

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは申し込み不要です

令和6年度 四日市市社会福祉大会

福祉総務課

☎四日市市社会福祉協議会

(☎354-8265 FAX354-6486

✉y-syakyo@m5.cty-net.ne.jp)

時11月12日(火) 13:00~15:30
(12:00開場)

所文化会館第1ホール

内第1部:福祉功労者の表彰

第2部:講演『『波乱万丈物語』

~未来へ向けて~』

師米良美一さん

他手話通訳・要約
筆記あり。FM
補聴システム・
ヒアリングルー
プ設置



投票所への移動支援

選挙管理委員会事務局

(☎354-8269 FAX359-0286)

時11月24日(日)

内市長選挙の投票日当日、投票所ま
で自ら移動することが困難な人を
対象に、自宅から投票所までの往
復区間をタクシーで無料送迎しま
す

対市内在住で、本市の選挙人名簿に
登録がある人で、以下の要件すべ
てに該当する人

(1)投票日当日、投票所までの移
動手段(公共交通・家族など
の送迎)がない

(2)次の①または②に該当する

①要介護3以上の認定を受け
ている

②身体障害者手帳(下肢・体幹
機能障害1~3級、視覚障害
1・2級、内部障害1級)ま

または療養手帳A、精神障害者
保健福祉手帳1級を持って
いる

(3)タクシーへの乗降が自ら可能、
困難な場合は、介助者を同伴
できる

申事前に、選挙管理委員
会のホームページから



2025年四日市市 20歳を祝う会

青少年育成室(☎354-8247 FAX354-8444

✉ikuseishitsu@city.yokkaichi.mie.jp)

2025年四日市市20歳を祝う会は、
文化会館で開催します。

対平成16年4月2日~平成17年4
月1日生まれの人

時令和7年1月12日(日) 13:00
から(12:00開場)

所文化会館

(駐車場には限りがあります。公共
交通機関をご利用ください)

他12月上旬に案内はがきを市内に
住民登録がある人へ送付。住民登
録がなくても参加可(手続き不要)



避難所における 外国人避難者受け入れ訓練

多文化共生推進室

☎(公財)三重県国際交流財団

(☎059-223-5006 FAX059-223-5007

✉mief@mief.or.jp)

対避難所運営に関わる自主防災組織、
消防団(四日市大学学生消防団員
を含む)、行政職員、四日市市外国
人防災リーダーズ、災害時の外国
人支援に関心のある人

時12月15日(日) 13:00~17:00

所消防本部2階 防災センター

内①講義(本市の避難所の運営、災
害時の外国人被災者対応)

②実践(外国人避難者の受け入れ
訓練)

定30人(先着順)

申12月11日までに、住所、名前、電
話番号、メールアドレス、所属を、
専用フォームかEメー
ル、ファクス、電話で
同財団へ



令和6年度 四日市をARUKUマップ

健康づくり課

(☎354-8291 FAX353-6385

✉kenkoudukuri@city.yokkaichi.mie.jp)

「四日市をARUKUマップ」を利用
して健康づくりに取り組んでみま
せんか。10分運動するごとに記録を
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、抽選で景
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7年2月末まで

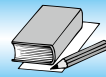
他マップは、各地区市民センター、市
民窓口サービスセンター、健康づ
くり課(市役所7階)で配布

INDEX

- 01 表紙
- 02 イベント・講座カレンダー
- 10 そらんぽ通信
- 11 図書館だより
- 11 イベント・講座
- 15 募集
- 17 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）
- ◆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 鵜の森一丁目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）
- ◆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/>
- ◆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

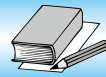
◇費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは申し込み不要です

日 時		名 称	場 所	申し込みなど	問い合わせ先など
11月1日(金)	18:30 } 20:30	四日市志創業応援 隊 創業カフェ	四日市商工会 議所 中会議 室	対これから創業を考えている人、創業後間もない人 内少ない資金で創業を始めるための工夫を学びます 師(株)Office Aube代表取締役・中小企業診断士 五十嵐暁美さん 申事前に、四日市志創業応援隊ホームページ (HP https://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)
11月1日(金) } 令和7年 2月28日(金)	17:00 以降の 営業列車	四日市あすなろう 鉄道 イルミネー ション列車	四日市あすな ろう鉄道車内 (2両)	内イルミネーションを付けた車両を運行します 料普通運賃 他運行ダイヤは、四日市あすなろう鉄道ホームページ (HP https://yar.co.jp/)、Face book「あすなろう鉄道日和」まで	公共交通推進室 (☎354-8095 FAX354-8404)
	17:00 } 24:00	よっかいち YOKK♥CHI WINTER ILLUMINATION 2024	商店街の一部、 近鉄四日市駅 東口前	内中央通りと諏訪公園をつなぐアーケード一帯が光をまとい、華やかな雰囲気に包まれます 他点灯式 [時]11月1日(金) 17:00~17:40 (17:30点灯) 所一番街商店街内(諏訪公園通りと南大通りの合流地点) 内では、カウントダウンに合わせて諏訪公園のイルミネーションも同時に点灯。四日市商業高校吹奏楽部によるミニ演奏会もあります	商業労政課 (☎354-8175 FAX354-8307 HPID172584 2643760)
		すわ公園から光の 贈りもの2024	すわ公園交流 館	内冬の風物詩、諏訪公園とすわ公園交流館での約5万球のイルミネーションです。期間中、さまざまイベントでイルミネーションを盛り上げます	すわ公園交流 館
11月2日(土)	10:00 } 17:00	音楽の街よっかい ちに駅ピアノがや ってきた！第4弾	あすなろう四 日市駅改札内	内オープニングゲストに、四日市のご当地アイドル 4 sails、Zenzo (パーカッション)、米本希 (チェロ)、内部中学校吹奏楽部、JUNCO (ピアノ) を招きます 他演奏者以外の方が改札内に入る場合、入場料が必要	公共交通推進室 問(一社) JUNCOいずむ 芸術アカデミー (☎337-8801)
11月2日(土) ・3日(祝)	10:00 } 16:00	こども四日市 2024	諏訪公園・す わ公園交流館	対小学生 内子どもがつくる子どものまち。ダンボールでお店を作って「しょうばい」をしたり、「おしごと」をしてヨー (こども四日市専用通貨) を稼いで買い物をしたりして、楽しめます 料500円 他幼児は体験コーナーで遊べます。雨天の時は、商店街アーケード下で開催	すわ公園交流 館

◇費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは申し込み不要です

日 時		名 称	場 所	申し込みなど	問い合わせ先など
11月2日(土) ～30日(土)	9:00 ～ 17:00	子ども虐待防止 オレンジリボン運 動	こども子育て 交流プラザ	内シンボルマークのオレンジリボンを雪だるま につけます 他詳しくは、同所ホームページまたは「こここ 通信」を参照	こども子育て 交流プラザ
11月3日(祝)	8:00 ～ 10:00	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 持運動靴、帽子、飲み物 他雨天決行。中止の場合はホームページ(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)
11月7日(木) ・8日(金)	10:30 から (8日は 16:30まで)	令和6年度 消費生活展	イオンモール 四日市北1階 エスカレータ ー前	内消費者トラブルなど暮らしに役立つ情報のパ ネル展示	市民・消費生活 相談室 (☎354-8147 FAX354-8452)
11月9日(土)	9:30 ～ 13:00	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 他駐車場はありません	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)
	13:30 ～ 15:00	四日市まちなか寄 席	すわ公園交流 館	■出演 好屋麦酒、恋恋亭紫光、かつら金髪	すわ公園交流 館
11月9日(土) ・10日(日)	13:00 から	ヴィアティン三重 バレーボールホー ムゲームご招待	総合体育館	対市内に在住、または通勤・通学する人 内Vリーグ男子ヴィアティン三重バレーボール のホームゲーム【対戦相手：きんでんトリニ ティブリッツ(両日)】に招待します 定各1,000人(先着順) 申専用フォーム、またはヴィアティン三重のホ ームページ(https://www.veertien.jp/vc/)から	スポーツ課 問ヴィアティ ン三重バレー ボール (☎0594-87- 6009)
①11月9日(土) ②11月23日(祝)	9:00 ～ 12:00	定期普通救命講習	①朝日町役場 ②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 定各20人(先着順) 申①11月2日 ②11月16日までに、専用フォ ームが電話で、消防本部消防救急課へ 他②は小児・乳児を対象とした講習	消防本部消防 救急課 (☎356-2006 FAX356-2016)
11月9・30日、 12月14・28日、 令和7年 1月11・25日 (いずれも土曜日) 全6回	午前の部 10:00～ 11:30 午後の部 13:00～ 14:30	楽しいスマホ教室 初級コース(シニ ア向け)	勤労者・市民 交流センター 本館1階 会 議室	対シニア世代 内通信と操作の基本。地域情報と災害情報。 LINE、Wi-Fi、インターネット、アプリ、Goo gleマップ、ネットショッピングなど 師(一社)ヘルスサポート 織戸啓さん 定各10人(先着順) 料3,000円(6回分) 持スマートフォン、筆記用具 申10月28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
11月10日(日)	10:00 ～ 16:00	全国和菓子めぐり (毎月第2日曜日)	茶室「泗翠庵」 立礼席(いす席)	雪道遥(青森市) 料一服550円 他50個限定(なくなった場合、通常の和菓子)。 入席は15:40まで	泗翠庵

イベント・講座 カレンダー



◇費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは申し込み不要です

日 時	名 称	場 所	申し込みなど	問い合わせ先など
11月10日(日)	10:30 } 12:00 (10:00 受け付け) 四日市ドーム体験講座「卓上クリスマスリースをつくろう」	四日市ドーム 控室 1・2	対高校生以上 内クリスマスに合わせたアレンジをプリザーブドフラワーで作成します(キャンドルと受け皿付) 師 Flower circle 花つぐみ 林さわこさん 定20人(先着順) 料4,000円(材料費込み。当日、支払い) 持はさみ 申11月3日までに、四日市ドームホームページ(HP https://www.yokkaichidome.com)「教室のご案内」から、または受講申込書をJNスポーツグループへ	スポーツ課 問JNスポーツグループ (☎330-3131 FAX330-3133)
	14:00 開演 (13:30 開場) 久しぶりの人のための吹奏楽講座 発表公演	三浜文化会館 ロビー特設ステージ	内同講座の練習の成果を披露。吹奏楽の定番曲やポップスなどをお届けします 師指揮・指導 柴田祥さん	三浜文化会館
	14:00 } 16:00 (13:30 受け付け) ええやん♡里親 しんちゃんの講演会	文化会館第3 ホール 	内第1部:説明会「里親って何だろう?」 第2部:講演会「子どもから学ぶ、しあわせの見つけ方」 師しんちゃん(三浦伸也さん) 定50人(先着順) 申事前に、専用フォームから他オリジナルグッズをプレゼント 主催 三重県	こども家庭課 問児童家庭支援センターまお (☎327-7700 FAX347-1227 eeyan-sato oya@apathei a.jp)
	16:00 } 17:30 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 申事前に、電話で、または直接、同館へ	すわ公園交流館
11月14日(木)	10:00 } 12:00 おもちゃ図書館まつり	文化会館第4 ホール	対乳幼児と保護者 内障害のある子もない子も、いろいろなおもちゃで親子で一緒に遊びましょう。手遊び歌・人形劇(1回目10:45から、2回目11:45から)もあります	四日市市社会福祉協議会地域福祉課 (☎354-8144 FAX354-6486)
①11月15日(金) ②11月16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 「安宅家の人々」	三浜文化会館 2階 視聴覚室	内吉屋信子の小説を映画化。家族愛・夫婦愛を描いた作品。1952年作邦画。モノクロ116分 監督:久松静児 出演:船越英二、田中絹代、乙羽信子、三橋達也ほか	三浜文化会館
11月15日(金)	①14:00 ~16:00 ②18:30 ~20:30 四日市志創業応援隊 創業カフェ	四日市商工 会議所中会議室	対これから創業を考えている人、創業後間もない人 内創業にあたって、初めてアルバイトや正社員を雇用する際の流れや必要な手続きについて説明します(6月9日実施の創業カフェと同内容)。セミナーは、会場スクリーンでの動画視聴形式 師(株)エイチ・エーエル 社会保険労務士・行政書士 関本誠さん 申事前に、四日市志創業応援隊ホームページ(HP https://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)
11月16日(土)	9:00 } 17:00 上級救命講習	消防本部2階 防災センター 	対市内に在住、または通勤・通学する中学生以上 内成人、小児、乳児への心肺蘇生法(筆記試験と実技試験あり)、AED(自動体外式除細動器)の使用法、異物除去要領、止血法、傷病者管理法、外傷の手当要領、搬送法 定20人程度(先着順) 申11月5~8日に、専用フォームか電話で、消防本部消防救急課へ 他駐車場はありません	消防本部消防救急課 (☎356-2006 FAX356-2016)

◇費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは申し込み不要で

日 時		名 称	場 所	申し込みなど	問い合わせ先など
11月16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)	対起業家と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20人(先着順) 料500円 申事前に、ホームページ(HP)http://www.bizcaf e41.jp/ から	商業労政課 問サイネット 例ビズ・スクエ アよっかいち (☎329-5407 FAX329-5408)
	10:30～ 12:30、 13:30～ 15:30	三重県居住支援連 絡会 民間賃貸住宅相談 会	イオンタウン 四日市泊2階 キッズリパブ リック前階段 付近	対住まい探しに困っている人(外国人世帯など) や、住まいを提供することを考えている賃貸住宅 のオーナー・管理者 内住まい探しの困り事や不 動産の相談 定10組(予約状況で当日参加可) 申11月8日までに、電話で、または直接、都市計 画課(市役所4階)へ 他ポルトガル語通訳あり	都市計画課 (☎354-8214 FAX354-8404)
	11:50 ～ 13:45	伊勢茶Café列車	あすなろう四日 市駅受け付け 	内貸し切りの「四日市あすなろう鉄道」に乗り、四 日市の名産品を楽しみます 定40人(先着順) 申専用フォームから	公共交通推進室 問例阪急交通 社名古屋教育 旅行支店 (☎052-563- 0095)
11月17日(日)	10:00 ～ 12:00	自分の思いを伝え よう! アサーショ ン(自己表現)講 座・組織編	勤労者・市民 交流センター 本館1階 会 議室	内組織を円滑にするために、気持ち伝わり、行 動を促す伝え方を学びます(就職あっせんはあり ません) 師キャリアコンサルタント 本村真由美さん 定10人(先着順) 申10月31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 ～ 15:00	月釜(裏千家)	沏翠庵	料一席1,300円 持白靴下または白足袋 他受け付けは14:30まで	沏翠庵
11月18日(月)	10:30 ～ 11:10	こども芸術体験事 業「おんがくこと はじめ」	総合会館8階 視聴覚室 	対市内在住の0～3歳とその保護者(きょうだい の同伴可) 内親子で生の音楽に触れることがで きるコンサート トリオ フーナ ■出演 Trio Cuna(トロンボーン、トランペッ ト、ピアノ) 定60組(先着順) 申専用フォームから	文化課 (☎354-8239 FAX354-4873)
11月19日(火)	12:00 ～ 16:10	「四日市市産業め ぐり」産業見学ツ アー	じばさん(集 合・解散)	対市内に在住する人 内牧場、伊勢茶関連施設、 酒蔵を貸し切りバスで巡ります 定20人(応募多数の場合は抽選。当選者は代表者 に11月11日ごろ郵送で通知) 料1,650円 申11月1日(必着)までに、参加者の名前(2人ま で。ふりがな)、年齢、当選通知を送付する代表者 の住所・電話番号を、Eメールかファクス、また は、はがきで、〒510-0075 安島1丁目3-18 じばさん「四日市市産業めぐり係」へ 他雨天決行。駐車場に限りがあります	商業労政課 問四日市市地 場産業振興セ ンター (☎353-8100 FAX353-8104 ✉jibasan@ yokkaichi- shinko.com)
	14:00 ～ 15:00	みんなで唄おう! 野ばら音楽会♪	すわ公園交流 館	内童謡や懐かしの名曲、季節の歌などを一緒に歌 いましょう ■出演 Brilliant Colors ブリリアント カラーズ	すわ公園交流 館
11月20日(水)	13:30 から (13:00 受け付け)	11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(公社)日本3B体操協会公認指導士 藤井信 子さん	あさけプラザ
11月22日(金)	9:00 ～ 15:00 (9:40まで 受け付け)	第17回 四日市ドームカッ プ「グラウンドゴ ルフ」	四日市ドーム	内3ラウンド制。5位まで賞品あり(内回り、外 回り)、ホールインワン賞とダイヤモンド賞あり 料500円(保険料含む。当日、支払い)	スポーツ課 問JNスポーツ グループ (☎330-3131 FAX330-3133)

暮らしの情報

イベント・講座

募 集

そ の 他

保健だより

イベント・講座 カレンダー



◇費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは申し込み不要です

日 時		名 称	場 所	申し込みなど	問い合わせ先など
11月23日(祝)	9:30 ～ 12:00	もっと会話が楽しくなる～自己表現実践講座～	勤労者・市民交流センター 東館3階 第2会議室	対相手と自分を大切にしたい人 内コミュニケーションの前提と留意事項を確認し、グループワークを通して体験します 師公認心理師 加藤仁美さん 定10人(先着順) 申11月4日以降に、電話で、または直接、同館へ	勤労者・市民交流センター
	9:30 ～ 12:00	プロネイリストが教えるプチプラネイル講座	勤労者・市民交流センター 本館2階 研修室	対高校生以上 内ネイルチップを使用したカラーリングや簡単なパーツ付け 師lowernail sanakoさん 定6人(先着順) 料500円 持筆記用具 申11月8日以降に、電話で、または直接、同館へ 他皮膚疾患やアレルギーがある場合は受講できない場合があります	
	13:30 ～ 16:00	仕事を通してなりたいたい自分を叶える講座	勤労者・市民交流センター 東館3階 第2会議室	対なりたいキャリアビジョンに近づきたい、働く場所での居場所作りを大切にしたい、と考えている人 内組織の中で周りに認めてもらえる秘訣を伝え、ワークを通して理解を深めます 師キャリアコンサルタント 加藤仁美さん 定10人(先着順) 申11月4日以降に、電話で、または直接、同館へ	
11月24日(日)	11:00 ～ 15:00	第87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発表します 他雨天の場合、1階ホール	すわ公園交流館
	14:00 ～ 15:30	移民について～ブラジル～	本町プラザ1階 ホール	内三重県国際交流員でブラジル出身日系四世のハシモトマリナさんが、移民やブラジルの日系人コミュニティについて日本語で紹介します 定50人(先着順) 申事前に、Eメールか電話で、国際交流センターへ	国際交流センター (☎353-9955 FAX355-5931 ✉yic@yokkai-chi-shinko.com)
	14:00 開演 (13:30 開場)	三浜ロビーコンサート	三浜文化会館ロビー	内同会館利用団体の発表公演。ハーモニカによるハーモニカの演奏	三浜文化会館
11月26日(火)	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	内可愛いキャラクターの飾り巻き寿司を作ります 師花村明日香さん 定10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、電話で、または直接、同館へ 他使用食材：すし飯、のり、かつおふりかけ、魚肉ソーセージ、黒すりごま、ゆかり	すわ公園交流館
11月28日(木)	10:00 ～ 11:45	大正琴大好き！どんぐり音楽会♪		他ソロタイム演奏希望者は、楽器を持って当日の9:55までに、同館へ。定員6組(応募多数の場合は抽選)。歌での参加や大正琴の体験もできます	
	10:30 ～ 11:30	こんにちは、四日市！	こどもの家(諏訪公園内)	対乳幼児と保護者、または子育て中の人 内市内の子育て施設や公園を紹介します。先輩ママや子育てコンシェルジュに相談もできます。気軽におしゃべりしましょう 定6組(先着順) 申10月29日10:00以降に、電話で、こどもの家へ	こどもの家 [☎/FAX351-3933 (日・月曜日、祝日休館)]
11月30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 本館2階 研修室・研修会議室	内転職、就職にまつわる相談。書類の添削、面接対策など 師キャリアコンサルタント 本村真由美さん、加藤仁美さん 定各2人(先着順) 持見てほしい書類、受けたい企業があれば求人票 申11月14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

◇費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは申し込み不要です

日 時	名 称	場 所	申し込みなど	問い合わせ先など
11月30日(土)	ひとり親家庭のための交流事業「親子飾り巻き寿司教室」 	総合会館 4 階 調理室	対 市内に在住、または通勤する母子・父子家庭の親子 定 6 組 (応募多数の場合は抽選) 料 300円/人 (1 人 1 本) 持 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器 申 11月13日(必着)までに、親子の住所・名前 (ふりがな)・年齢 (学年)、電話番号、あればメールアドレス、託児の有無を、Eメールか、ファクス、はがき、電話で、〒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)	母子・父子福祉センター (☎/FAX354-8277 ✉b-f.center@yokkaichi-shakyo.or.jp)
	よんぶんセミナー～皇學館大学公開講座～ 	三浜文化会館 視聴覚室	演題 「久留倍官衙遺跡～壬申の乱と聖武天皇巡幸との関わり～」 師 皇學館大学名誉教授 岡田登さん 申 事前に、専用フォームから	文化会館
	「メンタルトレーニングの基本～どのレベルの選手にとっても大切なこと～」	四日市ドーム 準備室	対 中学生以上 内 メンタルトレーニングの基本について講演を行います 師 四日市大学総合政策学部教授 若山裕晃さん 定 100人(先着順) 申 11月23日までに四日市ドームホームページ(HPhttps://www.yokkaichidome.com)「教室のご案内」から、または受講申込書を JN スポーツグループへ	スポーツ課 問 JN スポーツグループ (☎330-3131 FAX330-3133)
	ジュニアホッケー体験会	四日市ドーム	対 小・中学生 内 事故防止のための準備運動やストレッチ、ホッケーの基礎練習 定 小学生20人、中学生10人 申 11月24日までに、電話で、JN スポーツグループへ	
12月1日(日)	いちばの朝市	北勢地方卸売市場 (河原田町)	内 野菜、果物、魚介類などの販売。マグロの解体ショー、模擬セリなど	農水振興課 問 北勢地方卸売市場管理事務所 (☎347-8111 FAX347-8116)
	「おうちで読みきかせ はじめのいっぽ!」 	市立図書館 2 階 視聴覚ホール	対 市内在住の 2 歳未満の子を持つ保護者、または出産予定の人 内 家庭で乳幼児に読み聞かせをする時のコツ、本の選び方など 定 10人 (応募多数の場合は抽選) 申 11月13日までに、専用フォームから、または直接、同館へ 他 託児なし (1 歳未満のみ同伴可)	市立図書館 (☎352-5108 FAX352-9897)
	ふたご・みつごファミリー交流会～ふたごちゃん・みつごちゃんあつまれ～	中央緑地、総合体育館多目的室 2	対 本市に住民登録がある未就学の多胎児や、多胎児を妊娠中の人と家族 定 15組 (応募多数の場合は抽選) 申 11月15日までに、アプリ「よかプリコ」から。または、子どもや妊婦の名前・生年月日・住所・電話番号、当日参加する家族の名前を、ファクスか電話で、または直接、こども保健福祉課 (総合会館 3 階) へ 他 託児なし	こども保健福祉課 (☎354-8187 FAX354-8061)
	四日市ドーム体験講座「オリジナルのしめ縄をつくろう」	四日市ドーム 大会議室	対 高校生以上 内 新年を飾るしめ縄をプリザーブドフラワーで作成します 師 Flower circle 花つぐみ 林さわこさん 定 20人 (先着順) 料 4,000円 (材料費込み。当日、支払い) 持 はさみ 申 11月24日までに、四日市ドームホームページ (HPhttps://www.yokkaichidome.com)「教室のご案内」から、または受講申込書を JN スポーツグループへ	スポーツ課 問 JN スポーツグループ (☎330-3131 FAX330-3133)
12月2日(月)から (月 4 回、いずれも月曜日)	基礎から学べる!! キッズダンススクール	勤労者・市民交流センター本館 1 階 多目的ホール	対 ①小学 1～3 年生 ②小学 4～6 年生 内 日本の曲から海外の曲まで幅広く使用し、ダンスの楽しさを学びます 師 まりんさん 定 各 15 人 (先着順) 料 2,000円/月 持 飲み物、タオル、上靴、運動できる服装 (スカートなどは不可) 申 10月30日以降に、電話で、または直接、同センターへ 他 12月2日以降の日程は、体験会 【時 11月18日(月)・25日(月)開催 所 多目的ホール] で説明します	勤労者・市民交流センター

暮らしの情報

イベント・講座

募集

その他

保健たより

イベント・講座 カレンダー



◇費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは申し込み不要です

日 時		名 称	場 所	申し込みなど	問い合わせ先など
12月4日(水)	10:00 ～ 11:30	デザイン書道 ～巳年の年賀状を 書こう～	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(一社)日本デザイン書道作家協会正会員 榮 由清峰さん 定20人(応募多数の場合は抽選) 料700円(材料費含む) 持書道用具一式[書道用太筆・細筆、下敷き(フェ ルト地)、文鎮、墨汁、すずり]、汚れてもよい服 装 申11月20日(必着)までに、専用フォームから、 または往復はがきで、講座名、住所、名前、年 齢、電話番号を、同プラザへ	あさけプラザ
12月5日(木)	午前の部 9:30～ 11:00 午後の部 13:00～ 14:30	プリザーブドフラ ワー講座「しめ縄 アレンジ」	勤労者・市民 交流センター 本館1階 会 議室	師国際フラワーアレンジメント協会 川口久美さ ん 定各10人(先着順) 料2,700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、はさみ 申11月6日以降に、電話で、同センターへ	勤労者・市民交 流センター
12月7日(土)	10:00 ～ 13:00	地産地消料理教室 ～おせちを簡素に ～	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主宰・管理栄養士 柵山咲子さん、豆腐料理教室Hapi 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11月23日(必着)までに、専用フォームから、 または往復はがきで、講座名、住所、名前、年齢、 電話番号と、託児を希望する場合は子どもの名前 (ふりがな)・月齢を、同プラザへ 他託児あり(無料)	あさけプラザ
12月8日(日)	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	対小学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4日以降に連絡) 料1,000円(当日支払い) 持はさみ、ペンチ 申11月22日～12月1日の9:00～17:00に、電 話で、または直接、同館へ	楠歴史民俗資 料館
	9:15 開校式 (8:30 受け付け)	サッカーウィンタ ーフェスタ	中央フットボ ール場Bフィ ールド	対市内に在住、または通学する小学5・6年生 内名古屋グランパスのコーチによるサッカースク ール、高校生の親善試合など 定20人(応募多数の場合は抽選。当選者はスポ ーツ協会ホームページで発表) 持サッカーのできる服装、サッカーシューズ、サ ッカーボール、飲み物(コート内は水のみ可) 申11月8～22日20:30までに、所定の申込書を、 メールかファクス、または直接、スポーツ協会へ。 申込書はホームページ(https://www.y-sports.jp/) から入手可	スポーツ課 問スポーツ協会 (中央緑地管理 事務所内) ☎354-4111 ☎346-7767 ✉taikyuu.04 7@y-sports.jp)
	9:30 ～ 11:30	ドライフラワー講 座 スワッグ作り	勤労者・市民 交流センター 本館1階 会 議室	師なかしまえりこさん 定8人(先着順) 料2,200円 持持ち帰り用箱、はさみ、ピンセット、木工用速 乾性接着剤 申11月7日以降に、電話で、同センターへ	勤労者・市民交 流センター
	①9:30 から ②14:00 から (いずれも 30分前から 受け付け)	クリスマスリース づくり	少年自然の家	内森でとれた素材を贅沢に使って世界で一つだけ のクリスマスリースを手作りしませんか 定各12組(応募多数の場合は抽選。市内に在住す る人を優先) 料1,000円/組 申11月8日までに、同施設ホームページ「お問い 合わせフォーム」から	少年自然の家

(誤)354 (正)345 ご迷惑をお
かけして申し訳ございません。

◇費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは申し込み不要です

日 時		名 称	場 所	申し込みなど	問い合わせ先など
12月8日(日)	14:00 ～ 15:30	はじめての浪曲 「浪曲入門」～浪曲 の楽しみ方、伝授 いたします～	三浜文化会館 	内三味線の伴奏をバックに独特の節回しで歌い語 って物語を進める「浪曲」の魅力と楽しみ方 師浪曲師 真山隼人さん 定40人(先着順) 料500円 申12月5日までに、専用フォームから、 または直接、同館へ	文化会館
12月11日(水)	10:30 ～ 11:15	12月キッズのはつ らつエクササイズ	あさけプラザ 体育館 	対市内または三重郡に在住する2～4歳の幼児と 保護者 内かけっこやバランス運動など 師スポーツインストラクター 藤原ルミさん 定20組(先着順) 持動きやすい服装、上靴、バ スタオル1枚、フェイスタオル2枚、飲み物 申12月9日までに、専用フォームから	あさけプラザ
12月14日(土)	10:00 ～ 12:00	小原流いけばな クリスマスアレ ンジ	勤労者・市民 交流センター 東館3階 第 2会議室	師小原流教務四日市支部支部長 久保豊和さん 定15人(先着順) 料2,500円(器付き) 持持ち帰り用袋、花ばさみ(貸し出しあり。要 予約) 申11月15日～12月6日に、電話で、同セ ンターへ	勤労者・市民交 流センター
12月15日(日)	①9:30 ～11:30 ②13:30 ～15:30 (いずれも 30分前から 受け付け)	家庭の日応援プロ ジェクト12月 ～ミニ門松づくり ～	少年自然の家	対4歳以上の子どもを含む家族 定各12組(応募多数の場合は抽選。市内に在住す る人を優先) 料2,000円/組 申11月15日までに、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家族につき1対(2個)分	少年自然の家
12月22日(日)	13:45 ～ 17:00	第3回 婚活イベント ～match event 20代オンリー Xmas Party～	ル リアン RODAN (新正四丁目) 	対市内に在住、または通勤する、イベント当日に 20～29歳の独身男女 定男女各10人(応募多数の場合は抽選) 料1,000円 申12月12日17:00までに四日市マリッジサポ ートホームページから 他参加者を対象にした事前ガイダンスあり	こども未来課 問四日市マリ ッジサポート 事務局[㈱デル タスタジオ内 ☎355-1320 FAX355-1321]
12月26日(木)	10:00 ～ 12:00	学ぼう！飛行機は なぜ飛ぶ？	市立図書館2 階 視聴覚ホ ール 	対小・中学生(保護者同伴不可) 内飛行機が飛び仕組みを学びます。実演や紙飛行 機づくり体験もあります 師企業OB人材センターアドバイザー 定15人(応募多数の場合は抽選。市内に在住・在 学する人を優先) 持筆記用具 申11月20日までに、専用フォームから、または 直接、同館へ	市立図書館 (☎352-5108 FAX352-9897)
令和7年 1月11日(土)	13:30 ～ 15:30	障害者福祉講座 「食を通して『心の 健康』を考えよう ～発達障害専門の 管理栄養士の視点 から～」	総合会館8階 視聴覚室 	師ハッピー食卓プラネット 小林浩子さん 定150人(先着順) 申専用フォームから、または四日市市社会福祉協 議会ホームページから 他要約筆記・手話通訳あり	問障害者福祉 センター (☎354-8275 FAX354-8426 ✉y-with@m 3.cty-net.ne.j p)
1月25日(日)	14:00 開演 (13:30 開場)	浪曲公演 真山隼人・国本は る乃 二人会	文化会館第2 ホール 	内伝統芸能日本三大話芸の浪曲公演。東西新進気 鋭の浪曲師が競演します ■出演 浪曲師 真山隼人、国本はる乃、曲師 沢村さくら、沢村道世 料全席指定2,200円(当日2,500円)、22歳以下 1,000円 申専用フォームから	文化会館

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)、整備休館11月1日(金)~令和7年2月28日(金)
[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HP <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は、下記の必要事項を記入し、申し込みフォーム、またははがきでお送りください
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、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 ✉ kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp)
(B ☎354-8430 ✉ 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
11月16日(土) 13:30~15:30	地域で取り組む獣害対策講座 三重県の獣害の現状と対策、市が実施している獣害対策補助を紹介し、また、実地見学を通じて具体的な対策方法について学びます。	対15歳以上 所小山田地区市民センター 師中央農業改良普及センター、四日市・鈴鹿地域農業改良普及センター、山田町自然を守る会ほか 定20人(応募多数の場合は抽選) 申11月2日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「獣害」係へ	B
11月17日(日) ①10:00~11:00 ②13:00~14:00 ③14:30~15:30	マンスリーキッズ工作 マツボックリツリー 大きな松ぼっくりを飾りつけて、小さなクリスマスツリーを作ります。	対4歳~小学生(保護者同伴) 所じばさん4階視聴覚室 定24人(応募多数の場合は抽選) 申11月3日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「マツボックリツリー」係へ	B
11月23日(祝) 10:00~12:00	こども自然探検隊 里山たんけん 開拓した里山で冒険コース散策や木こり体験、里山あそびに取り組み、環境保全に必要な「里山」を体験しましょう。	対小学生(保護者同伴) 所南部丘陵公園南ゾーン 師(一社)ネクストステップ研究会 定30人(応募多数の場合は抽選) 申11月9日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「里山」係へ	B
12月7日(土) 12:50~15:00	JR貨物鉄道見学 ~カーボンニュートラルに向けた取り組み~ モーダルシフトによる環境にやさしい物流について学び、現役最古の蹴上式の鉄道可動橋で、国の重要文化財の末広橋梁を通過する貨物列車を見学します。	対中学生以上 所JR貨物四日市駅、末広橋梁 定20人(応募多数の場合は抽選) 申11月23日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「JR貨物」係へ 見学時は、1時間程度歩きます。(往復約3km)	B
12月8日(日) 9:00~12:30	ネイチャーウォークよっかいち ~もみじ谷編~ 四日市の冬の自然を観察し、もみじ谷の紅葉を見学します。(バス移動)	対小学生以上 所三重県環境学習情報センター、水沢もみじ谷 師三重県環境学習情報センター職員 定20人(応募多数の場合は抽選) 申11月24日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「ネイチャーウォーク」係へ 他集合、解散:市民公園噴水前	B

■博物館・プラネタリウム

(☎355-2700 ✉ hakubutsukan@city.yokkaichi.mie.jp)申し込み
フォーム

時	内	申し込みなど
11月23日(祝) 19:00~20:30	きらら号スターウォッチング 「木星・土星を見よう」 巨大惑星(木星・土星)を観察します。	所三滝公園 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およびFacebookで発信します

そらんぽ四日市からのお知らせ

そらんぽ四日市は、受変電および発電機設備などの更新工事のため、**令和6年11月1日(金)~令和7年2月28日(金)まで整備休館いたします。**皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

なお、休館中は、館外にてきらら号スターウォッチングや四日市公害と環境未来館主催イベントなどを実施する予定です。詳しくは順次、広報よっかいちにてお知らせいたします。

図書館だより

- ◆市立図書館 ☎352-5108 FAX352-9897 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)
- ◆あさけプラザ図書館 ☎363-0102 FAX361-1990 月曜日休館 (祝・休日の場合はその翌日)
利用時間10:00~18:00 (土・日、祝・休日は17:00まで)
- ◆楠交流会館図書室 ☎397-2277 FAX397-2160 月曜日、祝日休館。利用時間9:00~17:00

図書館	時	名称	内容など
市立	10月23日(水)~12月28日(土)	9:30~17:00	図書展示のお知らせ「丹羽文雄生誕120年」 所 2階 展示コーナー 内 四日市市生まれの小説家、丹羽文雄について紹介します
	11月7~28日の木曜日	11:00から	赤ちゃん絵本のよみきかせ 対 0歳から 所 1階 児童室 定 10組程度 他 当日10:30から整理券を配布
	11月9日(土)	14:30から	絵本ライブラリー(読みきかせ) 所 1階 児童室 師 絵本ライブラリー
	11月10日(日)		おはなしぎんのかい(語り) 所 1階 児童室 師 おはなし銀の ^{かい} 権
	11月16日(土)	14:00から	秋の絵本の読みきかせ【拡大版】 所 1階 児童室 師 中部読み聞かせサークル
	11月20日(水)	15:30から	おはなし(語り)と読みきかせ 所 1階 児童室 師 四日市おはなしの会「赤とんぼ」
	11月23日(祝)	14:00から	秋のおはなし会(語り)【拡大版】 所 2階 視聴覚ホール 師 語りの会「どっこいしょ」
あさけ	11月27日(水)	15:30から	おはなしびっくりBOX(読みきかせ) 所 1階 児童室 師 Can ^{キャン}
	11月2日(土)	14:00から	紙しばい 所 幼児コーナー 師 劇団ちょこっと
	11月6・20日(いずれも水曜日)	11:00から	よちよちさん(0歳から)の読み聞かせ 所 幼児コーナー 対 乳幼児と保護者
楠	11月23日(祝)	14:00から	絵本の読み聞かせ 所 幼児コーナー 師 中部読み聞かせサークル
	11月9日(土)	10:30から	おはなし会 所 2階 研修室 師 「ももたろうの会」
	11月28日(木)		よみきかせ ひよこ 対 0歳から 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

よっかいち電子図書館を利用しませんか

図書館 (☎352-5108 FAX352-9897)

電子図書館サービス開始から1年が経ち、37万回以上の閲覧がありました。電子図書館ではさまざまなテーマの特集を組み、随時更新しています。ぜひご利用ください。

対 市内に在住、または通勤・通学する、有効期限内の四日市市図書館共通貸出券を持っている人
(※貸出券を持っていない人や市外に在住する人は別途手続きが必要です)

他 詳しくは、よっかいち電子図書館ホームページか同館へ



諏訪新道一部通行止めのご案内

観光交流課

問 なんでも四日の市出店者連絡協議会
(☎351-6405 FAX351-6407)

10月の「なんでも四日の市」は、諏訪新道西側を通行止めにして「YEGまちなかマルシェ」と共同開催します。マルシェや遊具、キッチンカーが登場します。

時 10月27日(日) 9:00~15:00
通行止めは6:00~18:00

他 天候により中止となる場合があります。詳しくは、なんでも四日の市出店者連絡協議会事務局ホームページまで



毎月第3日曜日は家庭の日「家庭の日」講演会

青少年育成室
(☎354-8247 FAX354-8444)

時 11月10日(日) 14:00~16:00
所 勤労者・市民交流センター 多目的ホール

内 中学生のメッセージ発表、講演会：ニャーゴのやさしさ ティラノのおもいやり
数々の人気絵本を生み出してきた

宮西達也さんによる絵本の読み聞かせと講演会です。絵本のことや子育てについて、語っていただきます。

師 第30回講談社出版文化賞絵本賞受賞絵本作家 宮西達也さん
定 420人 (当日、先着順)
他 駐車場に限りがあります

資格をいかしてみませんか 看護師カムバック研修

市立四日市病院
(☎354-1111 FAX352-1565)

看護師の資格を持ちながら、現在看護職に携わっていない人への、再就職支援の研修です。

時 11月20日(水)・21日(木)
9:00~15:30

所 市立四日市病院研修センター
内 最近の医療や看護の知識、技術などの再学習 定 10人 (先着順)
申 11月8日までに、市立四日市病院看護部(内線5036)へ

ぜん息予防等講演会 「子どものアレルギーを 防ごう」

環境政策課(☎354-8278 FAX354-4412
✉kankyouseisaku@city.yokkaichi.
mie.jp HPID1724204646205)

時12月15日(日) 14:00~15:45
(13:30開場)

所総合会館8階 視聴覚室
(オンラインあり)

師あいち小児保健医療総合センター
アレルギー科医長 高里良宏さん

定100人(会場)、50人
(オンライン)(先着順。

会場は定員に空きがあ
れば当日参加可)

申11月29日(必着)までに、参加方
法(会場またはオンライン)、住所、
名前、電話番号、メールアドレス、
講師への質問事項、手話通訳・要
約筆記の希望の有無、託児を希望
する場合は子どもの名前・年齢を、
専用フォームかEメール、ファク
ス、または郵送で、〒510-8601
環境政策課公害保健係へ

他定員に達し、参加できない場合は、
連絡あり。託児あり(1歳~未就
学児。要申し込み。先着20人)。講
演後、アンケートに協力した人に、
泡立てネットを贈呈

生ごみの減量手法 マッチングセミナー開催

生活環境課(☎354-8192 FAX354-4412
✉seikatsukankyou@city.yokkaichi.
mie.jp HPID1711593249451)

生ごみ処理機の手法や特徴を踏ま
え、活用方法、メリット、デメリット
を紹介し、自身のライフスタイル
に合う方法を見つけます。

時	所
11月12日(火) 13:30~15:00	八郷地区市民 センター 大会議室
12月1日(日) 10:00~11:30	保々地区市民 センター 大会議室

師(一社)ネクストステップ研究会
他今後の開催予定など、詳しくは市
ホームページまで

はもりあカレッジ2024 (市民企画講座)

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

◆パパと防災クッキング~家族で考 える、いざという時の備え~

対市内に在住する年長~小学生の子
とその父で、全3回参加できる人

時	内
12月15日 (日) 10:00~ 12:00	防災クッキング(ご飯、 カレーシチュー) & 自分の防災ポーチを 作ってみよう
1月19日 (日) 10:00~ 12:00	防災クッキング(オム レツ、焼きそば) & 防災ずきんを作っ てみよう
2月9日 (日) 10:00~ 12:00	防災クッキング(ポテ トサラダ、パスタ) & 災害時に備える自宅 の環境改善

師四日市友の会

所本町プラザ3階調理室、会議室

定10組(先着順)

料1組1,000円(全3回分)

持エプロン、三角巾、マスク、飲み
物

申10月22日9:00以降に、講座名、
住所、名前、電話番号、託児の有
無(必要場合は子どもの名前と
年齢)を、専用フォームかEメー
ル、ファクス、電話で、
または直接、はもりあ
四日市へ

企画・運営 四日市友の会

他託児あり(6カ月~小学3年生程
度。12月6日までに要申し込み)



スマホ教室

デジタル戦略課

(HPID1701654785889)

問株CTY(☎050-3820-9831
日・祝日除く9:00~17:00)

所各地区市民センター

時①9:30~10:30 ②10:45~
11:45 ③13:15~14:15 ④
14:30~15:30

時	所
12月6日(金)	①② 大矢知 ③④ 県
12月9日(月)	①② 富田 ③④ 富洲原
12月10日(火)	①② 八郷 ③④ 桜
12月11日(水)	①② 保々 ③④ 下野
12月12日(木)	①② 海蔵 ③④ 三重
12月13日(金)	①② 羽津 ③④ 橋北
12月16日(月)	①② 神前 ③④ 川島
12月18日(水)	①② 中部 ③④ 常磐
12月19日(木)	①② 日永 ③④ 四郷
12月20日(金)	①② 水沢 ③④ 小山田
12月23日(月)	①② 楠 ③④ 塩浜
12月24日(火)	①② 内部 ③④ 河原田

内LINE、Zoomの基本的な使い方や
市のLINE公式アカウント、電子
申請システムの活用など

定各8人(先着順)

持スマートフォン(なければ貸与も
可)

申11月15日から各開催日の前日ま
でに、電話で、株CTYへ

他詳しくは、市ホームページを参照。
各地区市民センターで
チラシ入手可



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）

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

6～12月で、同じコースに複数回の申し込みはできません（異なるコースには申し込みできます）。令和7年1月以降は2回目の応募をできますが、応募者多数の場合は初回の人を優先します

	シニア・ここカラ教室
内	関節への負担が少なく、介護予防に効果的な運動を屋外でします
対	おおむね65歳以上で、肩・腰・膝などの痛み、骨粗しょう症がある人
時	<陸上運動コース> 12月6～27日の金曜日 全4回 9：45～10：45
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	関節への負担が少ない水中運動を中心にします
対	おおむね65歳以上の体力低下を感じている人、および「要支援」と認定された人、または市の総合事業における基本チェックリストの該当者と介助者	18歳以上で、肩・膝・腰の痛み、骨粗しょう症などで悩みの人
時	<水中運動コース> 12月4～25日の水曜日 全4回 13：30～14：30	<筋力トレーニングコース>> 12月5～26日の木曜日 全4回 9：45～10：45
定	20人	20人
持	水着、水泳帽	運動できる服装、運動靴（上靴）、水着、水泳帽

	いきいきライフ教室
内	障害のある人と介助者が一緒に運動をします
対	18歳以上で、身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳のいずれかの所持者と介助者 ※手帳所持者で介助の必要がない人は、本人のみで参加できる場合もあります ※手帳所持者以外でも、運動機能の低下により、立つ・歩くなどの日常生活動作に介助が必要な人は参加できる場合もあります。詳しくは、お問い合わせください
時	この教室は、今年度内で、各コース合わせて4回まで申し込みできます（1回だけの申し込みもできます） 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> 12月4日（水） 10：00～11：00 <トレーニングジムコース> 12月17日（火） 13：30～14：30
定	各日3組
持	水着、水泳帽 運動できる服装、運動靴（上靴）

三二情報

◆体験ひろば☆こどもスペース四日市

問所同所（☎/FAX321-0883）へ

(1)赤ちゃんも大歓迎！～絵本の日～

時11月1日（金） 11：00～11：30

(2)こどもスペースにあそびにきませんか

時毎週火・木曜日 13：00～17：00、毎週水・金・土曜日 10：00～17：00 他中学生以上は20：00まで利用可能（当日17：00までに要予約）

◆ビバ橋北・ジュニア向け津軽ワークショップ開催

対小学生以上と保護者 時11月2・23日（いずれも土曜日） 14：10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、ビバ・橋北事務局（☎080-4840-9775）へ 他三味線の貸し出しあり

◆やさしいYOGA

時11月2・16日（いずれも土曜日） 10：00～10：45 所三ツ谷公会所（三ツ谷町）

定15人（先着順） 料500円

持ヨガマット、動きやすい服装、飲み物

申前日までに広瀬（☎090-7677-5092）へ

◆障害がある人が大人になったらどうなるの？卒業進路とお金の話

対障害がある人の保護者・支援者

時11月3日（祝） 10：00～12：00

所三浜文化会館視聴覚室

定90人 料1,000円

申事前に、四日市市手をつなぐ育成会（☎onoe-job@m6.cty-net.ne.jp ☎353-8036）へ

◆家事家計講習会

時11月3日（祝） ①10：00～12：00

②13：00～14：30 所四日市友の会友の家（智積町） 定①30人 ②20人 料100円（資料代） 問同会 田中（☎090-7034-6372）

◆四日市歩こう会11月行事

持弁当、飲み物、雨具 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)四日市歩こう会

時所11月4日（休） 9：00諏訪公園集合

13：30ごろ新正駅解散 他雨天中止
■主な行き先 稲葉翁記念公園、末広橋梁、中央緑地公園など（8km）

(2)秋のバスハイク

時所11月14日（木） 7：50近鉄四日市駅西口集合、18：00ごろ同駅解散

■主な行き先 高松塚古墳、石舞台古墳、岡寺など（奈良県明日香村）（5.4km）

定90人 料5,800円 申11月4日までに、参加費を添えて同会へ（先着順）

◆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）へ

(1)絵本のひろばとランチ

対未就園児と保護者

時11月7日（木） 10：30～13：00（10：00受け付け） 定8人（先着順）

料1,000円（ランチ代込み。子どもランチ100円）

(2)手作り楽器を作ろう♪

対未就学児と保護者

時11月15日（金） 10：30～13：00（10：00受け付け） 定8組（先着順）

料600円（おにぎりとお汁物付き）

(3)文化芸術鑑賞体験「シモシュといっしょに音であおう」

対2歳以下 時12月6日（金） 11：00開演

（10：45開場） 所三浜文化会館 練習室C
料親子2,000円/組（追加購入は大人1,000円/人、子ども500円/人）、大人2,000円/人

問子ども文化NET（☎351-6670）

訪問看護・施設看護
合同スキルアップ研修
受講生募集

保健企画課

(HP1722510994385)

問四日市看護医療大学 (☎340-0703
FAX361-1401 ④zk@y-nm.ac.jp)対市内の福祉施設・介護現場などに
勤務する看護師

時11月22日(金) 17:00~19:00

所四日市看護医療大学(萱生町)
(オンライン受講可)

内前半:褥瘡ケアについて

後半:ストマケアについて

*途中参加可

師三重県立総合医療センター皮膚・
排泄ケア認定看護師 大川恵美さ
ん 定30人(先着順)申11月20日までに、申込書をEメー
ルかファクスで、四日市看護医療
大学へ他申込書は、同大学で配布するほか、
市ホームページからも入手可じんけんフェスタ
2024

人権センター

(☎354-8609 FAX354-8611

HPID1721885384174)

時12月8日(日) 9:30~16:00

◆人権週間記念公演

大前光市ダンス&トークショー
「誰にでも輝ける場所がある」

時13:30~15:30(13:00開場)

所文化会館第1ホール

内義足のダンサー大前

さんの数奇な人生に
ついてお話しいた
きます。今苦境に立
たされている人、将来に不安を抱
える若者など、多くの人に夢と希
望を与える舞台他手話通訳、要約筆記あり。託児あ
り(11月27日までに、
専用フォームから要申
し込み)

◆人形劇団むすび座

「わいわいパペットおんがくかい」
／ジャックとまめの木」

時午前の部:11:00~12:00

(開場10:30)

午後の部:13:30~14:30

(開場13:00)

所文化会館第3ホール

内にぎやかで楽しい、心が温かくな
る物語を2本立てでお届けします

定各200人

申当日10:00から同館総合案内
(第1ホール前)にて整理券を配布
(なくなり次第終了)他聴覚障害があり台本の貸し出しを
希望する人は、整理券配布時に要
申し込み

◆展示・表彰式

所文化会館展示棟・第4ホールなど

内人権啓発の取り組みを紹介するパ
ネルの展示、絵本のひろば、生命
のメッセージ展、中学生人権作文
優秀作品朗読会・表彰式など。市
内福祉団体による物品販売、体験
コーナー、クイズラリーなどあり
ます第74回四日市
市民芸術文化祭

文化課(☎354-8239 FAX354-4873)

◆オータムコラボレーション

時11月3日(祝) 12:15開演

所文化会館第2ホール

内キッズダンスパフォーマンスと、
しっとり華やかな新舞踊など多
彩なジャンルの舞台を幅広い世代
の出演者が披露

問鈴木(☎090-2347-1884)

◆総合美術展

時11月15日(金) 12:00~17:00

16日(土) 9:30~17:00

17日(日) 9:30~15:30

所文化会館展示棟第1・3・4展示室

内絵画、書、写真、俳画、尾張絵、工
芸、銅板工芸、立体、手描き染め、
デコクレイクラフトほか

問榮田(☎090-4119-4307)

前川(☎090-9946-0416)

◆合唱祭

時11月24日(日)

13:00から(12:30開場)

所文化会館第1ホール

内市内19の合唱団によるコンサート

問長谷川(☎090-3421-9048)

新田(☎090-5873-4531)

中小企業向け
脱炭素経営支援セミナー

環境政策課

問(公財)国際環境技術移転センター
(☎329-3500 FAX329-8115)

対市内の中小企業など

時11月7日(木)

・セミナー 13:30~16:30

・会場個別相談会

16:30~17:00

所商工会議所3階 中会議室

内脱炭素経営、省エネ対策、CO₂排
出量見える化など環境対策への取
組み方師(一財)省エネルギーセンター、超
え環境ビジネス(株)ほか定会場50人、オンライン100人(先
着順)

申開催日の前日までに、

参加方法(会場または

オンライン)を、専用フォーム、ま
たはファクスで同センターへ第13回
郷土が誇る芸能大会文化課(☎354-8239 FAX354-4873
HPID1697874690515)

時11月17日(日) 13:00から

所文化会館第2ホール

内立阪神社獅子保存会、浜田舞獅子
保存会、東日野町獅子舞保存会、
日永つんつくおどり保存会、御館
獅子舞保存会による発表に解説を
交えてご覧いただきます他詳しくは、市ホームペ
ージへ

秋季企画展
聖武天皇即位1300年記念
「古代の祈りを奈良の都から
見てみよう！」

くるべ古代歴史館
(☎365-2277 FAX365-2288)

所くるべ古代歴史館

時10月30日(水)～12月15日(日)
9:00～17:00[入館は16:30
まで。月・火曜日は休館(祝日は
開館)。ただし、11月6日(水)は
休館]

内天然痘の大流行という未曾有の危
機に対する聖武天皇の政策や、墨
書人面土器を紹介します

■展示解説会

時11月9・30日(いずれも土曜日)
10:00から(30分程度)

四日市競輪場ファミリー向け
ハロウィンイベント

けいりん事業課(☎331-3480 FAX333-3283
HP<https://yokkaichikeirin.com/>)

競輪場に親しみを持っていただく
ため、ファミリー向けにハロウィン
イベントを開催します。

時10月27日(日) 10:00～16:00

所四日市競輪場

内大型迷路、大型ふわふわ遊具やゾ
ンビアタックゲーム、大型ピンボ
ール、大型ボールダーツなどで遊
べるほか、お菓子まき(小学生以
下対象)、豪華景品の当たる抽選会
他フォトスポット設置。ハロウィン
コスプレでの来場者にはプレゼン
トあり(先着50人)

四日市競輪開設73周年記念
泗水杯争奪戦GⅢナイター競輪

けいりん事業課(☎331-3480 FAX333-3283
HP<https://yokkaichikeirin.com/>)

S級選手による年に一度の開設記
念レースや5月にデビューした全国
成績上位7選手によるレースをナイ
ターで開催します。

時11月7日(木)～10日(日)
14:30～20:30

所四日市競輪場

内お笑いステージ(アイデンティテ
ィ、どりあんず)、キャラクターシ
ョー(仮面ライダーガヴ)、緑日コ
ーナー、キッチンカー、競輪選手
との交流イベントなども開催

生ごみを土に還そう
冬場の対策講座開催

生活環境課

(☎354-8192 FAX354-4412

✉[seikatsukankyou@city.yokkaichi.
mie.jp](mailto:seikatsukankyou@city.yokkaichi.mie.jp) HPID1711593249451)

冬になると微生物の活動が低下し、
生ごみの分解が遅くなります。生ご
み処理機を十分に活用するための対
応策や簡単にできる工夫を紹介。

対市内在住で、キエーロやコンポス
トを所持している人

時	所
12月1日(日) 14:00～15:30	なやプラザ 音楽室大
12月5日(木) 14:00～15:30	農業センター 第1・2会議室

師(一社)ネクストステップ研究会
定各30人

申先着順。開催日の4日

前までに、専用フォー
ムか生ごみ減量相談窓口LINEID
@329gchirから

募 集

令和7年度
納税通知書送付用封筒
裏面有料広告募集

市民税課

(☎354-8131 FAX354-8309
HPID1634280674814)

納税通知書送付用封筒の裏面に掲
載する広告(有料)を募集します。

申11月15日(必着)までに、市民税
課(市役所2階)へ

他詳しくは、市ホームページまで

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)

対65歳以上の人と親族 時11月8・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)

◆庖丁の供養祈禱

時11月8日(金) 10:00から

所鶴森神社庖丁塚

料500円/本(2本目から200円/本)

申11月5日(平日9:00～12:00、13:00
～17:00)までに、供養や安全祈禱したい包
丁を、直接、四日市地区調理師協会事務局(三
重県四日市市庁舎本館1階)へ[当日現地受け付
け(9:30～9:50)も可]

問同協会(☎352-0597)

◆全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

時11月13日(水)～19日(火) 8:30～19:00

(土・日曜日は10:00～17:00)

■相談専用電話 0570-070-810

問津地方法務局人権擁護課(☎059-228-
4193)

◆医師による生活習慣病教室「脳梗塞の予防と
対応」

時11月15日(金) 14:00～15:00(13:30開
場) 所三重県立総合医療センター7階 講堂

問同センター地域連携課(☎345-2321)

◆秋の収穫感謝祭・芋煮会とキウイ狩り

時11月16日(土) 10:00～15:00

所遊パークすいざわ アハハの森 定20人
料1,000円/組(1組3人) 持弁当、飲み物、
筆記用具、軍手 申11月9日17:00までに、
遊パークすいざわ田んぼの楽校 前田(☎090
-4256-2341)へ

◆自然農法セミナー「野菜の硝酸態窒素につ
いて、まとも」

時11月17日(日) 9:30～11:30

所勤労者・市民交流センター本館2階 研修室

料500円 問自然農法ネットワーク 加藤(☎
090-4236-5184)

◆第61回 三重県武道大会

時11月17日(日) 13:00～16:30

所三滝武道館

他剣術、居合、古流空手、中国武術など

問三重県古武道振興会 今村(☎090-7041
-6901)

◆第27回コーラスまゆ「ちいさなちいさな秋の
日コンサート」

時11月17日(日) 14:00開演(13:30開場)

所あさけプラザホール 料500円(当日券あり)

問生川(☎337-0335)

◆四日市地方産業安全衛生大会&優良勤労者表
彰式/特別講演参加者募集

時11月21日(木) 15:00から

所文化会館第2ホール

師落語家 立川志の春さん

申(一社)四日市労働基準協会(☎353-3910)

◆文化芸術体験「音と空間のジャグリング」

対4歳以上 時11月23日(祝) 13:00開演

所勤労者・市民交流センター多目的ホール

料2,000円(特別会員券。当日券は2,500円)

他託児あり(3歳以下、1,000円/人。11月16
日までに要申し込み)

問子ども文化NET(☎/FAX321-0883)

◆文化セミナー四日市「陽姓源氏と『光る君』」

時11月23日(祝) 14:00～16:00

所文化会館第2会議室

師京都産業大学名誉教授 所功さん

料1,000円(学生500円)

問同会 久安(☎090-1981-8110)

募 集

募 集

募 集

募 集

令和7年4月1日採用 市の正職員・任期付職員募集

人事課(☎354-8120 FAX354-8330 ✉jinji@city.yokkaichi.mie.jp HPID1727146121677)

■一次試験日と場所 令和6年12月7日(土)・8日(日) 総合会館

■応募方法および提出先 11月24日までに、申込専用サイトから電子(インターネット)申請してください。
11月24日の23:59までに受信できたものに限って受け付けします

■採用予定日 令和7年4月1日

■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、それぞれの項目をご覧ください

■業務内容、試験内容、提出書類など詳しくは、採用試験要項をご覧ください

■採用試験要項は、人事課、各地区市民センターほかで配布します。市ホームページ「職員募集」からも入手可

職 種		採用予定数	共通以外の受験資格
正職員	技術職(土木)	若干名	(1)年齢要件 平成7年4月2日以降生まれ (2)資格要件 高校またはこれと同等以上の学校を卒業(見込みを含む)
	技術職(土木) ※社会人経験者	若干名	(1)年齢要件 昭和55年4月2日～平成7年4月1日生まれ (2)職 歴 学歴に応じた職務経験が必要
	保健師 ※社会人経験者	1人程度	(3)学歴・資格要件 高校またはこれと同等以上の学校を卒業 保健師:保健師免許を取得
	労務職 (上下水道作業)	2人程度	(1)年齢要件 昭和60年4月2日以降生まれ ※昭和60年4月2日から平成7年4月1日の期間に生まれた人は別途職務経験が必要
任期付職員	事務職 (身体障害者・知的障害者・精神障害者)	1人程度	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳などのいずれかの交付を受けている

保育士[会計年度任用職員(パートタイム)]の登録者募集

保育幼稚園課(☎354-8173 FAX354-6013)

■保育士資格を有する人

■勤務条件

週1～5日勤務(勤務日数・時間については相談に応じます)

■主な業務 公立保育園・こども園でのクラス担当・特別支援加配等の保育士業務

■登録を希望する人は、履歴書と保育士証の写しを、直接、保育幼稚園課(総合会館3階)へ

■詳しくは、市ホームページから

保育補助[会計年度任用職員(パートタイム)]の募集

保育幼稚園課(☎354-8173 FAX354-6013)

■勤務地

市内の公立保育園・こども園

■勤務条件

週1～5日勤務(主に午後・夕方または早朝の時間帯)

■勤務を希望する園へ直接ご連絡ください

■保育士資格を有する人は、左記の保育士[会計年度任用職員(パートタイム)]の登録者募集をご覧ください

市立四日市病院
職員募集市立四日市病院総務課
(☎354-1111 FAX352-1565)

■募集職種

◆正職員

①臨床検査技師

◆会計年度任用職員

②医師事務作業補助

■受験資格

①昭和60年4月2日以降生まれ

②昭和50年4月2日以降生まれ

■採用予定日 令和7年4月1日

■募集人数

①1人程度 ②4人程度

■試験日

①11月23日(祝) 9:00

②11月16日(土) 9:00

■場所 市立四日市病院

■応募期限

①11月12日 ②11月5日
(いずれも17:15必着)

■募集案内請求と応募先

〒510-8567 芝田二丁目2-37 市立四日市病院総務課

北大谷・塩浜霊園
空き区画墓地使用者を募集生活環境課(☎354-8186 FAX354-4412
HPID1667544112564)

北大谷霊園(大字松本・47区画程度)および塩浜霊園(大字塩浜・13区画程度)の墓地使用者を11月下旬より募集予定です。詳しくは、広報よっかいち11月下旬号に掲載予定です。

く る べ かん が い せき 久留倍官衙遺跡公園 ボランティア募集

くるべ古代歴史館

(☎365-2277 FAX365-2288

✉kurube@city.yokkaichi.mie.jp)

対次をすべて満たす人

- (1) 遺跡の保護・活用に関心、意欲があり、人と接することが好き
- (2) 18歳以上（令和7年4月2日現在）で、活動が1カ月に3回以上可能
- (3) 遺跡公園への交通手段に不都合がない（※交通費の支給無し）
- (4) 研修（全6回）に参加できる

内展示や施設の案内、学校見学や各種イベントの支援、公園の日常管理のサポート

◆ボランティア研修

時令和7年1月11・25日、2月8・22日、3月8・22日（いずれも土曜日）10:00~12:00 全6回

所大矢知地区市民センター

申10月23日~12月6日（必着）までに、所定の応募用紙をEメールかファクス、郵送で、〒510-8034 大矢知町2323-1 くるべ古代歴史館「久留倍ボランティア募集」係へ

他募集要項（応募用紙含む）は、同館、各地区市民センター、市立図書館、博物館、あさけプラザ、文化課（市役所9階）などで配布。同公園ホームページからも入手可



そ の 他

AI活用型乗合デマンド交通 「のり愛みかん号」実証事業開始

公共交通推進室

(☎354-8095 FAX354-8404

✉koutsuu@city.yokkaichi.mie.jp

HPID1725772119788)

新たな移動手段として、決まった時刻表や運行ルートがなく、予約状況に応じて、AIが最適な配車や運行

ルートを決定し、乗合で決められた乗降場間を運行するAI活用型乗合デマンド交通の実証事業を開始します。

■愛称 のり愛みかん号

■運行期間（予定） 11月15日（金）~ 令和7年2月7日（金）

■運行時間 平日6:30~20:00
※土日祝日および年末年始は運休

■運行区域

河原田地区およびその周辺

■予約方法 電話またはアプリ

※利用には事前予約が必要

料大人: 300円または400円

小児: 150円または200円

※移動距離に応じて運賃が変わります

他詳しくは、市ホームページから



自動運転実証実験等・ デジタルポイントラリー開催

公共交通推進室

(☎354-8095 FAX354-8404)

中心市街地の回遊性向上を目的に以下の実証実験を行います。

時11月6日（水）~27日（水）

■自動運転実証実験等

- ・自動運転バスの運行（月曜日除く。関係者のみの試乗日あり）
- ・電動キックボード試乗（金・土・日曜日）、講習あり

■デジタルポイントラリー

申10月31日から専用フォームで

他詳しくはスマートシティポータルサイトから



◆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・休日にも利用できます
（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

三 二 情 報

◆わくわくこどもひろば 糸と針を使ってふきんをつくろう わらべ歌をうたおう

対12歳以下の子どもと家族

時11月24日（日）9:45~11:30

所四日市友の会友の家（智積町）定10組

料100円/組（保険代。子ども50円）

持水筒、手拭きタオル、あれば上靴

申事前に、関（☎090-9940-1243 FAX355-1535）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11月25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、ゆったりとした服装

問セバ三重（☎090-1831-1714）

他託児あり（300円/人。11月18日までに要申し込み）

◆市民公開live「みはまde錦秋live」

時11月28日（木）14:00~15:15

所三浜文化会館3階 練習室C

定30人（先着順）申事前に、「男の困り裏端」の会 志田（☎/FAX346-2903）へ

◆子育て中のお母さんがつながって、お子さんの感性を育むプログラム〜ピッコリーノ〜

対未就園児とその保護者

■プログラム ①音であそぶ、おもちゃ作りなど ②初めての文化芸術体験X-jam「シモシュといっしょに音とであおう」 ③クリスマス会

時①11月29日（金）10:00~12:00 ②12月6日（金）11:00開演 ③12月13日（金）10:00から 所①③子育て広場・ドローピン事務所 ②三浜文化会館 定6組 料3,800円（親子鑑賞費含む。クリスマス会費は別途）

申同所（☎/FAX363-3728）へ

他①~③の全ての回にご参加ください

◆司法書士・法務局による遺言・相続登記相談会

時11月30日（土）13:00~16:00

所トナリエ四日市4階 定12組（1組25分以内）申事前に、津地方法務局（☎059-228-4191 自動音声案内6）へ

◆第2回さんさんロゲイニング大会

対成人を含む2人以上のグループ

時12月8日（日）9:00~13:30（8:15受け付け）

所三重小学校体育館集合

定200人（先着順）料小学生以上500円

申11月15日までに、スポーツクラブさんさんのホームページ（HP）<https://mie-sansan.jp/>から

◆四日市 風の谷ウィンドアンサンブル第21回演奏会

時12月15日（日）14:00開演（13:30開場）

所文化会館第1ホール

料1,000円（未就学児入場不可）

問同楽団 野村（050-5359-2477）へ

◆1月開講職業訓練生募集

対求職中の人

時令和7年1月7日（火）~6月26日（木）

募集科 ①テクニカルオペレーション科 ②電気設備技術科 定各15人（選考あり）

申11月29日までに、ポリテクセンター三重（☎320-2645 HP）<https://www3.jeed.go.jp/mie/poly/>へ

他託児あり（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

◆三重県最低賃金が改定に

三重県最低賃金は、10月1日から、50円引き上げられて、時間額1,023円になりました。なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定（産業別）最低賃金が適用されます。また、中小企業支援のための業務改善助成金制度などの支援策があります。

問三重労働局賃金室（☎059-226-2108）

11月10～16日は 「アルコール関連問題 啓発週間」

保健予防課(☎352-0596 FAX351-3304)

アルコール依存症は、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる精神疾患のひとつです。回復には、本人が治療に対して積極的に取り組むことはもちろん、家族をはじめ周囲の人のサポートがとても大切です。

まずは保健所や専門医療機関に相談しましょう。ご家族からの相談もお待ちしています。

■精神科医師によるアルコール関連問題の個別相談(予約制)

時11月28日(木) ①13:30から

②14:30から ③15:30から

定3組(先着順)**申**事前に、電話で、保健予防課へ

臓器移植に関する 意思表示にご協力ください

衛生指導課

問(公財)三重県角膜・腎臓バンク協会
(☎059-224-2333)

臓器移植は、広く社会に理解と支援があって成り立つ医療です。私たち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をすることが大切です。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄に自分の意思を記入しておきましょう。

インフルエンザに 注意しましょう

保健予防課(☎352-0595 FAX351-3304)

インフルエンザは、例年12～3月に流行します。症状がある時は、早めにかかりつけ医療機関を受診しましょう。

■**症状** 38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状。のどの痛み、咳などの呼吸器症状

■**潜伏期間** 通常1～3日

■予防方法

①流行前にワクチンを接種する

②石けんで手洗いをする

③室内では適度な湿度(50～60%)を保つ

④十分な休養とバランスのとれた食事をする

⑤流行時にはできるだけ人ごみを避ける

⑥室内ではこまめに換気をする

⑦咳やくしゃみが出るときはマスクをする。または、ティッシュなどで口と鼻を覆う

骨髄や末梢血幹細胞の 提供を支援します

衛生指導課

(☎352-0592 FAX351-3304)

HPID1711932578003)**問**(公財)日本骨髄バンク(HP<https://www.jmdp.or.jp/reg/>)

骨髄移植や末梢血幹細胞移植を毎年約2,000人が望んでおり、一人でも多くの人のドナー登録が必要です。本市では、非血縁者間で骨髄などを提供した市民・雇用事業者に奨励金を交付しています。

対①骨髄などを提供した市民:

10万円

②雇用事業者(市内に限る):

5万円

※申請者は市税に滞納がないこと

申骨髄などを提供した日から6カ月以内に、直接、衛生指導課(総合会館4階)へ

他申請書は市ホームページから入手可(日本骨髄バンクの証明書の添付が必要)。骨髄バンク登録は、四日市献血ルーム「サンセリテ」(☎0120-39-5863)でできます

産前産後期間の 国民年金保険料免除制度

保険年金課(☎340-0221 FAX359-0288)

自営業者や学生などの「国民年金第1号被保険者」は、出産日または

出産予定日の属する月の前月から最大4カ月間の国民年金保険料が免除となります。免除を受けながら付加年金を納付することも可能です。(多胎出産の場合は、最大6カ月の国民年金保険料が免除)免除の対象期間は平成31年4月1日以降です。免除期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額が計算されます。

対国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の人(妊娠85日以上で、死産や早産、流産を含む)

申出産予定日の6カ月前から、直接、保険年金課年金係(市役所3階)、地区市民センター(中部地区を除く)または市民窓口サービスセンターへ

持マイナンバーカードなどの本人確認書類、年金手帳または基礎年金番号通知書、母子健康手帳(出産前に申請の場合)

国民健康保険に関する お知らせ

保険年金課(☎354-8159 FAX359-0288)

◆職場の健康保険に加入したとき

国民健康保険に加入していて、職場の健康保険(社会保険・健康保険組合など)に加入したときは、国民健康保険からの脱退手続きが必要です。保険年金課(市役所3階)か各地区市民センター(中部地区を除く)の窓口で、必ず届け出をしてください。

持国民健康保険証、職場の健康保険証、免許証などの本人確認書類、個人番号確認書類

◆70歳になると高齢受給者証をお送りします

国民健康保険に加入している人が70歳になると、高齢受給者証をお送りします。高齢受給者証は、70歳の誕生月の翌月(1日が誕生日の人は誕生月)から75歳になるまでの間、病院などの窓口で、保険証と併せて提示する必要があります。

納付済額のお知らせ(確定申告などに利用できます)

保険年金課(☎354-8160 FAX359-0288)
介護保険課(☎354-8190 FAX354-8280)

11月下旬に、国民健康保険加入世帯の世帯主、後期高齢者医療制度被保険者(担当:保険年金課)、65歳以上の介護保険被保険者(担当:介護保険課)を対象に、「納付済額のお知らせ」(1~11月上旬に納付が確認できた金額)を発送します。早めに「納付済額のお知らせ」が必要な人は、各担当課へご連絡ください。

国民健康保険医療費のお知らせ

保険年金課
(☎354-8158 FAX359-0288)

医療費への理解を深めていただくために、令和7年1月下旬に「国民健康保険医療費のお知らせ」を送付します。このお知らせには令和5年11月~令和6年10月の診療分が記載されています(令和6年11月以降分は記載されません)。医療費控除の申告に使用する際は、領収書が必要となる場合があります。領収書の保管をお願いします。

市税・県税の納付について

収納推進課(市税)
(☎354-8141 FAX354-8309)
三重県四日市県税事務所納税課(県税)
(☎352-0572 FAX352-0579)

11・12月は本市と三重県の「差押強化月間」です。納期内の納付をお願いします。災害や病気など、特別な理由で納付ができない場合は、収納推進課(市税)または四日市県税事務所(県税)へご相談ください。

■市税 個人住民税(市県民税・森林環境税)、法人市民税、固定資産税・都市計画税、事業所税、軽自動車税など

■県税 自動車税、不動産取得税、個人事業税、法人県民税、法人事業税など

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)
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 詳しくは都市計画課へ。申請書は市ホームページから入手可

◆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、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2キロ以内)

■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)

■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、最初の固定資産税等が課税される年度の前年度に申請が必要です

◆三世代同居等支援

■対象者 子育て世帯・若年夫婦世帯とその親世帯で、三世代同居などを予定している、または三世代同居を開始して、2年以上が経過していない世帯

■対象となる住宅 子世帯か親世帯

が市内に所有する住宅

■内 新たに子世帯と親世帯が同居するためのリフォーム工事(住宅の改修、増築、建て替え)などの費用の3分の1(最大50万円)

■他 工事契約前に申請が必要です

狭小宅地の敷地増し 手続きを支援します

都市計画課(☎354-8272 FAX354-8404)
HPID1001000001842)

狭小宅地の敷地増し*を行い定住する人に、登記費用などの一部を助成します。

*隣接する土地を取得し、2以上の土地を併せて定住するために敷地面積を増やすこと

■対象者 敷地増しを行う土地に住み、かつ所有権を有する人

■対象の土地

(1)と(2)を満たす土地

(1)取得する土地を補助対象者の世帯構成員の2親等内の親族が所有していない

(2)次の①~③のいずれかを満たす土地

①補助対象者が居住するために敷地増しを行い、165㎡以上の敷地面積とする

②補助対象者が補助対象者の2親等内の親族と居住するために敷地増しを行い、165㎡以上の敷地面積とする

③補助対象者が居住する未接道の土地に接する土地を含めて敷地増しを行い、165㎡以上の敷地面積とする

■補助額

手続き費用(測量・登記費用、不動産取得にかかる仲介手数料)の2分の1(上限30万円)

■申 随時(先着順。予算の範囲内で補助)

■他 手続き前に申請が必要です。対象区域など詳しくは都市計画課へ。申請書は市ホームページから入手可

11月は 「労働保険未手続事業 一掃強化期間」

商業労政課

問三重労働局総務部労働保険徴収室
(☎059-226-2100)

●労働保険とは

「労災保険」(労働者災害補償保険)と「雇用保険」の総称で、政府が管理し、運営する強制保険です。

農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用している場合、事業主または労働者の意思の有無にかかわらず成立手続を行い、労働保険料を納付しなければなりません。

●労災保険とは

労働者が業務上の事由、二以上の事業の業務を要因とする事由または通勤が原因で負傷、病気になった場合や死亡した場合に、被災労働者や遺族を保護するための給付などを行います。

●雇用保険とは

労働者が失業した場合や雇用の継続が困難となった場合に、労働者の生活や雇用の安定を図るとともに、再就職を促進するための給付などを行います。

●労働保険の成立手続を怠ると

さかのぼって保険料などを徴収するほか、労働災害が生じた場合、労災保険給付額の全部または一部を事業主から徴収します。

秋の火災予防運動 (11月9～15日) 守りたい 未来があるから 火の用心

消防本部予防保安課

(☎356-2008 FAX356-2041)

HP<https://yokkaichisyoubou.jp/>

令和5年中に管内で発生した火災は84件。主な出火原因は、たばこ放火です。

◆住宅防火 いのちを守る10のポイント

＜4つの習慣＞

- ①寝たばこはしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③火を使うときはそばを離れない
- ④コンセントのほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

＜6つの対策＞

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- ⑤高齢者や身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保する
- ⑥地域ぐるみの防火対策を行う

◆住宅用火災警報器点検方法

- ①本体の「ひも」を引っ張るまたは「ボタン」を押す
- ②警報音が正常に鳴れば異常なし
※異常が認められた際には、要交換

みえ四葉ヶ咲中学校 入学希望者説明会

教育総務課

問三重県教育委員会事務局小中学校教育課
夜間中学設置準備班 (☎059-224-2766
✉gakokyo@pref.mie.lg.jp)

対令和7年度入学を希望する人、家族、支援者など

時11月2日(土) 14:00～15:00
19:00～20:00

(四日市会場での開催分)

所総合会館8階 視聴覚室

内学校の概要および入学手続きなど

申代表者の名前・電話番号、参加会場・時間、参加者全員の名前、個別相談の有無を、専用フォームかEメール、または電話で、同班へ



人権啓発活動のための 人権学習を支援します

人権センター(☎354-8609 FAX354-8611)

申請条件があります。事前に人権センターまでご連絡ください。(予算の都合上、締め切る場合があります)

◆部落解放研究第57回全国集会

時11月19日(火)・20日(水)

所神戸市

申11月5日まで

◆第75回全国人権・同和教育研究大会

時11月30日(土)・12月1日(日)

所熊本県、鹿児島県、福岡県

申11月15日まで

マイナンバーカード 申請サポート

マイナンバーカードサポートセンター
(市役所北館5階)[☎340-8371 FAX340-8372 (木曜・第1土曜日、第3土曜日の翌日は休業。
11月23・24日は臨時休業)]

マイナンバーカードの申請をサポートします(予約不要)。後日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。

■11月の開催予定

時	所
2日(土) 3日(祝) 4日(休) 30日(土) 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)
9日(土) 10日(日) 10:00～ 18:00	日永カヨー (1階 中央広場)
16日(土) 17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)
23日(祝) 24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)

令和6年度 四日市市文化功労者が決定

文化課 (☎354-8239)

●表彰式 時11月3日(祝) 13:30から 所文化会館第3ホール

四日市市文化功労者

俳句を通じて交流の輪に尽力

三重一丁目

西脇 善清さん

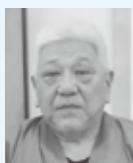


独学で俳句をたしなまれ、長年、複数の同人誌を編集・発刊をしております。俳句を通じて、いくつもの交流の輪を広げている点において素晴らしいと認められました。

書道の魅力の普及に努め、
書道文化の振興に貢献

中納屋町

花井 悦夫さん
(高峰)



各種展覧会において、優秀な成績を収められ、本市で開催される四日市市熟年大学などで長年にわたり講師を務めておられます。書道の魅力を広く普及されるとともに、四日市市文化協会の役員として、市民芸術文化祭の運営・企画などに携わり、本市の書道文化の振興のために尽力された功績が顕著であると認められました。

日本舞踊を極め、文化団体の
の長として文化振興に貢献

朝明町

荒木 栄里子さん
(西川 保歳)



宗家西川流の師範として、日本舞踊の伝統と技術を次世代に繋げるため、後進となる子どもたちへの指導に注力。数々の舞台にも出演され、日本舞踊の普及と発展に貢献しておられます。また、四日市市文化協会理事長として、市民が参加・交流できる事業の立ち上げに精力的に取り組まれています。四日市市総合計画策定委員や四日市市文化振興審議会委員など多くの要職を務められ、文化による市政の発展に寄与されるなど、文化の振興にかかる功績が多大であると認められました。

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
HPID1001000001380)

縦覧期間中は、誰でも意見書を提出できます。

■店舗名称 MEGAドン・キホーテ
四日市店(西日野町字八幡1608番
地1 ほか23筆)

■届出事項

- 大規模小売店舗の所在地
- 大規模小売店舗を設置する者、
ならびに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・住所、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

令和7年1月6日(月)まで

■意見書の提出 郵送で、または直
接、☎514-8570 三重県中小企
業・サービス産業振興課へ

他詳しくは、市ホームページへ

食品をご寄付ください

生活環境課

問四日市市社会福祉協議会
(☎325-6488 FAX354-6486
✉y-fl@m7.cty-net.ne.jp)

食品ロス削減や地域課題の解決の
ため、食品の寄付を受け付け、必要
とする団体や個人にマッチングさせ
る窓口ができました。

■寄付できる食品

- ・常温保存ができて未開封
- ・賞味期限まで1カ月以上ある
※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
- ・ほかの容器に移し替えた
- ・賞味期限が明記されていない

(米、砂糖、塩は除く)

- ・手作りの食品(クッキーなど)
- ・アルコール類

他寄付できない食品はお持ち帰りい
ただきます。マッチング対象者は、
食料を支援する団体や福祉サービ
スを提供する団体などを想定

■窓口 四日市市社会福祉協議会
地域福祉課(総合会館2階)
平日8:30~17:15

令和6年度三重県 地域スポーツ推進表彰

スポーツ課(☎354-8429 FAX354-8432)

スポーツの健全な普及と発展に貢
献し、三重県の地域スポーツ推進に
顕著な成果をあげたため、本市から
1人と1団体が三重県により表彰さ
れました。

地域スポーツ推進功労者

吉村リサ子さん

地域スポーツ推進優良団体

内部地区総合型地域スポーツクラブ

リハーサル室・練習室を利用しませんか

文化課

問(公財) 四日市市文化まちづくり財団

①文化会館 (☎354-4501)

HP <https://yonbun.com/institution>

②三浜文化会館 (☎348-5380)

HP <https://mihama-culture.com>

合奏、合唱、演劇、ダンス、バレエの発表会に向けての練習などに文化会館・三浜文化会館のリハーサル室・練習室を利用しませんか。

ほとんどの部屋にピアノが配置されているほか、リハーサル室にはバレエ用レッスンバーと壁面鏡があります。

他詳しくは、各館ホームページまで

第56回全日本大学駅伝対校選手権大会開催に伴う交通規制

スポーツ課

問全日本大学駅伝大会事務局

(☎052-222-5926)

HP <https://daigaku-ekiden.com/>

熱田神宮から伊勢神宮までの106.8kmで「第56回全日本大学駅伝対校選手権大会」が開催されます。当日は国道23号などで交通規制を実施します。

時11月3日(祝)



第18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 (HPID1725503610995)

問スポーツ協会

(☎345-4111 FAX346-7767)

✉ taikyou.031@y-sports.jpHP <https://www.y-sports.jp/>

対小学5年～中学生の男女、高校生以上女子、40歳以上男子

時12月21日(土) 10:00選考開始(9:00集合)

所中央フットボール場Aフィールド

申12月13日までに、申込用紙をEメールかファクスで、または直接、

中央緑地施設管理事務所へ

他募集要項や、申込用紙など詳しくは、市ホームページ、スポーツ協会ホームページから

食品トレーの回収モデル事業にご協力ください

生活環境課

問三重県環境共生局資源循環推進課
(☎059-224-3310 FAX059-222-8136)

三重県では、プラスチックのリサイクルを促進するため、マックスバリュ各店と連携し、店頭で回収ボックスを設置し、食品トレーの分別回収事業を実施します。

■設置期間

11月8日(金)～12月15日(日)

■設置店舗 マックスバリュ泊店、山城店、笹川店、生桑店、阿倉川店、大矢知店

■回収できる食品トレー

白色・色付き発泡トレー(つまようじが刺さるもの)、無色透明のトレー(例:総菜の容器など)

■回収できない食品トレー

汚れがついたもの、つまようじが刺さらないもの(例:豆腐の容器、弁当の容器など)、カップ麺・カップ焼きそば・納豆・プリン・ゼリーなどの容器、色のついた半透明の容器、全面にシールが貼ってある容器、表面に直接印刷されている容器

※回収できないトレーはお持ち帰りいただきます

円形デッキを一足先に歩行体験しませんか

市街地整備課

(☎354-8200 FAX354-8404)

対市内に在住、または通勤・通学する小学生以上

時11月9日(土) 10:00～11:45

所近鉄四日市駅南広場(円形デッキ)

申11月5日までに、市ホームページから



四日市 けいりん

本場開催 11月1・7・8・9・10日

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

(○数字は昼間場外・ナイター場外併売)

体育館などの一般公開

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

A = 9:00～12:00 E = 13:00～21:00
B = 13:00～16:30 F = 9:00～21:00
C = 17:30～21:00 G = 16:30～21:00
D = 9:00～16:30
H = 9:00～12:00, 17:30～21:00
I = 17:00～21:00 J = 18:00～20:00

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

11/6 C 11/7・28 E
11/13 F

バドミントン

卓球 11/6 D
11/1・29 D 11/14 E
11/12・15 F

バスケットボール 11/5・26 F

バレーボール 11/11 E

ハンドボール 11/27 E

●弓道場(弓道で使用する場合)

近的射場 11/12 A
11/9・10・17・27 C
11/1～8・11・13～
16・26・28～30 F
遠的射場 11/12 A 11/9・10 C
11/2・5・7・14・16・
26・28・30 F

●弓道場(アーチェリーで使用する場合)

遠的射場(全面) 11/17・27 C
11/1・3・4・6・8・11・
13・15・29 F

●トレーニングルーム

11/6 C 11/1～5・7・11～17・26～30 F

中央第2体育館(☎345-4111)

バドミントン 11/15・29 B
11/1・8・11・14 E
11/12・26 F

卓球 11/6・7・13・27 E
11/5・28 F 11/4 I

四日市ドーム(☎330-3131)

スケートボード 11/14・28 J
グラウンドゴルフ 11/5 D

あさけプラザ体育館(☎363-0123)

バドミントン・卓球 11/2・9・16・23・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 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がない場合は、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6年4月1日以降受診分の1カ月児健康診査費用の一部(上限4,000円)、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および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 B型肝炎 BCG 水ぼうそう 二種混合	小児用肺炎球菌 Hib・四種混合 または五種混合 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 (9価ワクチンも含む)
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。長期療養を必要とする疾病にかかっていた人は、定期接種の対象となる場合があります。骨髄移植手術などを受けた人が接種済み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の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、公費による接種は令和7年3月末までです。国内で自費で接種し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歳～小学校入学前年度3月31日までの子どもが対象です。
補助額は最大3,000円/回で、補助回数は1人2回までです。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・4・5階 **申** こども保健福祉課(総合会館3階)、ファクス・はがき・電話・窓口・よかプリコ(乳幼児食教室、1歳・2歳のバースデー歯科教室のみ)

よかプリコのご案内



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

名 称	対 象 等	時 間	締 切	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7年3月15日以降(教室参加時、妊娠28週未満)の妊婦・その家族 定 15組	12月20日(金) 9:30~12:00	12月6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、みんなであいまいお話しませんか)	6カ月までの乳児と保護者	11月11日(月) 10:00~11:00	11月7日	所 総合会館5階 申 不要 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	11月8日(金) 10:00~11:00		
乳幼児食教室 (講話と調理実演など) ※乳児同伴可	定 各15人 4~7カ月児 8~12カ月児	12月3日(火) 12月17日(火) 12月10日(火)	10:30~11:50	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 各15人	12月6日(金) 13:30~15:00 12月13日(金) 10:00~11:30	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
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 各15人	12月13日(金) 13:30~15:00 12月24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 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でのフッ素塗布はできません。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・休日除く) 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
11月10日(日) 10:00～11:15(9:00から受け付け)	こども子育て交流プラザ	20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がん検診

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
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、乳がん・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6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 令和7年2月28日(金)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

月	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	乳がんエコー	肺がん	
12	3日(火)	四郷地区市民センター				マンモ1日			11月8日(金)
	8日(日)	あさけプラザ				マンモ1日		肺1日	
	10日(火)	楠福社会館				マンモAM		肺AM	
	11日(水)	楠福社会館	胃AM	大腸AM	子宮AM				
	12日(木)	楠福社会館	胃AM	大腸AM				肺AM	
	14日(土)	あさけプラザ			子宮PM		エコー1日		
1	12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月2日(月)
	17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	

※9月30日時点で申し込み可能な日程

●検診日・会場により、受けられる検診の種類や実施時間が異なります

●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。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

●検診日の約1週間前に、受付時間や検診費用などの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、同課から連絡します。都合が悪くなった場合は、事前にご連絡ください

●集団検診のキャンセルや変更は極力お控えください。予定をご確認の上、ご予約をお願いします

★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7年3月31日(月)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）へ。申し込み後、受診券を発行します。 申込書のファクス、郵送を希望する場合は、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 [HP](https://www.qq.pref.mie.lg.jp/) <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
- ◆携帯電話による案内 [HP](https://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 科	日曜日、祝・休日、12/31～1/3 10:00～12:00、13:00～16:00
	小 児 科	
歯科医療センター(本町9-12) ☎354-5130	耳鼻咽喉科	日曜日 10:00～12:00、13:00～16:00 (年末年始を除く)
	障害者(児)の 歯科診療(予約制)	火・木曜日 13:30～16:30 木曜日(月1回) 9:30～12:00 日曜日(月2回程度) 9:30～12:30 (祝・休日と12/28～1/3を除く)
	歯 科 診 療	12/30～1/2 9:00～11:30
薬の相談(本町プラザ内/近鉄百貨店2階) ☎350-3925	薬剤師による 薬の相談(電話相談可)	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	日曜日、祝・休日、12/30～1/3 8:00～翌朝8:00 上 記 以 外 19:30～翌朝8:00 ■担当 医療関係の専門相談員



◆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) ※予約不要。検査結果を聞くために、再度来所が必要 ※台風や感染症等の状況により開催中止の可能性あり	11月の毎週水曜日 13:00～15:00 11月27日(第4水曜日) 17:30～19:00	総合会館5階



◆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) 現在通院していない人が対象です 11月14日(木) 13:30～16:30 11月22日(金) 10:00～12:00、13:00～16:00 11月28日(木) 13:30～16:30(アルコール関連の相談)	総合会館4階
	保健師などによる相談…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 ☎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利用できます。トレーニングルームに、障害のある人や車いすの人で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13ページ、館内のチラシやポスターをご参照の上、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、団体専用使用の場合がありますので、事前にご確認ください

※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

※プール使用中止のご案内 11月19～22日は、施設点検・定期清掃などのため使用できません

「U=U 知ることから、もう一度。 12月1日は世界エイズデー。」

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＝



12月1日は世界エイズデーです。世界的なエイズのまん延防止と、HIV感染者やエイズ患者に対する差別・偏見の解消を目的に制定され、毎年12月1日が近づくと、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われます。

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染すると、徐々に免疫機能が低下し、健康な状態ではかからないさまざまな病気にかかりやすくなります。この状態をエイズといいます。HIVの感染力は弱く、性行為以外では日常生活でうつる心配はありません。

医療の進歩により、HIVに感染しても、早期の発見・治療でエイズの

発症を防ぎ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることができるようになりました。近年では、治療を続け、血液中のウイルス量が検出限界値未満（Undetectable）に抑えられているHIV陽性者からは、性行為によってHIV感染しない（Untransmittable）ことも確認され、略して「U=U」と呼ばれています。

こうしたエイズに関する状況の変化が正しく伝わっていないことが、差別や偏見を招く要因の一つにもなっています。実際、国内では、仕事の採用を取り消されたり医療機関で診療を拒否されるなどの差別的な対応

を受けたという報告があります。

本市では、正しい知識の普及啓発のため、街頭キャンペーンや学生への出前講座などを行っています。「U=U」を知るところを契機に、改めてHIV／エイズのことを皆で考え、差別や偏見をなくしていきましょう。



「U=U」：「ユー・イコール・ユー」

問い合わせ先
保健予防課
(☎352-0595 FAX351-3304)

11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
	市民相談 ※2		毎週木曜日	午前
	弁護士相談 ※3		毎週月曜日	午後
	司法書士相談 ※3 ※4		5(火)・19(火)	午後
	行政書士相談 ※5		20(水)	午後
	社会保険労務士相談 ※6		8(金)・22(金)	13:00～15:00
	建築相談(市民向け)	354-8206	13(水)・27(水)	午後
	建築相談(専門家向け) ※7	354-8208	7(木)・21(木)	午後
	木造住宅の耐震化相談	354-8207	24(日)	10:00～16:00
	日曜市税納付相談	354-8149		
福 祉	日曜国保納付相談	354-8160	19(火)	午後
	行政相談 ※8	354-8153		
	障害者相談 ※9		月～金曜日	8:30～17:15
	障害者の就業に関する相談	354-2550		
	福祉総合相談	354-2411		
	ボランティア活動相談	354-8144		
	子育て、ひとり親家庭など児童家庭の相談	354-8276		
	児童虐待相談	353-5110		
教 育	児童発達相談	354-8064		
	発達・不登校等教育相談	354-8285	月～金曜日	8:30～12:00
	いじめ・体罰等教育相談	354-8169		13:00～17:15
	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		
人 権	人権相談	354-8610	月～金曜日	午前と午後
	女性のための電話相談	354-8335	火・木～土曜日	9:00～16:00
	男性のための電話相談	354-1070	毎週水曜日(祝日除く)	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※)	30(土)	9:30～12:30
	シングルマザー等のための家計相談	355-1320(予約専用※)	16(土)	午前と13:00～15:00
	外国人のための生活相談		13(水)	午後
	外国人のための家事相談		27(水)	17:00～20:00
	出入国・在留手続き相談		2(土)	午前
			火～日曜日	9:00～17:00
			火～日曜日(要予約)	午後