 所 1階 研修・実習室、塩浜地区 定 15人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 9月16日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「歩いて知る」係へ	A
10月1日(日) 13:30~14:30	暮らしを守る防災と衛生対策 防災に対する知識を深め、家庭で必要になる備えや、災害時の過ごし方、いざという時に役立つ日用品などについて学びます。	対 15歳以上 所 1階 研修・実習室 定 25人(応募多数の場合は抽選) 師 花王グループカスタマーマーケティング(株) 上田恵美子さん 料 無料 申 9月17日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「防災」係へ	B
10月7日(土) 13:30~15:00	エコカレッジ1 脱炭素地域づくり 他市の先行事例や再エネ導入など私たちが地域や家庭でできる取り組みを交え、脱炭素を通じて地域課題を解決する地域づくりについて学びます。	対 15歳以上 所 1階 研修・実習室 師 環境省中部地方環境事務所環境対策課長 曾山信雄さん 定 20人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 9月23日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「エコカレッジ1」係へ	B

時	内	申し込みなど	問
10月14日(土) 9:30~12:00	四日市市エコパートナー事業 まち探検ごみ拾い in 大矢知 まちなかのごみ拾いをします。また、まちの魅力や歴史、環境についても学びます。	対 小学生以上（小学生は保護者同伴） 所 久留倍官衙遺跡公園ほか 定 40人（応募多数の場合は抽選） 料 無料 申 10月1日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「まち探検ごみ拾い」係へ 企画 一般社団法人ネクストステップ研究会	A
10月15日(日) 10:00~12:00	自然観察会 秋の里山散策 ～秋の花、チョウ、バッタ～ 秋の里山で秋の花、チョウ、バッタを観察します。	対 小学生以上（小学生は保護者同伴） 所 山田町高齢者若者センター 定 60人（応募多数の場合は抽選） 料 無料 申 8月29日～9月29日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「自然観察会10月」係へ	A

暮らしの情報
イベント・講座

募
集

そ
の
他

保
健
た
よ
り

■博物館・プラネタリウム

☎355-2700 FAX355-2704 ✉hakubutsukan@city.yokkaichi.mie.jp



申し込み
フォーム

時	内	申し込みなど
9月3日(日)まで	学習支援展示「四日市空襲と戦時下の暮らし」 昭和20年6月18日、最初の四日市空襲から78年。四日市空襲や戦時中の暮らしの様子を、実物資料や写真パネルなどで紹介します。	所 3階 ロビー・常設展示室展覧処「白里亭」 2階 常設展示室 料 無料 申 不要
9月2日(土) 13:30~15:00	展覧会行事 特別講座 「立原位貫～想像力から創造力へ～」	所 1階 講座室 料 無料 申 8月30日(必着)までに、博物館「立原位貫展特別講座（9月2日）」係へ 師 四日市市立博物館館長 吉田俊英 他 手話通訳・要約筆記あり
9月12日(火)から 11月12日(日)まで	特別陳列「あの頃の富田」 立原位貫や丹羽文雄、田村泰次郎、木下富雄らが青春を過ごした富田について紹介します。	所 3階 ロビー・常設展示室展覧処「白里亭」 2階 常設展示室 料 無料 申 不要
9月17日(日)、 10月15日(日) 9:30~12:00	ベビーカーDAY 毎月第3日曜日は「家庭の日」。子育て世代大歓迎！この時間は泣いたりおしゃべりしたりしても大丈夫。幼児や赤ちゃんと展覧会・プラネタリウムをご覧になりませんか。もちろん一般のお客様も大歓迎です。館内が少しにぎやかな日になりますが、ご了承ください。	所 2・3階 常設展示室、4階 特別展示室、 5階 プラネタリウム 料 無料（ただし、展覧会およびプラネタリウムは別途料金がかかります） 申 不要 他 プラネタリウムは、10:05・11:20からの幼児番組はじめてのプラネタリウム「しまじろうとながればしのねがいごと」が対象です
9月22日(金)まで	2024・2025年度「博物館ボランティア」、 「丹羽文雄記念室ボランティア」募集 来館者への案内・解説などをするボランティアを募集します。	申 「博物館ボランティア」係、「丹羽文雄記念室ボランティア」係へ応募フォームから 他 募集要項は博物館ホームページで公開しています。応募条件や活動内容をご確認ください



博物館HP
ボランティア募集要項

そらんぼ通信

時	内	申し込みなど
9月23日(祝)から 11月5日(日)まで	開館30周年記念 特別展「立原位貫～想像力から創造力へ～」 本市ゆかりの世界に誇れる木版画家・立原位貫(1951-2015)の足跡を辿り、その作品の面白さ、美しさを紹介します。	所 4階 特別展示室 料 一般1,200円、高校・大学生600円、中学生以下無料 申 不要
9月23日(祝) 18:00~19:30	きらら号スターウォッチング 「月・土星を見よう」 月のクレーターと土星の環を観察します。	所 市民公園(博物館前) 料 無料 申 不要 他 天候不良時は中止。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。天候不良などによる実施判断は、開始時刻の3時間前に博物館ホームページとFacebookで発信します
9月24日(日) 13:30~15:00	展覧会行事 記念講演会 「立原位貫氏の創造力ー浮世絵版画の復刻ー」	所 1階 講座室 料 無料 申 9月14日(必着)までに、博物館「立原位貫展 記念講演会(9月24日)」係へ 師 山口県立萩美術館・浦上記念館学芸員 吉田洋子 ^{ひろこ} さん 他 手話通訳・要約筆記あり
9月29日(金) 19:00~20:30	きらら号スターウォッチング 「中秋の名月を見よう」 月の表面の様を観察します。	所 市民公園(博物館前) 料 無料 申 不要 他 天候不良時は中止。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。天候不良などによる実施判断は、開始時刻の3時間前に博物館ホームページとFacebookで発信します
10月21日(土) 14:00~15:00	展覧会行事 ギャラリートーク	所 4階 特別展示室 料 無料(要観覧券) 申 不要 師 立原安位子 ^{あづま} さん(立原位貫氏長女)

プラネタリウム秋番組

時9月12日(火)~12月3日(日)

所5階 プラネタリウム

料一般550円、高校・大学生390円、小・中学生210円、幼児無料 ※⑤は観覧無料

内①ファミリー番組「忍たま乱太郎の宇宙大冒険 with コズミックフロント☆NEXT 土星めぐりでシャッターチャンスの段」

②一般番組 開館30周年記念「プラネタリウムヒストリー 地上に降りた一億四千万の星」

③夜間特別番組「宇宙のオアシスを探してー奇跡の星への旅ー」

④幼児番組 はじめてのプラネタリウム「しまじろうとながれぼしのねがいごと」

※幼児対象の番組のため、大人のみでの観覧はご遠慮ください。

⑤時空街道ツアーex環境番組「宇宙から見た地球」

■タイムテーブル(放映時間は入場を含めて約55分 ④は約45分)

	10:05	11:20	13:05	14:20	15:35	18:20
土日祝日	① ※1	① ※2	②	② ※3	①	③ ※4
平日				②	①	

※1 9月17日(日)、9月18日(祝)、9月23日(祝)、10月9日(祝)、10月15日(日)、11月3日(祝)、11月19日(日)、11月23日(祝)の10:05の回は④を放映します

※2 9月17日(日)、10月15日(日)、11月19日(日)の11:20の回は④を放映します

※3 9月24日(日)の14:20の回は⑤を放映します

※4 ③は土曜日のみ放映します。9月30日(土)、10月14日(土)、11月4日(土)はイベント開催のため③は放映中止

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
✉tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp

9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

●赤ちゃん絵本のよみきかせ

対0歳から

時9月7日～28日の木曜日 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9月9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9月10日(日) 14:30から

内「銀の^{かみ}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9月16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9月20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9月23日(祝) 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

●おはなしびっくりBOX

時9月27日(水) 15:30から

内「Can」による絵本の読み聞かせや、手遊びなど

おしゃべりえほんの会 (料無料 申不要)

時9月8日(金) 10:00～11:30

所2階 視聴覚ホール

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「だいたい50年前に出版された絵本」です。今の図書館が開館した1973年には「からすのパンやさん」が出版されました。他にもミリオンセラーがいっぱいいます。ぜひ見に来てください

図書館展示のお知らせ

「認知症フレンドリーなまち四日市」をめざして!

時8月23日(水)～9月24日(日) 9:30～17:00

所2階 展示コーナー

料無料

内9月は「世界アルツハイマー月間」。認知症を理解し、認知症の人や家族を支援する活動として、認知症関連の図書や市の取り組みなどを展示します

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

9月のおはなし会 (料無料 申不要)

..... 所1階 図書館

●紙しばい

時9月2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9月6日・20日(いずれも水曜日) 11:00から

●絵本の読み聞かせ

時9月23日(祝) 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

9月のおはなし会 (料無料 申不要)

●おはなし会

対0歳から

時9月9日(土) 10:30から

所2階 研修室

内「ももたろうの会」による絵本や紙芝居の読み聞かせ

●よみきかせ ひよこ

対0歳から

時9月28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

四日市ドーム教室

四日市ドーム (☎330-3131 FAX330-3133)

✉kyoshitsu@yokkaichidome.com 🌐https://www.yokkaichidome.com/

所 四日市ドーム

申 9月24日(必着) ※フラワーアレンジメントワークショップについては、別途教室案内で確認

(1) インターネット

四日市ドームホームページ「教室のご案内」フォーム内にある「インターネットでのお申し込み」から

(2) 受講申込書(チラシ) 必要事項を記入し、四日市ドーム事務所までお持ちください

(3) 往復はがきまたは通常はがき

①教室名 ②名前(ふりがな) ③性別 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号(必ず連絡のつく)をご記入の上、郵送、または直接、〒510-0012 大字羽津甲5169「四日市ドーム内教室係」まで

他 ●申し込み全員が受講可能。可否については返信しません。締め切り後でも、定員に空きがある場合は、各教室開催初日の前日から起算して10日前までに事務所での申し込み可(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日の前日から起算して3日前まで。それ以降は受講料を全額納入していただきます ●教室日程は、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」、「動きケア体操®①」・「動きケア体操®②」は、重複して申し込みできません ●受講料は当該教室開催初日(フラワーアレンジメントワークショップは各教室開催日)に支払い ●体験での受講は1講座1回のみで、受講料は各講座1回当たりの料金。体験受講から継続受講する場合は1期分の受講料が必要 ●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 舘みゆきさん	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 10/17・24・31、 11/7・14・21・28、 12/5・12・19 全10回 13:00~13:50	30人	6,000円
ザ・スロー® リンパドレナージュ教室 師 東由紀江さん	15歳以上 (中学生を除く)	ゆっくりとした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 10/17・24・31、 11/7・14・21・28、 12/5・12・19 全9回 14:15~15:15	30人	5,400円
リフレッシュストレッチ教室 師 田畑豊子さん	一般	ストレッチ用のポールを使って上に寝たり、自重でコロコロしたりする簡単なストレッチです。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 10/24・31、 11/7・14・21・28、 12/5・12・19 全9回 15:30~16:30	30人	5,400円
リズムトレーニング教室 師 吉長裕代さん	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 10/17・24・31、 11/7・14・21・28、 12/5・12・19 全10回 17:00~18:00	15人	6,000円
ステップ(初級) かんたんステップ運動教室 師 舘みゆきさん	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 10/17・24・31、 11/7・14・21・28、 12/5・12・19 全10回 19:20~20:20	14人	6,000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	15歳以上 (中学生を除く)	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 10/17・24・31、 11/7・14・21・28、 12/5・12・19 全10回 19:20~20:20 金 10/20・27、 11/3・10・24、 12/1・8・15・22 全9回 19:00~20:00	35人 35人	6,000円 5,400円
辻友寛のENJOY ランニング教室 師 辻友寛さん	15歳以上 (中学生を除く)	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 10/18・25、 11/1・8・15・22・29、 12/6・13・20 全10回 9:30~10:45	20人	11,000円
親子で遊び フィット☆教室 師 小林百恵さん	1歳半~ 3歳の人で おける子ども と保護者	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。親子のスキップの機会になり、ストレス解消にも効果があります。	水 11/1・8・15・22、 12/6・20 全6回 10:00~11:00	15組	4,800円 (2人目以降、 300円/回)
脂肪燃焼 エアロ教室 師 辻友寛さん	高校生 以上	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 10/18・25、11/1・8・15・ 22・29、12/6・13・20 全10回 11:15~12:15	30人	6,000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	12歳 以上	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、気持ちよく大きく身体を動かします。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 10/18・25、11/1・8・15・ 22・29、12/6・13・20 全10回 13:00~14:00 水 10/18・25、11/1・8・15・ 22・29、12/6・13・20 全10回 14:15~15:15	30人 30人	6,000円 6,000円
リフレッシュヨガ教室 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 10/18・25、 11/1・8・15・22・29、 12/6・13・20 全10回 15:30~16:30	35人	6,000円
棒びくす®教室 (※1) 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 10/19・26、11/2・16 12/7・14・21 全7回 10:00~11:00	15人	4,200円

(※1) 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)

イベント・講座

募集

その他

保健だより

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	18歳 以上 (高校生を 除く)	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 10/19・26、 11/2・9・16・23・30、 12/7・14・21 全10回 10:00~11:00	35人	6,000円
筋力UPトレーニング& ストレッチ教室 師水谷綾さん	15歳 以上 (中学生を 除く)	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 10/19・26、 11/2・9・16・23・30、 12/7・14・21 全10回 11:15~12:15	35人	6,000円
ストレッチ& エアロ教室 師水谷綾さん	15歳 以上 (中学生を 除く)	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 10/19・26、 11/2・9・16・23・30、 12/7・14・21 全10回 13:00~14:00	30人	6,000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 10/19・26、 11/2・9・23・30、 12/7・14・21 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 10/19・26、 11/2・9・23・30、 12/7・14・21 全9回 16:00~16:50	30人	5,400円
SALSATION®教室 師森尾祐子さん	小学生 以上	色んな国の音楽に身を任せて踊ってみませんか。歌詞の意味を表現した振り付けには自然と体幹が鍛えられる動きもたくさん入っているので、音楽に身を任せて気持ちよく踊って、ストレス発散、エクササイズ効果もバッチリです。	木 10/19・26、 11/2・9・16・23・30、 12/7・14・21 全10回 19:30~20:30	35人	6,000円
体幹トレーニング& バレトン教室 師中野菜乃さん	一般	体幹トレーニングで体の奥の筋肉を鍛えて体の安定性を高めた後、バレトンで全身を動かして心も体もすっきり。	金 10/20・27、11/3・10・24、 12/1・8・15 全8回 13:00~13:50	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、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 10/20・27、11/3・10・24、 12/1・8・15・22 全9回 14:15~15:15	35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下さい。	金 10/20・27、11/3・10・24、 12/1・8・15・22 全9回 16:00~17:00	15人	5,400円
美姿勢ストレッチ教室 師東由紀江さん	12歳 以上 (小学生を 除く)	硬くなった筋肉を緩め、使えてない筋肉を動かし、歪んでしまった骨格を整えていきます。血流も良くなり、代謝が上がります。柔軟性を上げたい人、肩こり、冷え性にお悩みの人、リラックスしたい人にオススメのエクササイズです。	土 10/21・28、 11/4・11・25、 12/2・9・23 全8回 9:30~10:30	30人	4,800円
Balletone®教室 師東由紀江さん	12歳 以上 (小学生を 除く)	バレトンは、フィットネス、バレエ、ヨガの動きを組み合わせたエクササイズ。関節に優しいローインパクトで、老若男女どなたでもチャレンジできます。きつくない、とは言いきませんが「シンプル」で「イージー」なプログラムです。裸足ですること足裏の感覚を呼び覚まし、重心と意識を高めることで姿勢矯正の効果が期待できます。筋肉バランス、柔軟性、バランス能力、心肺能力の向上、脂肪燃焼、発汗作用様々な効果が期待できます。	土 10/21・28、 11/4・11・25、 12/2・9・23 全8回 10:45~11:45	30人	4,800円
バランスボール エクササイズ教室(※2) 師横石亜紀さん	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 10/21・28、 11/4・11・25、12/2・23 全7回 12:30~13:30	30人	4,200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、サンフト社 ●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 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 10/21・28、11/4・11・25、 12/2・9・23 全8回 14:00~15:00	30人	4,800円
ヒップホップダンス教室 師立松佑樹さん	小学 3年生 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 10/21・28、11/4・11・25、 12/2・9・23 全8回 15:30~16:30	30人	4,800円
ストロングネーション®教室 師辻友寛さん	15歳 以上 (中学生を 除く)	ボクササイズの要素を取り入れ、音楽に合わせて有酸素運動をし、自重を効果的に使い全身を鍛えていきます。心身共にリフレッシュでき、楽しみながら行える新感覚のトレーニングです。	土 10/21、11/4・11・25、 12/2・9・23 全7回 19:00~20:00	30人	4,200円

■テニス教室

教室名	対	内	時	定	料
キッズテニス教室 師四日市テニス協会派遣講師	5歳~ 12歳	準備運動、ラケットとボールを使った遊び、ボールを打つ練習を基本に練習します。毎回少しずつ上達することで、テニスの楽しさを学びます。また5~8歳、9~12歳の2つのクラスでレッスンをすることにより、幅広い年齢層で集団行動をすることも学びます。	水 10/18・25、11/1・8、 12/6・13・20 全7回 18:20~19:20	30人	7,000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	中学生 以上	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 10/18・25、11/1・8、 12/6・13・20 全7回 19:00~20:15	24人	11,200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	中学生 以上 (テニス 経験者)	簡単なラリーやストローク、ゲーム(試合)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 10/18・25、11/1・8、 12/6・13・20 全7回 19:30~20:45	30人	11,200円

(※3) 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

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。

■文化教室

教室名	対	内	時	定	料
書道にチャレンジ！教室 師花井高峰さん	一般	生涯学習に最適の書道にチャレンジしてみませんか。書道で人生が変わるかもしれません。	火 10/17・31、11/7・14・21、12/5・19、1/16・23・30、2/6・20、3/5・19 全14回 13:00~14:30	15人	15,400円
はじめての韓国語教室 師崔美賢さん	一般	楽しく韓国語を学んで、韓流ドラマ・旅行を楽しみたい人にお薦め。韓国語の文字を学んで単語を習得し、簡単な文型を作って、韓国語で会話をしてみましょう。	火 10/17・31、11/7・14、12/5・12・19、1/16・23・30、2/20・27、3/5・12 全14回 13:30~15:00	15人	15,400円
英会話入門教室 師藤田いずみさん	一般	初歩の英語を聞き取り、語彙と文法に触れることに加え、会話例のパターンを学びます。	水 10/18・25、11/8、12/6・13、1/17・24・31、2/7・14・21・28、3/13・20 全14回 10:00~11:30	15人	15,400円
季節を感じながら 俳句教室 師伊藤暢子さん	一般	季節を感じられるモチーフ（花、動物など）を描きます。絵に合う先人たちの俳句を添えて、はがきや色紙サイズの作品に仕上げます。	水 10/18・25、11/8・22・29、12/13・20、1/17・24・31、2/14・28、3/13・20 全14回 13:00~14:30	10人	15,400円
韓国語（初級）教室 師崔美賢さん	15歳以上 (中学生を除く)	K-POP、韓流ドラマの話ができる友達がほしい、旅行や仕事で韓国語が使いたい人にお薦め。一緒に韓国語についてたくさん話しながら勉強しましょう。	木 10/19・26、11/2・9、12/7・14、1/18・25、2/1・15・22・29、3/7・14 全14回 13:00~14:15	15人	15,400円
韓国語（中級）教室 師崔美賢さん	15歳以上 (中学生を除く)	皆さんと楽しい韓国語会話をモットーに、ネイティブ特有の表現を理解し、字幕無しで韓国ドラマを理解できるように一緒に勉強してみませんか。「できる韓国語 中級」を文法テキストとして学んでいただきます。	木 10/19・26、11/2・9、12/7・14、1/18・25、2/1・15・22・29、3/7・14 全14回 14:30~15:45	15人	15,400円
英会話（初級）教室 師藤田いずみさん	一般	単語では喋れるけど、スムーズに話せない方、基礎英語から語学学習の勉強の仕方を学びたい方には最適です。	金 10/20・27、11/10、12/8・15、1/19・26、2/2・9・16・23、3/1・15・22 全14回 10:00~11:30	15人	15,400円
触れてみよう！ 津軽三味線（初級）教室 （※4） 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。初心者向けクラス。分かりやすい譜面をもとに基本的な奏法を学び「じょんがら合奏曲」を目標にします。	金 10/20・27、11/10・24、12/8・22 全6回 18:00~19:00	20人	6,600円 (別途、三味線レンタル料500円/回)
触れてみよう！ 津軽三味線（中級）教室 （※4） 師松永兼治さん	9歳以上	初級クラスを既に受講した方が対象。基礎をもとに技術、表現など、本質的な演奏力を身につけていきます。	金 10/20・27、11/10・24、12/8・22 全6回 19:30~20:45	20人	9,600円 (別途、三味線レンタル料500円/回)
はじめての中国語教室 師じゃあじゃあさん	中学生以上	初めて学ぶ中国語だからこそ、基礎をしっかりと学びます。読み書きから言葉の力を身に付け、ステップアップして眠っている語学力を目覚めさせましょう。	土 10/21・28、11/4・11・25、12/2・9・23、2/10・17・24、3/2・16・23 全14回 9:30~10:30	10人	15,400円
中国語会話教室 師じゃあじゃあさん	中学生以上	今の中国の流行を題材に、ネイティブと一緒に発音を重視した会話学習をします。中国語のリズム感を感じながら、簡単な中国語会話を楽しみませんか。	土 10/21・28、11/4・11・25、12/2・9・23、2/10・17・24、3/2・16・23 全14回 10:50~11:50	10人	15,400円

(※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。
(初級・中級での三味線のレンタル台数はいずれも10丁です。レンタル三味線の持ち帰りは不可)

■文化教室体験講座

教室名	対	内	時	定	料
フラワーアレンジメント ワークショップ 師林さわこさん	15歳以上 (中学生を除く)	ハロウィン、クリスマス、お正月の行事にあわせたアレンジメントをプリザーブドフラワーで作成します。 ※ハロウィンアレンジメント、クリスマスリース、オリジナル和モダンしめ縄教室から希望の教室をお選びいただけます	日 各教室共通 10:30~12:00 ①10/22「ハロウィンアレンジメント」 申込締切: 10/15、持ち物: ホッチキス、ハサミ ②11/26「クリスマスリース」 申込締切: 11/19、持ち物: ハサミ ③12/10「オリジナル和モダンしめ縄づくり」 申込締切: 12/3、持ち物: ハサミ	①② 15人 ③ 12人	各回 2,000円 (別途 材料費 2,000円)

●各教室とも定員に達し次第、締め切ります

暮らしの情報
イベント・講座

募集

その他

保健だより

市民大学受講者募集

市民生活課 (☎354-8146 FAX354-8316 ㊟1650354502082)

対市内に在住、または通勤・通学している人

申9月12日(必着)までに、希望コース、住所、名前(ふりがな)、電話番号、メールアドレスを記入し、講座案内に付いている申し込み用はがき(1人1枚)で、〒510-8601 市民生活課へ。または、専用フォームから。学生(24歳以下)は、学生料金が適用されるため、学校名も記入してください

他応募多数の場合は公開抽選。託児や手話通訳・点字の資料が必要な人は、事前に申し込んでください。提供いただいた個人情報(名前、電話番号)は緊急連絡先として企画団体に知らせます。詳しくは、地区市民センターなどで配布している講座案内や市ホームページをご覧ください。(講座内容などを変更・中止することがあります)



専用フォーム

暮らしの情報

募集

その他

保健たより

Aコース	一般社団法人100歳大学 企画運営 「超高齢社会の中で健康寿命を延ばし、人生を生ききる」
11/4(土)	①「老人学の必要性」 ②「高齢社会への市からの課題と提言Ⅰ」 師①一般社団法人100歳大学副代表理事 久保田領一郎さん ②政策推進職員
11/25(土)	①「下野・活き域ネットの紹介」 ②「地域のみんで楽しく健康長寿! 『いきいき百歳体操』」 師①特定非営利活動法人下野・活き域ネット代表 谷口 敏夫さん ②介護予防運動指導員・保健師 土田仁美さん
1/13(土)	①「ニニコ共和国の紹介」 ②「NCDsってなんだろう? ~食習慣から考えよう~」 師①特定非営利活動法人ニニコ共和国理事長 高井俊夫さん ②管理栄養士 橋本真己さん
1/20(土)	①「健康づくりのためのウォーキング」 ②「高齢社会への市からの課題と提言Ⅱ」 師①三重県ウォーキング協会事務局次長 多田夏彦さん ②高齢福祉課職員
1/27(土)	認知症と嚥下障害 師ふかつ歯科医院副院長 深津ひかりさん
2/3(土)	「お口の健康」と「食生活」を振り返ろう 師四日市看護医療大学看護医療学部准教授 大谷喜美江さん
2/10(土)	①軽度認知障害と認知症予防 ②意見交換会 師①一般社団法人100歳大学副代表理事 久保田領一郎さん ②一般社団法人100歳大学代表理事 花井鎌太郎さん、中田悌夫さん
時11/4・25 9:30~11:30、1/13・20・27、2/3・10 13:30~15:30 定100人 所文化会館第3ホール 料1,000円(学生500円)	
Bコース	四日市クラシックファンクラブ 企画運営 「演奏家が語る名曲に秘められた物語」
11/12(日)	「管楽器の演奏家が選ぶ名曲」 師細川敦朗さん/フルート、瀬戸良明さん/クラリネット、小野木栄水さん/ファゴット
11/23(祝)	「弦楽器の演奏家が選ぶ名曲」 師奥村優さん/ヴァイオリン、本田千尋さん/ヴァイオリン、太田奈々子さん/ビオラ、小林薫さん/チェロ
11/25(土)	「打楽器の演奏家が選ぶ名曲」 師桂山たかみさん/マリンバ、桃井千佳子さん/マリンバ、西久保由紀さん/ピアノ
12/10(日)	「ピアノリストが選ぶ名曲~ベートーヴェンと不滅の恋人~」 師前川晶さん/ピアノ
12/17(日)	「声楽家が選ぶ名曲」 師伊藤理絵さん/メゾソプラノ、一海靖晃さん/テノール、星合智美さん/ピアノ
12/23(土)	「邦楽の演奏家が選ぶ名曲~箏の魅力その音階と調弦~」 師森雅奎さん/琴、上杉伊都子さん/ピアノ
時10:00~11:30 定150人 所総合会館視聴覚室 料3,500円(学生1,750円) 他託児あり	

Cコース	一般社団法人四日市市文化協会 企画運営 「きょうから始める5つのデトックスきっかけ講座」~対象は一般の方ですが、特に現役世代のご参加を期待します!~
10/28(土)	「元氣の源は呼吸から」~言葉にして伝えることの大切さ~ 師.Kプロモーション代表 弓矢直美さん
11/3(祝)	「小倉百人一首とかるた競技」~楽しく頭とからだをリフレッシュ~ 師(一社)全日本かるた協会東海支部支部長 太田富夫さん
11/5(日)	「線の芸術」~仏画・鳥獣戯画・山水長巻から~ 師日本画家 南川朋宣さん
11/19(日)	「創作のたのしみ」~短詩型文学はじめの一步~ 師短詩型文学祭代表 西田青沙さん
11/26(日)	「歌う楽しさを体感しましょう」 師元中学校音楽科教諭 服部佐喜子さん
時10:00~12:00 定40人 所三浜文化会館 料4,000円(学生2,000円) 他託児あり	
Dコース	NPO法人日本メンタルヘルスの会 企画運営 「~生きづらい今だから学ぼう~ 自分も、その周りも楽しく生きやすくなる心理学」 師公認心理士 水野優子さん(全5回通して)
1/7(日)	「心に栄養を与える交流『ストローク』」
1/14(日)	「この人に話したいと思われる話の聴き方『傾聴技法』」
1/21(日)	「上手で自由な自己主張でお互い気持ちの良い交流『アサーション』」
2/11(祝)	「自分も他人も、特性がわかれば対処がわかる!『パーソナリティ』」
2/25(日)	「自分の心の守り方『心の防衛機制』」
時13:30~15:00 定60人 所総合会館第1研修室 料1,000円(学生500円) 他託児あり	
Eコース	四日市大学 企画運営 「書をもとく秋の夜長」
11/4(土)	「『ビルマの豎琴』を読む『ビルマの豎琴』」 師四日市大学総合政策学部教授 永井博さん
11/11(土)	「脳の老化予防に必要なこと ~運動に着目して~ 『80歳でも脳が老化しない人がやっていること』」 師四日市大学総合政策学部特任教授 小泉大亮さん
11/18(土)	「仕事に新たな視点を~『多動力』を参考に~『多動力』」 師四日市大学総合政策学部教授 中西紀夫さん
12/2(土)	「つついスマホを見てしまうのはなぜなのか『スマホ脳』」 師四日市大学環境情報学部教授 前川晋雄さん
12/9(土)	「いのちある自然を守るために『創造 生物多様性を守るためのアピール』」 師四日市大学環境情報学部特任教授 野呂達哉さん
時10:00~11:30 定40人 所じばさん 料2,500円(学生1,250円)	
Fコース	三重大学北勢サテライト 企画運営 「21世紀ゼミナール」 ~齢を取っても若い体(医療における工学の進歩)~
10/28(土)	「コンピュータと脳神経とをつなぐ」 師三重大学工学部教授 林田祐樹さん
11/25(土)	「音の認知と音のデザイン」 師三重大学工学部教授 野呂雄一さん
12/23(土)	「医工連携で取り組む脊髄疾患の治療」 師三重大学工学部教授 稲葉忠司さん
1/27(土)	「プロセス制御技術の医療福祉産業への深化と福祉ロボット技術の機械産業への新化」 師三重大学工学部教授 矢野賢一さん
2/17(土)	「ICT-AIの基礎とその社会基盤としての役割~私たちはAIの中で生きている?~」 師三重大学工学部准教授 川中晋晴さん
時13:30~15:30 定60人 所10/28、11/25、12/23 ユマニテックプラザ、1/27、2/17 じばさん 料2,500円(学生1,250円)	

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。

2023四日市サイクル・スポーツ・フェスティバル (第19回全国ジュニア自転車競技大会)

スポーツ課

問 四日市サイクル・スポーツ・フェスティバル実行委員会事務局
(☎354-8482 FAX354-8483)

HP <https://kankou43yokkaichi.com/cycle/>



水沢・桜地区で、ジュニア世代を対象に、自転車レースの全国大会を開催します。

いつも乗っている子ども用自転車で参加できる小学生のクラスもあります。

対 未就学児（3歳以上）、小・中学生、JCF通年登録者（ジュニア・U-17）

時 10月29日（日） 9：00から（雨天実施）

所 水沢・桜地区特設コース

料 1,000円～7,000円

申 10月2日までに、JCF エントリーホームページから



◆ ボランティアを募集しています

内 交通整理など

申 事前に、同実行委員会事務局へ

訪問看護ステーションで働く看護職向け研修会

保健企画課

(HPID)1689901032729)

問 四日市看護医療大学

(☎340-0703 FAX361-1401)

✉ zk@y-nm.ac.jp

対 市内の訪問看護ステーションに勤務する看護師

時 いずれも18：30～20：00

所 四日市看護医療大学

定 対面各30人（先着順）。動画配信

は定員なし

料 無料

申 各回2日前までに、申込書をファクスかEメールで、四日市看護医療大学へ。申込書は、同大学で配布するほか、市ホームページからも入手できます

時	内
9月22日（金）	危機管理①感染症対策 師 訪問看護ステーション愛 小林恵子さん
10月20日（金）	危機管理②自然災害に備える業務継続計画（BCP） 師 四日市看護医療大学 多次淳一郎さん
11月24日（金）	訪問看護の対象理解（精神障害を持つ利用者） 師 心の訪問看護ステーション ひなが 島本美保子さん
12月22日（金）	訪問看護の実践①援助的コミュニケーション 師 四日市看護医療大学カウ ンセラー 加藤美紀さん
1月19日（金）	訪問看護の実践②グリーフケア 師 善西寺住職 矢田俊量さん
2月16日（金）	訪問看護の実践③認知症のある利用者への関わり方 師 群馬大学大学院老年看護学教授 伊東美緒さん

訪問看護研修 (初級研修)

保健企画課

(☎354-8281 FAX351-3304)

HPID)1689902211437)

対 訪問看護分野での就労を考えている、看護師有資格者

時 対面実施日はいずれも13：00～16：30

所 四日市看護医療大学

定 各15人（先着順） 料 無料

申 休日コースは9月22日までに、平日コースは10月20日までに、申込書を、郵送かファクスで、〒510-0085 諏訪町2-2 保健企画課へ。申込書は同課（総合会館4階）で配布するほか、市ホームページからも入手できます

●休日コース

時	内
オンデマンド配信	訪問看護概論 師 四日市医師会訪問看護ステーション 川島典子さん
9月22日（金） ～ 10月13日（金）	訪問看護に関する制度 師 ときわ訪問看護ステーション 永田三津子さん
	在宅療養でのリスク管理 師 訪問看護リハビリステーションあすか 森あゆみさん
	ケアマネジメントと多職種連携 師 四日市看護医療大学 中村いお美さん
10月14日（土）	訪問看護技術①（観察の技術） 師 みんなのかかりつけ訪問看護ステーション四日市 松下容子さん
10月21日（土）	訪問看護技術②（聴く技術） 師 四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 東川亜依子さん
10/23(月)～27(金)のうちで半日見学研修	

●平日コース

時	内
オンデマンド配信	訪問看護概論 師 四日市医師会訪問看護ステーション 川島典子さん
10月21日（土） ～ 11月7日（火）	訪問看護に関する制度 師 ときわ訪問看護ステーション 永田三津子さん
	在宅療養でのリスク管理 師 訪問看護リハビリステーションあすか 森あゆみさん
	ケアマネジメントと多職種連携 師 四日市看護医療大学 中村いお美さん
11月8日（水）	訪問看護技術①（観察の技術） 師 みんなのかかりつけ訪問看護ステーション四日市 松下容子さん
11月15日（水）	訪問看護技術②（聴く技術） 師 四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 東川亜依子さん
11/20(月)～24(金)のうちで半日見学研修	

介護・障害施設で働く 看護職向け研修会

保健企画課

(TEL)1689902576002)

問四日市看護医療大学

(☎340-0703 FAX361-1401

✉zk@y-nm.ac.jp)

対市内の介護・障害施設に勤務している看護師

時いずれも16:00~17:30

所四日市看護医療大学

定各30人(先着順)

料無料

申各回2日前までに、申込書を、ファクスかEメールで、四日市看護医療大学へ。申込書は、同大学で配布するほか、市のホームページからも入手できます

時	内
9月22日 (金)	施設ケアのマネジメント ①感染症対策 師 碓田弓さん
10月20日 (金)	施設ケアのマネジメント ②介護職との連携 師 小山田特別養護老人ホームサテライト四郷 土田淳子さん
11月24日 (金)	施設看護の実践①休息・安楽の援助 師 藤島千里さん
12月22日 (金)	施設看護の実践②食事の援助 師 ぶかつ歯科 深津ひかりさん
1月19日 (金)	施設看護の実践③排泄の援助 師 エンドオブライフケア協会 久保田千代美さん
2月16日 (金)	施設看護の実践④認知症のある利用者への関わり方 師 群馬大学大学院老年看護学教授 伊東美緒さん

どうする健康!? ~フレイル・認知症を 予防しよう~

保健企画課

問四日市医師会

(☎352-9117 FAX352-8050)

心と体の働きが弱くなってきたと

感じていませんか。健康寿命を延ばすために、フレイル・認知症予防に取り組んでみましょう。

時9月17日(日) 10:00~15:00

所近鉄百貨店四日市店11階 近鉄アートホール

内①ミニ講演会

(10:30~11:55、13:30~14:55。各団体10分程度)

師	内
四日市医師会	フレイルってなに?
三河地区訪問看護ステーション連絡協議会	在宅療養と言われたら?
四日市歯科医師会	オーラルフレイルのお話
四日市薬剤師会	転倒を防ぐ
三重県理学療法士会	身体をチェック→行動へ!
四日市市	もの忘れ検診について

- ②健康チェック(足型測定、片足立ち測定、脳年齢チェック)
- ③専門家による健康相談コーナー
- ④こにゅうどうくんと一緒に健康体操「エンジョイ よっかいち」(13:10~13:20)

料無料 **申**不要

他粗品進呈。体調がすぐれない人はご来場をお控えください

よっかいち人権大学 あすてっぷ2023公開講座 映画「グリーンブック」

人権センター

(☎354-8609 FAX354-8611

TEL)1684131112537)



© 2018 UNIVERSAL STUDIOS AND STORYTELLER DISTRIBUTION CO., LLC. All Rights Reserved.

時9月30日(土)

13:30~15:45 (13:00開場)

所文化会館第2ホール

内黒人ピアニストのドクター・シャリーと、彼に雇われた運転手トニー・リップ。生きてきた環境や価値観が大きく異なる2人は1962年、差別が色濃く残るアメリカ南部を旅する中で、衝突しながらも互いの理解を深めていく。2人の実話を基に描いた作品

定585人(当日、先着順)

料無料

他手話通訳・要約筆記あり(映画は日本語吹替、字幕付き)。託児あり(9月22日までに要申し込み)

企業対抗! 四日市を ARUKUNピック

健康づくり課

(☎354-8291 FAX353-6385)

働く世代の健康づくり習慣の定着を図り、健康経営に取り組みましょう。



対市内に通勤する18歳以上

内同じ企業などで働く5人でチームを作り、10月の1カ月間、日常生活の歩数をアプリで集計し、チームの平均歩数を競う企業対抗のウォーキングイベント。会場などに集まる必要はありません

定100チーム(500人程度。先着順)

料無料

申代表者は、9月10日までに、スマートフォン用アプリ「スポーツタウンWALKER」内でチーム名を登録。参加メンバーは、9月15日~10月31日に、同アプリ内の「イベントメニュー」の「イベントをさがす」タブから「四日市をARUKUNピック」を選択

他「スポーツタウンWALKER」は二次元コードからインストールできます



三 二 情 報

◆介護に関する入門的研修(出前研修)(無料)
 対 三重県内の企業、自治体、教育委員会、学校法人、その他の団体
 時 令和6年2月22日までに希望の日程
 申 令和6年1月31日までに三重県社会福祉協議会(☎059-227-5160)へ
 他 オンライン研修も可

◆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〜絵本の日〜
 時 9月1日(金) 11:00~11:30
 所 同所(波木町) 料 無料
 (2)子どもと離れてゆっくりお話しませんか? ~あべっくまん~

対 子育て中の親
 時 9月15日(金) 10:00~12:00
 料 1,000円(お菓子和飲み物付き)
 申 9月13日までに
 (3)「はじめてパパ&ママ」のプログラム ~プチョパン~
 対 第一子が2歳以下の親子
 時 10月13日(金)・27日(金)、12月1日(金)、令和6年1月31日(水)、2月16日(金) 定 8組
 料 4,000円(全5回分、鑑賞代込み)

◆四日市まんなかこどもステーション
 所 同所
 申 同所(☎351-6670 FAX351-6679)
 (1)おうちカフェ
 対 就業中、または、復職予定の人
 時 9月2日(土) 10:00~12:00
 定 5人 料 500円(手作りのお菓子付き)
 他 託児あり500円(2人目から250円/人)

(2)絵本のひろばとランチ
 対 0才から未就学児の親子 定 8人(先着順)
 時 9月12日(火) 10:00~13:00(10:00受け付け) 料 800円(ランチ代込み)
 (3)子育て中で悩みのある方、お話しませんか「カフェまんなか」
 対 子育て中の人 時 9月20日(水) 10:00~12:30(9:45受け付け)
 定 5組(先着順)
 料 500円(お菓子・飲み物付き)
 他 託児あり500円(2人目から250円/人)

(4)四日市おもちゃ病院
 時 9月30日(土) 14:00~16:00
 持 壊れたおもちゃ
 他 部品などに実費が掛かることもあります
 ◆食料・日用品を無料提供します
 時 9月2日(土) 10:30~11:10(物資がなくなり次第終了)

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実行委員会 古本(☎090-1414-3353)
 ◆第9回四日市市合気道連盟錬成大会
 対 中学生以上 時 9月2日(土) 13:30~
 所 三滝武道館柔道場
 問 事務局(☎090-4250-3124)
 他 観覧のみ、参加はできません

◆ピバ橋北・ジュニア向け津軽三味線ワークショップ
 対 小学生以上と保護者
 時 9月2日、10月7日(いずれも土曜日) 14:50から
 所 橋北交流会館1階 地域活動室
 定 各4人(先着順) 料 500円/人
 申 開催日の3日前までに、ピバ・橋北事務局(☎080-4840-9775 FAX344-3505)へ
 他 三味線の貸し出しあり

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 9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、何の薬か)、体の関節の痛みの有無(ある場合は、痛みのある部位)を、はがきが電話、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ます)

	脳力リフレッシュ教室	シニア・ここカラ教室
内	認知症予防に効果的な運動をします	関節への負担が少なく、介護予防に効果的な運動をします
対	おおむね65歳以上	おおむね65歳以上で、肩・腰・膝などの痛みがある人
時	<水中運動コース> 10月4日~25日の水曜日 全4回 9:45~10:45	<水中運動コース> 10月3日、17日、24日、31日 (いずれも火曜日) 全4回 13:30~14:30
定	20人	
持	水着、水泳帽	

	転ばぬ先の健康教室	足腰パワーアップ教室
内	介護予防に効果的な運動をします。雨天時は屋内で開催します	関節への負担が少ない水中運動を中心にします。1回目は陸上運動、2回目以降は水中運動となります
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)	18歳以上で、肩・腰・膝などの痛み、骨粗しょう症などでお悩みの人
時	<グラウンドコース> 10月5日~26日の木曜日 全4回 13:30~14:30	<筋力運動コース> 10月6日~27日の金曜日 全4回 9:45~10:45
定	20人	
持	運動できる服装、運動靴(雨天時は上履き)	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	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) ご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	
	<水中運動コース> 10月13日(金) 13:30~14:30 10月26日(木) 10:00~11:00	<トレーニングジムコース> 10月31日(火) 10:00~11:00
定	各3組	
持	水着、水泳帽	運動できる服装、靴(上履き)

イベント・講座

募集

その他

保健だより

こども芸術体験事業 「おんがくことはじめ」

文化課

(☎354-8239 FAX354-4873)

✉bunka@city.yokkaichi.mie.jp

📠1617356781185)

対市内に在住する乳幼児(0~3歳)と保護者(きょうだいの同伴可)

時9月25日(月) 11:10~11:50

所総合会館8階 視聴覚室

内幼少期から質の高い芸術・文化に触れる機会を提供することで、子どもたちの可能性を引き出し、豊かな感性を育みます。親子一緒に生の音楽に触れることができるコンサートで、体を動かしたり口ずさんだりして自由に音楽を楽しみましょう

出演 加藤麻里(ピアノ)

定60組(先着順)

料無料

申8月21日~9月20日までに、専用フォームから



新図書館に向けた ワークショップ(子育て世代) 「こんな図書館で過ごしたい!」

市立図書館

(☎352-5108 FAX352-9897)

日曜日、第2・4火曜日休館

📠1689839207616)

対市内に在住、または通勤・通学する人。子育て中の人を優先

時9月12日(火) 14:00~15:30

所文化会館第3ホール

内スターアイランド跡地に建設予定の中心市街地拠点施設内に、市立図書館を新築移転する計画があります。その新図書館の児童のフロアなどについて、グループに分かれて話し合います



定20人(応募多数の場合は抽選。結果は全員に通知)

料無料

申9月5日までに、専用フォームから、または直接、市立図書館へ



他10月28日(土)にも開催予定。託児あり(満6カ月~未就学児。無料。要申し込み)

第50回記念 市美展事業 ワークショップ

文化課

(☎354-8239 FAX354-4873)

✉bunka@city.yokkaichi.mie.jp)

「第50回四日市市美術展覧会」記念事業として、洋画・彫刻・工芸のワークショップを開催します。

所文化会館展示棟1階 ホワイエ

申8月21日~9月21日に、専用フォームから(先着順)。定員に余裕がある場合は当日参加可



◆洋画「あなたもピカソになろう~自由にかいてみよう~」

対中学生以下

時10月1日(日) 10:00~12:00(11:00最終受け付け)

内クレパス、クレヨンなどを使って自由に絵を描く体験

定60人

持あれば絵の具など

◆彫刻「粘土でレリーフ(浮き彫り)体験」

対小・中学生(親子での参加可)

時10月7日(土) 10:30~11:30、11:50~12:50、14:00~15:00

内紙粘土を使った仮面作り

定各4人

持汚れてもよい服装、ハンカチなど

◆工芸「ろくろ・手びねりで器を作ってみよう!」

対小・中学生

時10月8日(日) 13:00~15:30(最終受け付け14:00)

内電動ろくろと手捻りの体験

定10人

他汚れてもよい服装、ハンカチなど

ウーマン起業塾 よっかいち2023 (女性起業家育成支援事業)

商業労政課(☎354-8175 FAX354-8307)

📠1649808170767)

📞(株)Eプレゼンス ウーマン起業塾係(☎336-4002)

🌐https://yokkaichi-woman.net)

地域経済の活性化を目指すため、市内で活躍する新たな担い手を創出し、女性の感性や独創的な発想で起業を志す女性をサポートします。



他詳しくは、市ホームページまたは「ウーマン起業塾よっかいち2023」ホームページをご覧ください

◆事前説明会と講演会

対受講を検討している女性

時9月6日(水) 18:30~20:30(18:15受け付け)

所三浜文化会館視聴覚室

内講演「自分に合ったサイズの起業の探し方」

師三重県女性起業家コミュニティ ワイズ かおり wiz: 一尾香さん

定15人(先着順)

申事前に、「ウーマン起業塾よっかいち2023」ホームページから

◆起業支援講座

対市内に在住、または市内での起業を考えている女性

時9月30日、10月14日・28日、11月11日(予定。いずれも土曜日)

内起業シミュレーションを通して起業の基礎を学びます

定15人程度

申9月22日まで

◆ジャンプアップ講座

対市内で起業を考えている女性、すでに起業している女性

時12月9日、1月13日、1月27日(予定。いずれも土曜日)

内事業計画を人に伝える魅せ方にブラッシュアップします

定20人程度

申10月2日から受け付け開始予定

危険物取扱者試験と予備講習会

消防本部予防保安課

(☎356-2009 FAX356-2041)

📄<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/syoubou/index.php>

◆危険物取扱者試験

時甲種・乙種(第4類以外): 11月4日(土)・5日(日)

乙種(第4類)・丙種: 11月4日(土)・5日(日)・11日(土)

所北勢自動車協会(八田三丁目)ほか

申9月6日~15日に、願書などを、郵送で、または直接、消防試験研究センター三重県支部へ。または、9月3日9:00~12日17:00に、同センターホームページ(📄<https://www.shoubo-shiken.or.jp>)から

他願書は、消防本部予防保安課、各消防署・分署で配布

問消防試験研究センター三重県支部(☎059-226-8930)

◆予備講習会(乙種第4類)

時10月12日(木)・13日(金)のいずれか1日 9:00~17:00(8:40受け付け)

所消防本部2階 防災センター

料1,000円(受講料)

申当日、所定の申込用紙を、直接、会場へ

他申込用紙は、同課、各消防署・分署で配布するほか、消防本部ホームページから。テキストは事前に購入

デジタルウーマン 四日市2023 (女性デジタル人材育成事業)

男女共同参画課(☎354-8331)

📄1689398584568)

📄(株)Eプレゼンスデジタルウーマン 四日市係(☎336-4002)

📄<https://dw-yokkaichi.com>)

対市内に在住、または通勤し、フルマ

リモートでの就業を目指す、またはICTスキルを身に付けてフリーランスや副業で収入を得たい女性

時10月21日(土)、11月3日(祝)・18日(土)、12月2日(土)・16日(土)、令和6年1月20日(土)、2月16日(金)予定

所本町プラザ2階 第1会議室、1階 ホール

内デジタルスキルで仕事をするための知識を学ぶ基礎編と、自ら学び専門性を高めていく実践編。最終日は企業とのマッチングイベントを実施

師(株)Eプレゼンス 川北睦子さんほか

定15人(応募者多数の場合は書類選考)

申10月10日まで **他**託児あり

◆事前説明会&ミニセミナー

対受講を検討している女性

時9月13日(水) 18:30~20:30(18:15受け付け)

所本町プラザ2階 第1会議室

定15人(先着順)

申9月6日まで

他詳しくは、市ホームページまたは「デジタルウーマン四日市2023」ホームページをご覧ください

四日市市福祉教育大学 四社協福祉ゼミナール

福祉総務課

📄四日市市社会福祉協議会

(☎354-8144 FAX354-6486)

「ふだんのくらしのしあわせ」について、市社協と一緒に考える「福市民」になりませんか。今年度のテーマは「5年後に目指したい福祉の活動」。地域で何ができるのかを皆さんと一緒に考えます。

時	内
9月18日(祝) 14:00から	四社協福祉ゼミナール開校式「ボランティアをすすめていこう!」
10月16日(月) 14:00から	地区社会福祉協議会の役割を考えよう!

11月20日(月) 14:00から	小地域福祉活動(ふれあいいきいきサロン)をどう進めるか?
12月18日(月) 14:00から	福祉課題を支える新しいサポートの仕組みを考えよう!
令和6年1月22日(月) 14:00から	福市民のつどい「福市民のすすめ」

所じばさん(9月18日は、あさけプラザ)

師ふくしと教育の実践研究SOLA主宰・大阪教育大学非常勤講師・社会福祉士 新崎国広さん

定50人(応募多数の場合は抽選)

料無料

申9月15日までに、住所、名前、電話番号、志望動機を、電話かファクスで、または直接、四日市市社会福祉協議会地域福祉課(総合会館2階)へ

四日市港 いきもの観察会

政策推進課

📄四日市港管理組合防災営繕課

(☎366-7003 FAX366-7033)

📄bousai@yokkaichi-port.or.jp)

四日市港の高松干潟は生き物の楽園です。干潟で見ることができる、カニ・貝・鳥・魚を探しに行きましょう。



対小・中学生と保護者

時9月16日(土) 10:00~12:00

[小雨決行。強雨の場合は9月30日(土)に順延] **所**高松干潟

師三重県水産研究所職員(予定)

定30人(応募多数の場合は抽選。当選者のみ通知) **料**無料

申9月1日(消印有効)までに、保護者の住所・電話番号・Eメールアドレス、参加者全員の名前・年齢(学年)を、ファクスかEメール、または郵送で、〒510-0011 霞二丁目1-1 四日市港管理組合防災営繕課「いきもの観察会」係へ

公害犠牲者合同慰霊祭

環境政策課(☎354-8278 FAX354-4412)



四日市公害で犠牲となった人々に哀悼の意を表するとともに、過去の公害の教訓を忘れることなく、未来に向けてより良い環境の構築に努めていくことを誓う場として、本市と「四日市公害患者と家族の会」が共催で「公害犠牲者合同慰霊祭」を開催します。

時9月9日(土) 10:00~11:00

所市営北大谷霊園慰霊碑前

四日市市日本語パートナー (日本語ボランティア)育成研修

多文化共生推進室

問国際交流センター(☎353-9955 FAX355-5931)

yic@yokkaichi-shinko.com

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

共に生きる地域の仲間「四日市市日本語パートナー」として、外国人市民の日本語学習を支援し、日本語で交流・サポートしてみませんか。研修では、日本語パートナーの役割や学習支援の方法、やさしい日本語などを実践を交えて学びます。

対市内の日本語教室での活動に興味がある人、または、現在市内の日本語教室で活動をしている人(日本語に関する専門知識や外国語を話せる必要はありません)

時10月1日・15日・22日

11月12日・26日

(いずれも日曜日)

全5回 13:30~16:30 (13:00受け付け)

定20人(全5回受講できる人を優先)

料無料

申9月24日までに、電話かファクス、またはEメールで、国際交流セン

ターへ

他詳しくは、同センターホームページへ

第9回あすなろう鉄道 乗って歩いて再発見

日永地区市民センター

(☎345-3197 FAX349-0043)

hinaga-c@city.yokkaichi.mie.jp

時10月22日(日) 9:00~12:00

所日永駅集合(西日野駅解散)

内追分駅から泊駅および西日野駅周辺を散策します

師NPO法人四日市の交通と街づくりを考える会 **定**30人(先着順)

料大人550円、子ども280円

(1dayフリーきっぷ代)

申10月17日までに、電話で、または直接、日永地区市民センターへ

持飲み物、帽子、タオル、歩きやすい服装

他雨天決行、荒天中止。小学生以下は保護者同伴

楠歴史民俗資料館 「行灯祭行灯作製」

問楠歴史民俗資料館

(☎398-3636 FAX398-3637)

月曜日休館

(祝休日の場合はその翌平日)

秋の夜間特別開館に併せて行灯祭を行います。行灯は、楠歴史民俗資料館で配布する紙に絵やイラストを絵の具、クレヨン、墨、マジックなどで描いて作製してください。作品は、同館で展示します。

時9月30日(土)

料無料

定50人(先着順)

申9月15日9:00~17:00に電話で、または直接、楠歴史民俗資料館へ

他受け付け後、行灯作製キットを同資料館で配布します。作品は、9月20日までに同館へ提出してください

募集

中小企業人材確保支援 就職フェアの出展企業 募集

商業労政課

(☎354-8417 FAX354-8307)

HP[1554770945908](https://www.city.yokkaichi.mie.jp/1554770945908)

対市内の本店または主たる事業所で、1年以上の事業を行うとともに、市税を完納している中小企業者、小規模企業者

時①新卒者向け

令和6年1月27日(土)

②新卒者向け 2月27日(火)

③転職者向け 2月10日(土)

④新卒者・転職者向け

2月24日(土)

所①吹上ホール 第一ファッション展示場(名古屋市千種区)

②ウインクあいち(名古屋市中村区)

③④アスト津(津市)

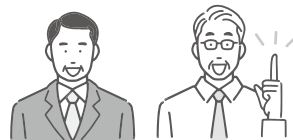
内①②「ジモト就職応援フェア」[(株)名大社主催]、③「マイナビ転職フェア津」[(株)マイナビ主催]、④三重就職企業展[(株)中広主催]の市が確保した就職フェアへのブース出展

定①~④各5社程度。予算とブース数の範囲内で出展企業を調整もしくは抽選

料ブース出展費は無料。出展に伴うホームページ掲載費やブースの追加装飾品、出展参加者の旅費などは、出展者の負担

申9月13日17:15(必着)までに、所定の応募用紙に必要書類を添えて、郵送で、または直接、〒510-8601 商業労政課(市役所7階)へ

他応募用紙は、同課で配布するほか、市ホームページからも入手できます



令和6年度 園児募集

保育幼稚園課 (☎354-8172 FAX354-6013)

◆保育園(公立・私立)、地域型保育事業所(私立)、認定こども園(公立・私立:保育認定)

対 保護者の就労や病気などのために、家庭で保育を受けられない児童

- 申請書 9月1日から各施設で配布
- 受付期間 9月7日～29日 9:00～16:00 (土曜日午後と日曜日、祝日を除く)
- 受付場所 第1希望の施設
令和6年度から認定こども園に移行予定の施設は下表のとおり

施設名	受付場所	施設名	受付場所
(仮称) 富洲原こども園	富洲原保育園	(仮称) フジこども園	フジ保育園
(仮称) 下野こども園	下野中央保育園	(仮称) 日の本第二こども園	日の本第二保育園
(仮称) 八郷こども園	八郷西保育園	(仮称) よっかいちひばりこども園	よっかいちひばり保育園
(仮称) 三重こども園	三重保育園	(仮称) たいすいこども園	たいすい保育園
(仮称) 愛華こども園	愛華保育園	(仮称) 水沢こども園	水沢保育園
(仮称) 三重愛育こども園	三重愛育保育園	(仮称) めぐみの園こども園	めぐみの園幼稚園
(仮称) みのりこども園	みのり保育所	※変更になる場合があります	

- 保育時間 各施設にお問い合わせください
- 保育料 児童の年齢と保護者の収入に応じて決定。3～5歳児、市民税非課税世帯の0～2歳児は無償
- 申請後の面接 施設ごとに日程が決まっているため、申請書に添付されている「入所案内」をご覧ください。面接の時間は、申請受け付け時に各施設からお伝えします
- 他** 詳しくは、「保育施設ガイド」をご覧ください(各施設、各地区市民センターで閲覧可能)。産休や育休明けに伴い、年度途中に入園を希望する人も予約を受け付けます
- 問** 各施設または保育幼稚園課

◆幼稚園(公立)、認定こども園(公立・私立:教育認定)

- 対** 市内に在住する、5歳(平成30年4月2日～31年4月1日生まれ)・4歳(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)。認定こども園は3歳(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ)
- 申請書 9月1日から各施設で配布
 - 受付期間 9月7日～29日 9:00～16:00 (土・日曜日、祝日は除く)
 - 受付場所 入園を希望する幼稚園(四日市・海蔵・泊山・内部・三重・下野・羽津・富洲原・大矢知・八郷中央・常磐中央・笹川中央)、認定こども園(橋北こども園・塩浜こども園・保々こども園・楠こども園・神前こども園・富田こども園・桜こども園・高花平こども園・かわしまこども園・いずみこども園)。ただし、令和6年4月に認定こども園に移行予定の施設の受付場所は上表のとおり
 - 保育料 無償
 - 定** 応募多数の場合は幼稚園と公立認定こども園は抽選。私立認定こども園は各施設にお問い合わせください
 - 他** 幼稚園・認定こども園は、学区制がなく、入園する園は選択できますが、小学校への入学は住所によって決まっています
 - 問** 詳しくは、入園を希望する園にお問い合わせください。各幼稚園の連絡先は、市立幼稚園ホームページ(HP<https://www.yokkaichi.ed.jp/youchien/>)をご覧ください。保育幼稚園課へお問い合わせください

【保育園】

対象月年齢	保育園名
2カ月～2歳	①★西浦
2カ月～5歳	①★河原田、★こっこ、★ひよこ、★ことり、★あがたが丘、☆日の本、☆たいすい中央、☆たいすいノース
4カ月～5歳	②海蔵、笹川西、ときわ、日永中央 ①★にじのはな、★大谷台、★海山道、★陽光台、★ローズ幼児園、★たいよう、☆どんぐり、☆内部ハートピア、☆日永ハートピア
1～5歳	②あがた、磯津、内部、大矢知、坂部、笹川、下野、★中央、羽津、四郷
3～5歳	①★浜田
★19：00までの延長保育あり ☆20：00までの延長保育あり	

【地域型保育事業所】

対象月年齢	事業所名
4カ月～2歳	きっずはうすココロン、ちびっこハウスあかほり園、キンダーガルテンイオンモール四日市北園、キッズ・ティアラ、山口堂保育園、キッズガーデンいずみ、キンダーガルテンうのもり園、キンダーガルテンのだ園、きっずはうすココロンぷらす、キンダーガルテンはづ園、キンダーガルテンあけぼの園
6カ月～2歳	かすみ園、まちなかフジ保育園、つぼみ保育園、にじいろランド四日市園、スマイルキッズルーム、しものひばり保育園
1歳～2歳	とまり丘保育園
1歳(令和6年4月1日時点)～2歳	たいすいキッズステーション、もりのくに国際幼保園
<ul style="list-style-type: none"> ・18時以降の保育実施の可否については各事業所にお問い合わせください ・3歳以降は、転園の必要が生じまず（保育施設に転園する場合は、入園の優先度が高くなります） 	

【認定こども園】

対象月年齢	施設名
2カ月～5歳	①★いずみこども園、★(仮称)三重こども園、★(仮称)水沢こども園、★(仮称)みのりこども園、☆(仮称)日の本第二こども園、☆(仮称)たいすいこども園、きしだこども園
4カ月～5歳	②橋北こども園、保々こども園、楠こども園、神前こども園、(仮称)富洲原こども園 ①★高花平こども園、★かわしまこども園、★(仮称)愛華こども園、★(仮称)三重愛育こども園、★(仮称)フジこども園、★くまだこども園
6カ月～5歳	①★(仮称)よっかいちひばりこども園
1～5歳	②塩浜こども園、富田こども園、桜こども園、★(仮称)下野こども園、(仮称)八郷こども園
3～5歳	①(仮称)めぐみの園こども園
★19：00までの延長保育あり ☆20：00までの延長保育あり	

ハッシュタグ

四日市スタイル
Instagram
フォトコンテスト広報マーケティング課
(☎354-8244 FAX354-3974
HPID1610669297830)

皆さんが気付いた夏の四日市の魅力を「#四日市スタイル」を付けて、どんどん発信してください。

■募集期間 9月17日(日)まで

■応募要件

- ①概ね1年以内に市内で、応募者本人が撮影した写真
- ②市公式Instagram「四日市Style」をフォローしている
- ③「#四日市スタイル」を付けている
- ④撮影日時、撮影場所を記載している

※過去に受賞した写真は不可

■応募手順

- (1)Instagramをインストールし、公式アカウント(@yokkaichi_style)をフォローする
- (2)「#四日市スタイル」をつけて写真を投稿する(1人何回でも可)

■結果発表

入選者には、10月中旬にInstagramのダイレクトメッセージで連絡します。入選作品は市ホームページなどで発表予定。入選者には景品をプレゼントします

◆公式アカウント「四日市STYLE」

公式アカウント「四日市STYLE」では、歴史や文化、伝統に育まれた四日市の魅力を発信しています。



自衛官などの募集

総務課

☎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防衛大学校学生・③防衛医科大学校医学科学生・④防衛医科大学校看護学科学生…18～20歳

■受付期間

- ①通年
- ②推薦・総合選抜 9月5日～9日、一般 10月18日まで
- ③10月11日まで
- ④10月4日まで

問応募資格、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

令和6・7年度の
学校給食用物資の
納入業者募集

学校教育課

問学校給食協会

(☎325-7724 FAX325-7734)

HPID<https://www.yk-kyusyokuyokukai.com/>

申9月1日～15日に、(公財)四日市市学校給食協会(赤水町971-1)にある所定の登録申請書などを、同協会へ

■決定方法

物資納入業者登録審査委員会の審査を経て決定します

他詳しくは、同協会で配布する公募要項か、同協会ホームページをご覧ください

令和5年度
四日市市環境活動賞
表彰団体などを募集

環境政策課

(☎354-8188 FAX354-4412)

HPID1690249558780)

地球温暖化対策をはじめ環境保全に資する優れた取り組み、活動を行っている、個人や事業者、団体、学校を表彰します。

対市内を主たる活動の場としている個人、事業者、団体、学校など

申9月30日(必着)までに、所定の応募用紙を、郵送で、または直接、

〒510-8601 環境政策課(市役所5階)へ

他自薦、他薦は問いません

小学校給食パート職員
[会計年度任用職員
(パートタイム)]の募集

教育総務課

(☎354-8236 FAX354-8308)

対市立小学校

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

市民活動を支援する
プロボノ(ボランティア)
説明会

市民協働安全課

(☎354-8179 FAX354-8316)

✉shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp

HPID1687425677898)

仕事などで培ったスキルや経験を生かして、地域課題の解決に向けて活動している市民活動団体のお手伝いをしてみませんか。

対市内に在住、または通勤・通学する人

時9月30日(土)

10:00～11:30(予定)

(Zoomでも同時開催)

所総合会館7階 第3研修室

内オンラインで市民活動団体を支援する手法や、そのために用いる社会参加プラットフォーム「GRANT」を紹介します

定会場 30人程度、Zoom 100人

申9月25日(必着)までに、住所、名前、電話番号、年齢、参加方法(会場かZoom)を、はがきかファクス、Eメールで、〒510-8601 市民協働安全課へ

令和6年1月1日および4月1日採用 市の任期付職員募集

人事課 (☎354-8120 FAX354-8330 ✉jinji@city.yokkaichi.mie.jp 📠1688378681656)

- 試験日と場所 11月12日(日) 総合会館
- 応募方法および提出先 8月17日～10月29日に、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。10月29日の23:59までに受信できたものに限り受付します
- 採用予定日 令和6年1月1日および4月1日(職員の育児休業等の状況に応じて採用予定)
- 共通する受験資格 (1)地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人
(2)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人
※上記以外の資格については、それぞれの要項をご覧ください
- 業務内容、試験内容、提出書類など詳しくは、人事課もしく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	主な応募資格
任期付職員 (育児休業代替)	給食調理員	1人	調理師または栄養士免許を有する人(見込みを含む)
任期付職員 (育児休業代替)	作業療法士	1人	作業療法士免許を有する人(見込みを含む)

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。

対市立小・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)

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

その他

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)

◆マイナポイント対象カードの早期 受け取りのお願い(9月末まで)

マイナンバーカードの受け取りは予約制です。9月末に近づくと窓口が混雑し予約が取りにくくなることを見込まれます。2月末



までに申請した人はお早めにご予約ください

●カード受け取り予約コールセンター ☎0120-000-396

◆申請サポート

マイナンバーカードをまだ持っていない人に、身近な場所で、申請サポートをします(予約不要)。申請サポートを利用した人にはノベルティを差し上げます

■申請サポートの内容

- 顔写真の無料撮影
- 交付申請書記入のお手伝い
- マイナンバーカードに関する相談受け付け

他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(じばさん3階)などで受け取る必要があります

■9月の開催予定

時	所
1日(金)	ヤマナカ 四日市富田フランテ館 (フレスポ四日市富田内) 10:00~18:00
2日(土)	楠地区市民センター 9:00~17:00
3日(日)	海蔵地区市民センター 9:00~17:00

7日(木) 8日(金)	J A ファーマーズ四日市 (ファムタウン四日市 上海老内) 10:00~18:00
9日(土)	四郷地区市民センター 9:00~17:00
10日(日)	桜地区市民センター 9:00~17:00
14日(木) 15日(金)	楠福祉会館 10:00~18:00
16日(土) 17日(日)	イオンタウン四日市泊 1階 中央イベント広場 10:00~18:00
21日(木) 22日(金)	スーパーサンシいくわ店 10:00~18:00
23日(祝)	八郷地区市民センター 9:00~17:00
24日(日)	塩浜地区市民センター 9:00~17:00
28日(木) 29日(金)	スーパー一号館 桜店 10:00~18:00
30日(土)	下野地区市民センター 9:00~17:00

◆郵便局での申請サポート

市内10カ所の郵便局でも、申請サポートをしています(予約不要)。手ぶらでも可

■取扱郵便局 四日市西、小杉、高花平、小古曾、波木、赤堀、曙、松本、あかつき、小山田

時 9:00~17:00(土・日曜日、祝日を除く)

来春小学校へ入学する 児童の保護者の 皆さんへ

学校教育課
(☎354-8250 FAX354-8475)

対平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの人

◆就学时健康診断

所下記の各指定校(学区の小学校)

10月	
12日(木)	羽津
26日(木)	河原田・泊山・中央
11月	
1日(水)	高花平
2日(木)	海蔵・内部・川島・保々
9日(木)	浜田・富洲原・四郷 小山田・神前・三重 大矢知興讓・八郷・下野 常磐西・大谷台・八郷西
10日(金)	中部西
14日(火)	常磐
16日(木)	日永・桜・水沢・三重北 内部東
21日(火)	三重西
30日(木)	橋北・塩浜・富田・梶 笹川・桜台・羽津北・楠

他就学时健康診断通知書が、健康診断日の1週間ほど前になっても届かない場合は、学校教育課までご連絡ください。日程は現時点での予定です。各学校からの案内をご確認ください

◆学区外通学

就学する学校は、居住地をもとに指定しますが、家庭の事情などにより、指定の学校と異なる学校へ通うことができる場合があります。学区外通学を希望される場合は、学校教育課へご相談ください。

(例)・児童の下校時に留守宅になるため、祖父母宅などに帰宅する場合

- ・転居する予定で、事前に転居予定先の学校へ入学したい場合

◆就学通知書発送

時令和6年1月下旬

四日市マリッジサポート 事業が始まります

こども未来課
問四日市マリッジサポート事務局
〔株)デルタスタジオ内
☎355-1320 FAX355-1321
HP<https://yokkaichi-marriage-support.jp>

結婚を希望する独身の人を対象としたセミナーやイベントを開催します。

■第一印象やコミュニケーションに関するオンラインセミナー

時9月10日(日)

料無料

■第1回婚活イベント

時9月23日(祝) 3部制

所ラ・セーヌ・マリアージュ四日市

料1,000円

定各回20人(市内在住・在勤の20～39歳)

他参加者を対象にしたサポートガイダンスあり。申し込み方法など詳しくは、専用ホームページまで

教員免許を活用しませんか ペーパーティーチャー セミナー

学校教育課
(☎354-8251 FAX354-8475)

お持ちの教員免許を市立小・中学校で生かしたい人を対象に、セミナーを開催します。大学などで教員免許を取得してから、教員経験がない、または過去に小・中学校での勤務経験があり、教員の仕事に意欲がある人を募集します。

対小・中学校の教員免許を持っている人

時9月27日(水) 10:00～11:00

所総合会館7階 第3研修室

定20人

持教員免許状

申9月20日までに、電話で、学校教

育課へ。または専用フォームから

他講師登録の方法や個別の相談にも対応します



5歳児保護者アンケート にご協力ください

こども発達支援課
(☎354-8064 FAX354-8102)

今年度5歳になるお子さんの保護者の皆さんへ「すくすくアンケート」を実施します。

このアンケートは、小学校入学を迎える一年前に、お子さんの生活や行動・発達の様子を確認することが目的です。アンケートが手元に届きましたら回答をお願いします。

対平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの子ども保護者

令和4年度 消費生活相談状況

市民・消費生活相談室
(☎354-8147 FAX354-8452)

市民・消費生活相談室では、契約や悪質商法など、消費生活に関するさまざまな事柄について相談に応じています。令和4年度の消費生活相談の状況は以下の通りです。

■相談件数

令和3年度の1,597件に対し、令和4年度は1,701件

■年代 60歳以上の高齢者からの相談数が全体の34%を占め、20歳代からの相談が昨年度の135件から213件に増加

■相談内容

不審な請求、不審なメールなどに関する相談が多く、インターネット通販の定期購入に関する相談も各年代から広く寄せられた

他相談概要や悪質商法の手口・対処法は、市ホームページでご覧いただけます。消費生活に関する相談は、直接、同室へ。または電話で、相談専用電話(☎354-8264)へ

四日市都市計画道路、駐車場、公園の変更原案の縦覧・公聴会の開催

都市計画課
(☎354-8272 FAX354-8404)

都市計画の変更案を作成するにあたり、原案を縦覧し、公聴会を開催します。原案に対して意見を述べることを希望する人は、事前に公述申出書の提出が必要です。

縦覧する都市計画変更原案

四日市都市計画道路（四日市中央線、西町線、橋南線）の変更、四日市都市計画駐車場（中央通り地下駐車場）の変更、四日市都市計画公園（中央通り公園）の決定

内令和5年5月に「ニワミチよっかいち」中央通り再編基本計画」とりまとめたことに伴い都市計画を変更します

縦覧・公述申出書の提出期間

8月25日～9月8日

縦覧場所

都市計画課（市役所4階）、中部地区市民センター

公述申出書の提出方法

郵送で、または直接、〒510-8601 都市計画課（市役所4階）へ

公聴会

時 9月14日(木) 19:00から

所 総合会館7階 第2研修室

他 公述申出書の提出がない場合は、公聴会に代えて説明会を開催

子育て世帯などの 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)

中古住宅などの空き家の有効活用と、市内への定住促進を図ることを目的として、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世帯・若年夫婦世帯の中古住宅などの空き家の取得や親世帯との近居・

同居を支援します。

申 随時（先着順。予算の範囲内で補助）

他 支援内容および申請書など、詳しくは都市計画課へ。市ホームページからも入手できます

子育て世帯・若年夫婦世帯の住み替え支援・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

市内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）

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等相当額の4年分で最大40万円）

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、市街化調整区域で住宅を取得、居住する場合は原則として、都市計画法に基づく許可を受けている必要があります。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です

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あり、三世帯同居など※を予定している、または三世帯同居を開始し、2年以上が経過していない世帯

※子世帯と親世帯のいずれかが市内に有する住宅のリフォーム工事などをして、一棟の住宅に居住すること

対象となる住宅

親世帯または子世帯が市内に所有する住宅

補助内容 リフォーム工事（住宅の改修、増築、建て替え）費用の3分の1（最大50万円）

他 工事契約前に申請が必要です

三二情報

◆四日市市難聴者友の会 聞こえづらい人のためのLINE学習会（無料）

時 9月6日(水) 13:00～15:00

所 総合会館3階 軽作業室 持 スマートフォン

他 要約筆記・ヒアリンググループなどあり

問 同会 (☎cty221126652@m2.cty-net.ne.jp)

◆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 9月8日・22日（いずれも金曜日） 10:00

～12:00 ■相談専用 ☎059-228-3167

問 三重弁護士会事務局 (☎059-228-2232)

◆ユマニテク短期大学公開講座（無料）

対 未就学児と小学低学年の親子

時 9月9日(土) 10:00～11:00

所 同短期大学 定30組（先着順）

申 同短期大学ホームページ公開講座申込フォームから

問 同短期大学 (☎356-8170)

◆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、マスク

問 同会 鈴木 (☎090-6072-3486)

他 中止案内は、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 9月10日(日) 9:25三岐鉄道三里駅集合

13:10ごろ大安駅解散

■主な行き先 源太川堤防、両ヶ池公園、大安

スポーツ公園、宇賀川堤（8km）

②時 所 9月24日(日) 9:20養老鉄道駒野駅集合

13:20ごろ美濃津屋駅解散

■主な行き先 津屋川堤防（彼岸花鑑賞）、北部

浄水公園、本慶寺、清水池（7.8km）

◆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 9月11日(月) 10:00～12:00

所 富田地区市民センター1階 和室

料 500円 持 筆記用具、ゆったりした服装

問 セパ三重 (☎090-1831-1714 ☎sepa

mie@yahoo.co.jp) 他 託児あり（300円/人。

9月4日までに要申し込み）

◆ええやん里親♡里親オンライン説明会（無料）

対 里親制度について知りたい人、里親になりたい人

時 9月15日(金) 19:00～19:30

申 9月14日までに、フォスタリング

機関 ええやん里親 (☎eeyan-

satooya@apatheia.jp) へ。または

専用フォームから

◆聖母の家学園学校説明会

時 9月15日(金) 10:00～12:00

所 特別支援学校聖母の家学園講堂（波木町）

申 9月13日までに、同学園 北村 (☎321-

4502 FAX321-450) へ

◆NPO法人日本cha茶ちゃ「ウーロン茶づくり体験」

時 9月16日(土) 13:00～15:30

所 茶業振興センター 定15人（先着順）

料 2,000円 持 手袋、飲み物

申 9月9日までに同法人ホームページ (HP

https://www.npo-nippnchachacha.com) から

問 同法人 松本 (☎090-1986-5313)

◆日本ダウン症協会巡回セミナー「成人期を豊かに暮らすために」

時 9月16日(土)

(1) 10:00～12:00 「将来を見据えて今大切に育てたいこと」

(2) 13:00～15:00 「正しく知ろう急激退行ってなに？ 支える人たちの関わり方で変わる！」

所 文化会館第3ホール 料 各1,000円

申 問 恒矢 (☎090-5606-8721)

暮らしの情報

イベント講座

募集

その他

保健たより

情報

◆三重地区坂部を訪ねて

時 9月17日(日) 8:30西坂部バス停集合、12:00ごろ坂部バス停解散
料 会員300円、会員外400円
問 四日市案内協会 光用 (☎090-2134-4028)

◆文化芸術鑑賞体験「ルドルフとイッパイアテテナ」

対 小学生以上
時 9月18日(祝) 14:00開演 (13:30開場)
所 文化会館第2ホール 料 前売り3,000円 (特別会員券。当日は3,500円)
問 子ども文化NET (☎/FAX321-0883)
他 託児あり (未就学児1,000円/人)

◆市民公開名作映画上映会「一人息子」(無料)

時 9月21日(木) 10:30~12:00 (10:00開場) 所 なやプラザ音楽大
定 20人 (先着順) 申 9月14日までに「男の困窮裏端」の会 志田 (☎/FAX346-2903) へ

◆文化セミナー四日市「紫式部と藤原道真Ⅱ〜この世をば我が世とぞ思う望月の〜」(観谷壽)

時 9月23日(土) 14:00~16:00
所 文化会館第2会議室 料 1,000円 (学生500円)
問 文化セミナー 久安 (☎090-1981-8110)

◆原発ゼロをめざす講演と市民集会 (無料)

時 9月23日(土) 13:30~
所 じばさん視聴覚室
問 脱原発四日市市民の集い 大野 (☎090-7687-9540)

◆自然農法セミナー「自家採種のすすめ (採取方法)」

時 9月24日(日) 9:30~11:30
所 文化会館第1会議室 料 500円
問 自然農法ネットワーク 加藤 (☎090-4236-5184)

◆傾聴ボランティア養成のための傾聴講座

時 9月26日、10月3日・10日・24日・31日、11月7日 (いずれも火曜日) 9:30~15:00
所 総合会館 料 6,000円 (資料代含む)
持 大津秀一「傾聴力」(大和書房)
申 9月10日までに、傾聴ボランティア「四傾聴」(☎4keicho@gmail.com) へ

◆JAIFA三重県協会東海北陸ブロックセミナー (無料)

時 9月29日(金) 12:00から (11:00開場)
所 文化会館第2ホール
問 JAIFA三重県協会事務局長 稲見 (☎090-8072-0173)

◆10月開講職業訓練生募集 (無料)

対 求職中の人 時 10月3日(火)~令和6年3月28日(木) 募集料 電気設備技術科
定 15人 (選考あり) 申 9月1日までに、ポリテクセンター三重 (☎320-2645) へ <https://www3.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 (毎週木曜日、月1回日曜日) に参加必須

◆出前講座 図書館ってどんなところ? 「図書館や自動車文庫について知ろう!」 (無料)

時 10月4日(水) 10:00~11:30
所 文化会館会議室2 定 20人 (先着順)
申 9月29日までにライブラリー・フレンズ四日市岡田 (☎352-3094 FAX352-3138) へ

◆女性コーラス「すずらん」 団員募集

対 女性 時 毎週日曜日 9:30~11:30
所 四郷地区市民センター 料 3,500円/月
問 同団 北條 (☎090-4231-8095)

駅前発! こにゅうどう レンタサイクル

道路管理課

問 友輪(株)ホームページ

(☎<http://www.yurin-net.co.jp/yoka.html>)

レンタサイクルで、通勤や通学、市内の散策をしてみませんか。



時 月~土曜日 7:00~20:00
日曜日、祝日 10:00~17:00

所 ①レンタサイクルポート近鉄 (近鉄四日市駅北駐輪場内)

☎357-2014

②レンタサイクルポートJR (JR四日市駅構内)

☎070-4091-8296

料 120円/日 (一般自転車)
240円/日 (電動アシスト自転車)

持 身分証明書 (初回のみ)

申 直接、各レンタサイクルポートへ

他 台数に限りがあります。ヘルメットの貸し出しもあります。レンタサイクルは相互返却できます。

自転車・バイク 有料駐輪場のご案内

道路管理課

問 友輪(株)ホームページ

(☎<http://www.yurin-net.co.jp/yoka.html>)

近鉄四日市駅北・南駐輪場 (有料) は、自転車・バイク (大型バイク可) を駐輪できま

す。詳しくは、下記の各駐輪場へお問い合わせください。



所 ①近鉄四日市駅北駐輪場 (安島一丁目 ☎357-2014)

②近鉄四日市駅南駐輪場 (鶴の森一丁目 ☎356-0600)

料 120円/日 (自転車)
210円/日 (50cc以下)

320円/日 (50cc超~125cc以下)
420円/日 (125cc超)
※定期利用もあります。

申 直接、各駐輪場へ

生産緑地に関する相談会

都市計画課 (☎354-8272 FAX354-8404)
HPID1666496780192)

対 生産緑地に指定されている農地、または市街化区域内に農地を持っている人

時 第2・第4水曜日
13:00~16:00

所 都市計画課 (市役所4階)

料 無料 申 不要

他 生産緑地制度については、同課、または市ホームページへ

令和5年度 臨時特別給付金の申請はお済みですか

福祉総務課

問 四日市市臨時特別給付金コールセンター (☎354-8098 FAX359-0288)

令和5年度臨時特別給付金の申請期限は、郵送の場合は9月30日 (当日消印有効) まで、特設窓口 (四日市市総合会館1階ロビー) の場合は9月29日までとなります。

対 住民税非課税世帯 令和5年6月1日に本市に住民登録があり、令和5年度 (令和4年中の収入) の住民税が課税されていない世帯
家計急変世帯 令和5年1月以降に家計が急変し、住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められた世帯
※特設窓口での申請が必要

時 8:45~17:00 (土・日曜日、祝日は除く)

所 総合会館1階 ロビー特設窓口

持 家計急変世帯については、本人確認書類、通帳・キャッシュカード、1月から9月までに家計が急変したことが分かる書類 (世帯員全員分)

イベント・講座

募集

その他

保健だより

年金Q&A

保険年金課
(☎340-0221 FAX359-0288)

- Q国民年金に加入中ですが、海外へ転出すると年金はどうなりますか
- A国民年金第1号被保険者（自営業、学生など）は、個人で保険料を納めることになっています。海外転出届により日本国内に住民登録がなくなると、国民年金の加入資格がなくなります（厚生年金加入中の人、国民年金第3号被保険者は除く）。
- このとき、日本国籍の人で20歳以上65歳未満の老齢基礎年金を繰り上げ請求していない人は、国民年金に任意加入することで将来の老齢基礎年金の受取額を増やすことができます。また、任意加入していると加入中の事故などは障害基礎年金の請求対象となります。ただし、さかのぼって加入はできません。また、任意加入のため保険料の免除申請はできません

ファミリー・サポート・センターの利用料補助制度をご利用ください

子ども未来課
(☎354-8069 FAX354-8061
☎100100001262)

◆利用料補助制度

- 対同センターを利用する多子世帯、多胎児世帯、ひとり親世帯、生活保護受給世帯、市町村民税非課税世帯



- 補助額 利用料金×2分の1
- 申補助登録申請書を、直接、子ども未来課（総合会館3階）へ。補助対象と認められた人は、4半期ごとに交付申請書兼請求書を、直接、同課へ
- 他申請書は、同課で配付するほか、市

ホームページからもダウンロードできます

◆援助会員募集

事前打ち合わせをした援助会員に、謝礼として図書カード（500円/回）をお渡しします。詳しくは、同センター（体験ひろば☆こどもスペース 四日市内 ☎/FAX323-0023）へ。

住宅・土地統計調査の実施について

ICT戦略課
(☎354-8059 FAX359-0286)

10月1日を基準日として、総務省で選定された地域の住宅や土地を対象に「住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は、人が居住する建物の実態や保有状況などを明らかにすることを目的としており、調査結果は政策の判断資料として活用されます。本市では、約6,100住戸が該当します。

8月下旬から、調査員証を携帯した調査員が調査対象の地域を巡回し、チラシを配布します。9月下旬には調査対象世帯に調査票を配りますので、回答をお願いします。

なお、集めた調査票は厳重に保護します。

女性のためのSNS相談窓口

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

NPO法人三重はぐくみサポートの女性相談員が、LINEを活用し、女性が抱えているさまざまな悩みや問題について相談をお受けします。

時相談受け付け 随時
返信 9:00~12:00、13:00~16:00（12月31日~1月3日を除く）

他二次元コードから友だち追加をしてください



三二情報

◆ブルーベリーで自由研究参加者募集（無料）
対小学3~5年生と保護者
時11月から毎月1回（令和6年2月を除く全6回）
所さくらベリーズガーデン
定10組（応募多数の場合は抽選）
申10月5日までに同園（☎080-6929-7800）へ

◆「コーラスハミングアイリス」団員募集

対女性（年齢経験不問）
時第1・3木曜日 13:00~15:00
所なやプラザ
料入会金1,000円、月謝2,500円
問同団 高崎（☎090-2269-3854）

◆憩いの場作り活動と募集

時毎月第2土曜日 13:30~15:00
所総合会館2階 障害団体事務室 定30人
申事前に、障害者団体事務局（☎059-354-8306 FAX354-8306）へ（火・金曜日のみ）

◆四日市おはなしの会「赤とんぼ」会員募集

時毎月第3水曜日 14:00~16:00
所市立図書館 料1,500円/年

問東（☎331-9145）

◆福祉・介護の職場体験及び動画視聴参加者募集（無料）

対福祉・介護の仕事に関心のある人、福祉の職場への就職を考えている人、福祉関係の資格を有しながら福祉・介護の仕事に就いていない人など（学生可也）
問三重県福祉人材センター（☎059-227-5160）

(1)職場体験~施設を訪問して、実際の仕事を体験

所県内福祉施設・事業所（高齢者・障がい者・児童）

時2~10日間（1日6~8時間）

申令和6年2月までに専用フォームから
他体験場所、日時はご希望により調整します。

交通費、昼食代は参加者負担
(2)動画視聴~動画を見て、福祉施設の1日の仕事を疑似体験

内1施設あたり約30分の動画視聴

他インターネットに接続したパソコン、タブレット、スマートフォンが必要。通信料は参加者負担

◆停電情報を確認「停電情報お知らせサービス」アプリ（無料）

中部電力パワーグリッドでは、停電情報をスマートフォンにプッシュ通知でお知らせする「停電情報お知らせサービス」アプリを運用しています。検索サイトで「停電情報お知らせサービス」と検索し、ご利用ください。

問中部電力パワーグリッド(株) (☎)https://teiden.powergrid.chuden.co.jp/)

◆知っていますか？建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

問建設業退職金共済事業 三重県支部（☎059-253-6505）

◆アイヌの方々からの様々なご相談をお受けします（無料）

■相談専用 ☎0120-771-208（フリーダイヤル）

時平日（年末年始をのぞく）9:00~17:00

問(公財)人権教育啓発推進センター（FAX03-5777-1803）

9月10日～16日は自殺予防週間です

保健予防課
(☎352-0596 FAX351-3304)

全国の自殺者数は毎年2万人を超える水準で推移しています。コロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどにより、女性は2年連続の増加、小中高生は過去最多の水準となっています。

不安やストレスを抱え、精神的に追い詰められている人がいるかもしれません。身近な人の様子が「いつもと違う」と感じた時は、自殺予防のために行動してみませんか。

◆自殺防止のための行動～4つのポイント～

気づき 普段と違う変化に
気づき声をかける

傾聴 本人の気持ちを尊重し、
耳を傾ける

つなぎ 早めに専門家に
相談するよう促す

見守り 温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

◆こころの相談窓口

「眠れない」「何をしても楽しくない」「イライラする」など、誰にも話せないつらいことがあれば保健予防課までお電話ください。家族からの相談もお受けします。

時 8：30～17：00 (土・日曜日、祝日を除く)

危険木の除去を支援します

農水振興課
(☎354-8181 FAX354-8307)

自治会などの団体が管理する土地に生えており、枝が通行の支障となっている危険木(樹高：5メートル)

以上、樹幹の太さ：胸高直径15センチメートル以上)の除去を支援します。

敷地から道路へ出ている枝は、大きな事故に繋がることもあります。

危険木を除去し、住みやすい町の整備を行いましょう。

対危険木がある土地を所有・占有する、または管理する自治会などの団体

■補助額 危険木の伐採などの費用の4分の3(上限10万円)

申補助申請書を、直接、農水振興課(市役所7階)へ

他申請書を提出する前に、同課へ相談してください。職員が現地を確認し、補助対象となる危険木かを判断します

新しい保険証(被保険者証)をお送りします

保険年金課
(☎354-8159 FAX359-0288)

現在お持ちの国民健康保険の保険証の有効期限は9月30日です。新しい保険証は、9月中旬に、ご自宅に簡易書留で郵送します。配達時にご不在の場合は、不在票が投函されますので、同票に記載されている保管期間内に郵便局にご連絡いただき、保険証をお受け取りください。

なお保管期間を過ぎると、保険証は市に返却されますので、お受け取り方法については、保険年金課にお問い合わせください。

◆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

9月5・6・7・11・12・13日

場外発売 9月①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬・⑭・⑮・⑯・⑰・⑱・⑳・㉑・㉒・㉓・㉔・㉕・㉖・㉗・㉘・㉙・㉚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
H = 9:00～12:00, 17:30～21:00
I = 17:00～21:00

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
9/27 C 9/7・21 E
9/6・13・20 F

卓球
9/29 C 9/14・28 E
9/1・8・12・15・22・26 F

バスケットボール 9/5・19 F

バレーボール 9/18 C 9/4 E

ハンドボール 9/11・25 E

●弓道場(弓道で使用する場合)

近的射場 9/5 A 9/10・20 C
9/1・3・4・6～8・11～15・18・19・21～29 F
9/2・9・16・30 H

遠的射場 9/5 A 9/10 C
9/7・12・14・19・21・23・26・28 F
9/2・9・16・30 H

●弓道場(アーチェリーで使用する場合)

遠的射場(全面) 9/20・24 C
9/1・3・4・6・8・11・13・15・18・22・25・27・29 F

●トレーニングルーム(全面)

9/6 C 9/1～5・7～30 F
※9/16 9：00～12：00はマシンエリアのみの一般公開となります

中央第2体育館(☎345-4111)

バドミントン 9/14 B 9/1 D
9/8・15・22・25・28 E
9/12・26 F 9/11 I

卓球 9/6・7・13・20・21・27 E
9/4・5・19 F 9/18 I

四日市ドーム(☎330-3131)

グラウンドゴルフ 9/1 D

あさけプラザ体育館(☎363-0123)

バドミントン・卓球 9/2・9・30
(9：30～16：30)

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	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。補助券のない人は同課へご連絡ください。また、聴覚検査に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 (令和5年4月1日より9価ワクチンも対象となりました)

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
持 母子健康手帳と予診票
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
■日本脳炎予防接種特例対象
 平成19年4月1日以前生まれの人は、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

○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

電子申請はこちらから→



◆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6年1月6日以降(教室参加時、妊娠28週未満)の妊婦・その家族 定15組	10月13日(金) 9:30~12:00	9月29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	9月4日(月) 10:00~11:00	8月31日	申不要 所 総合会館5階 申電話
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	9月1日(金) 10:00~11:00		
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 4~7カ月児 8~12カ月児	10月3日(火) 27日(金) 10:30~11:50	開催日の2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	10月6日(金) 13:30~15:00 10月17日(火) 10:00~11:30		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	10月17日(火) 13:30~15:00 10月20日(金) 10:00~11:30		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。フッ素塗布後、30分間は飲食できません
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



◆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
9月16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	15組程度(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がん検診 (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5年度がん検診のお知らせ」をご確認ください)

Web申し込み

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(胃がん、大腸がん、子宮頸がん、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5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、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6年2月29日(木)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 ※7月31日時点で申込可能な日程

月	日(曜日)	会場名	検診種類					申し込み締め切り日
			胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がんマンモどちらかひとつ	乳がんエコー	
11	6日(月)	三重地区市民センター				マンモPM		10月5日(木)
	7日(火)	三重地区市民センター				マンモ1日	肺1日	
	7日(火)	あさけプラザ	胃AM	大腸1日	子宮PM			
	9日(木)	三重地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM			
	12日(日)	あさけプラザ				マンモ1日		
	13日(月)	三重地区市民センター	胃AM	大腸AM				
	13日(月)	四郷地区市民センター				マンモ1日		
	14日(火)	四郷地区市民センター		大腸AM	子宮AM			
	15日(水)	四郷地区市民センター				マンモ1日	肺1日	
	20日(月)	四郷地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM			
	21日(火)	四郷地区市民センター	胃AM	大腸AM				
22日(水)	水沢地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM				
22日(水)	四郷地区市民センター				マンモAM	肺AM		
22日(水)	河原田地区市民センター				マンモPM	肺PM		
24日(金)	河原田地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM				
27日(月)	水沢地区市民センター				マンモAM	肺AM		
28日(火)	海蔵地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM				
29日(水)	海蔵地区市民センター				マンモ1日	肺1日		
30日(木)	海蔵地区市民センター	胃AM	大腸AM					
12	2日(土)	あさけプラザ	胃AM	大腸1日	子宮PM			10月26日(木)
	3日(日)	あさけプラザ				マンモ1日	肺1日	
	5日(火)	楠福社会館	胃AM	大腸AM	子宮AM			
	6日(水)	楠福社会館				マンモAM	肺AM	
	7日(木)	楠福社会館	胃AM	大腸AM				
1	8日(金)	楠福社会館					肺AM	
	9日(土)	あさけプラザ			子宮PM		エコー1日	
	7日(日)	ヘルスプラザ★	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日 肺1日	
12日(金)	ヘルスプラザ★	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日 肺1日		

●検診日・会場により、受けられる検診種類や実施時間が異なりますので、日程をよくご確認ください

●左表の申し込み締め切り日は、定員に達しなかった場合の締め切り日です

●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。なお、申し込み状況によっては、検診日・会場を変更することがあります。その場合は、健康づくり課から連絡します。都合が悪くなった場合は、事前にご連絡ください

●会場によっては、すぐに定員となります。余裕をもって早めの申し込みや、他の会場の利用もご検討ください

★印の日程は、五つのがん検診（乳がんはマンモグラフィまたはエコー）を同日に受けることが可能です



◆B型肝炎・C型肝炎ウイルス検査(無料)

肝臓がんの原因の大半を占めるB型・C型肝炎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6年3月31日(日)まで	所	委託医療機関	料	無料
申	所定の申込書を、直接、健康づくり課(市役所7階)の窓口へ。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、同課までご連絡ください				

**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 <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 <small>※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</small>	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 <small>※当面、電話相談のみ</small>	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



◆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
結核相談・HIV(エイズ)などの相談	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
HIV(エイズ)、B型・C型肝炎ウイルス、 梅毒検査(匿名) <small>※予約不要。検査結果を聞くために、再度来所が必要</small>	9月6日・13日・20日・27日(いずれも水曜日) 13:00~15:00	総合会館5階
	9月27日(第4水曜日) 17:30~19:00	



◆こころ、難病の相談

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) 9月14日(木) 13:30~16:30 9月22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)	
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)	

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、温水プール(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。

健康づくり教室の参加者を募集しています。本号の18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。

時 8:30~21:00[日曜日は8:30~18:00。月曜日休館(祝・休日の場合はその翌日)。運動施設は9:30から利用可能]

※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、温水プール(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

※プールは、土・日曜日、祝日など混雑時はお待ちいただく場合があります



「こども基本法からみる 新しい社会」

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＝

令和5年4月1日にこども基本法という法律が施行されたことをご存じですか。

こども基本法はすべての子どもが幸せな生活ができる社会を実現するために作られました。こども基本法には6つの基本理念がありますが、これは子どもの権利条約の基本的な考え方である4つの原則（①命を守られ成長できること、②子どもにとって最も良いこと、③意見を表明し参加できること、④差別のないこと）が基になっています。

これからの社会は子どもを保護すべき対象としてだけでなく、子ども

を権利を持つ主体として認識し、子どもの意見を尊重し、社会に反映させるための機会や場が設けられることが期待されています。

しかし、子どもの意見を社会に反映させるのは難しいと感じるのではないのでしょうか。まずは私たち一人ひとりが子どもの権利について意識することが大切です。

日頃、子どもの幸せを願うからこそ無理やり子どもに言うことを聞かせようとするがあると思います。子どもの権利が社会に浸透し、大人に子どもの意見を尊重する意識が生まれると、子どもに対して一方的な

形で対応することが減るのではないのでしょうか。

子どもを思う気持ちが強いあまり、意見がぶつかった時に、どうしても怒鳴りそうになったり、手をあげそうになったりする悩み事や、子育て上の心配事がありましたらこども家庭課へご相談ください。



問い合わせ先
こども家庭課
(☎354-8276 FAX354-8061)

9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	時	所		
市民	消費生活相談 ※1	354-8264	月～金曜日	午前と午後	市民・消費生活相談室 ※1 訪問販売での消費者被害など 市民相談コーナー(法人にかかる相談は不可) ※2 金銭貸借、相続、離婚、借地借家、多重債務など ※3 同一人で、前相談から3カ月以内の相談は不可 ※4 相続、後見、贈与、登記、金銭トラブルなど ※5 許認可、遺言・相続・契約・後見などでの書面の作成相談 ※6 年金、社会保険、労働問題など ※7 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 ※8 示談、自動車保険の請求など	
	市民相談 ※2	354-8153	毎週木曜日	午後		
	弁護士相談 ※3		4(月)・11(月) 25(月)			予約制 各7人
	司法書士相談 ※3 ※4		5(火)・19(火)	予約制6人		
	行政書士相談 ※5		20(水)			
	社会保険労務士相談 ※6		19(火)			
	行政相談 ※7					
	交通事故相談 ※8		354-8155	月～金曜日		午前と13:00～15:45
建築相談(市民向け)	354-8206	8(金)・22(金)	13:00～15:00			
建築相談(専門家向け)		13(水)・27(水)	午後			
日曜市税納付相談	354-8149	24(日)	10:00～16:00			
日曜国保納付相談	354-8160					
福祉	障害者相談 ※9	354-2550	月～金曜日	8:30～17:15	障害者相談支援事業所 ※9 ブラウ(障害者就業・生活支援) 福祉総合相談室 ボランティアセンター	
	障害者の就業に関する相談	354-2411				かがやき(身体) 354-8450 ソシオ(精神) 345-9016 HANA(精神) 320-2761 陽だまり(知的) 328-5881 ブルーム(知的) 329-5657
	福祉総合相談	354-8144				
	ボランティア活動相談	354-8276			こども家庭課	
	子育て、ひとり親家庭など 児童家庭の相談	353-5110			子どもの虐待防止ホットライン(電話相談)	
	児童虐待相談	354-8064			こども発達支援課	総合会館5階
	発達・不登校等教育相談	354-8285			月～金曜日	8:30～12:00 13:00～17:15
いじめ・体罰等教育相談	354-8169	指導課	市役所9階			
学校外でのいじめなど 青少年とその家庭の悩み相談	352-4188	青少年育成室	総合会館5階			
人権	人権相談	354-8610	月～金曜日	午前と午後	人権センター	総合会館7階
	女性のための電話相談	354-8335	火・木～土曜日	9:00～16:00	(電話相談)	事業に関する お問い合わせは 男女共同参画 センターまで (354-8331)
	男性のための電話相談	354-1070	毎週水曜日(祝日除く)	9:00～19:30		
	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)	0120-976-477 (予約専用※)	9(土)	午前と13:00～15:00	(面談相談) 本町プラザ3階 ※委託業者:㈱ファーストステップ	
	シングルマザー等のための 家計相談	355-1320 (予約専用※)	13(水) 27(水)	午後 17:00～20:00		
	外国人のための生活相談		2(土)	午前	(面談相談) 本町プラザ3階 ※委託業者:㈱デルタスタジオ	
	外国人のための家事相談	353-9955	火～日曜日	9:00～17:00	国際交流センター	
	出入国・在留手続き相談		火～日曜日(要予約) 17(日)(要予約)	午後		