

令和9年1月4日(月)から市役所の窓口と電話の受付時間が、9:00~16:30になります。ご理解とご協力をお願いします。

対象施設 本庁舎、総合会館、各地区市民センター、上下水道局など

※一部対象外あり



女性従業員向け キャリアデザイン研修

男女共同参画課

(☎1726542620816)

問 株パソナ

(☎yokkaichi.jyousei@pasona.co.jp)

次世代リーダーとして自分らしく輝くために、自分の価値観を見つめ直し、コミュニケーション力を高める講座です。

対 市内に在住、または通勤する若手・中堅社員の女性

所 本町プラザ2階 第1会議室

時	内
11月11日(水) 13:30~16:30	ジョブ・クラフティングを学び、マイキャリアに繋げる
12月9日(水) 13:30~16:30	自らの実践を振り返り、互いの経験や価値観を聴き認め合う
令和9年 1月13日(水) 13:30~17:30	ワクワクする未来を描き、自分らしいリーダーシップを発揮する 受講生同士の交流会

定 25人程度(先着順)

申 10月28日までに、専用☎から



南消防署庁舎 開放イベント

消防本部南消防署

(☎345-0530 FAX345-5673)

消防業務への理解と、防火防災意識の向上を目的とした交流イベントを開催します。

時 10月31日(土)
10:00~12:00

所 南消防署

- 内** ①消防車両展示
②はしご車搭乗体験
③防火服の着装体験
④地震体験車

他 雨天時などは内容の変更、または中止の場合あり。当日は、同署の



駐車場は利用不可。会場周辺に駐車場あり。詳しくは、四日市市消防本部☎を参照



秋の 旧港クイズラリー

政策推進課

問 四日市港まちあるき実行委員会
(☎366-7022 FAX366-7025)

旧港付近を散策して、クイズにすべて回答した人に記念品をプレゼントします。

時 10月18日(日) 8:30~15:00
(受け付けは12:00まで)

所 JR四日市駅前受け付け

定 1,000人(当日、先着順)

他 雨天時などは中止となる場合あり。

同日開催される「JRさわやかウォーキング」(JR東海主催)のコースの一部を利用して実施



記事の記号の意味

HP ID13桁の数字を市ホームページ右下の「広報ページID検索」に入力すると関連ページを検索できます

対 対象 **時** 日時 **所** 会場 **内** 内容 **師** 講師 **定** 定員 **料** 料金 **持** 持ち物

申 申し込み **他** その他 **問** 問い合わせ先

※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

申し込みの記号の意味

☎ ホームページ E メール F ファクス ① はがき ② 電話

申し込みの必要事項

事前申し込みは、以下の必要事項を記入してください

- ① 行事名 ② 開催日時・希望の回 ③ 代表者の住所・名前(ふりがな)・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)

INDEX

- 01 注目情報
- 02 イベント・講座一覧
- 11 イベント・講座
- 18 募集
- 20 その他
- 25 保健だより
- 28 相談一覧



イベント・講座一覧



今月のイベントカレンダー

紙面に掲載しきれなかった催しも市④「四日市市イベントカレンダー」で紹介しています

◆あさけプラザ

〒510-8028 下之宮町296-1 ☎363-0123 FAX363-0129 9:00~21:00

月曜日休館（祝日の場合はその翌日）

✉asakeplaza@city.yokkaichi.mie.jp 専用フォームは④に記載の二次元コードから

時	行事名	所	申し込みなど
10月1日(木)~ 12月25日(金)	8:30~ 20:45 (最終日は 13:00まで)	企画展 四日市風土記特集 「下之宮遺跡を掘 る」	1階 展示コ ーナー 下之宮遺跡やくるべかんが 久留倍官衙遺跡の山茶碗、市内遺跡の中世墨書 土器などを展示
10月21日(水)	13:30から (13:00 受け付け)	10月高齢者講座 (健康体操)	1階 第1集 会室 ④市内または三重郡に在住する60歳以上 ④持動きやすい服装、タオル、飲み物
10月23日(金)	18:30 } 19:15	第106回中庭コン サート~ハロウィ ンdeフラメンコ~	1階 ロビー ギター・唄・踊りが三位一体となり展開するスペインの芸能 をお楽しみください ④出演 フラメンコ ミ・ソンプレロ ④演奏曲 ソロンゴヒターノ、パテネーラほか
11月11日(水)	10:30 } 11:15	11月キッズのは つらつエクササイ ズ	体育館 かけっこやバランス運動など ④市内または三重郡に在住する、2~4歳とその保護者 ④定30組(先着順。こどもと保護者で1組) ④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 ④申11月8日までに、専用フォームから
11月14日(土)	13:30 } 15:30	デジタル生活、は じめの一步② スマホと生成AI でショート動画を つくろう	2階 第4・ 5展示会議室 自分の思い出や趣味などを題材に、生成AIを「構成・字幕・ タイトルを考える相談相手」として使い、スマートフォンで 30秒程度のショート動画を作ります ④市内か三重郡に在 住、または通勤・通学する人 ④定30人(応募多数の場合は抽 選) ④申10月31日までに、専用フォームから

◆三浜文化会館

☎348-5380 FAX345-3809

9:00~19:00

火曜日休館。ただし祝日の場合は開館し、翌平日が休館

時	行事名	所	申し込みなど
10月10日(土)~ 11月30日(月)	9:00~21:00 みんなの給食 今むかし	エントランス ほか	本市の学校給食の歴史や思い出を紹介する展示。懐か しい献立や給食の移り変わり、給食の人気投票など、 「給食の思い出」を探しに来ませんか ④問文化会館(☎354-4501)
①10月23日(金) ②③ 10月24日(土)	①14:00開演 ②10:00開演/ ③14:00開演 (いずれも 30分前に開場)	映画上映会 Mihama de Cinema 「グレン・ミラー物語」	2階 視聴覚 室 名曲「真珠の首飾り」などで知られるジャズ音楽家、グ レン・ミラーの劇的な生涯を、夫婦愛と共に描いた名 作。監督：アンソニー・マン、出演：ジェームズ・ス チュアートほか(1953年作。米国映画。カラー113 分) ④他①②日本語吹替 ③日本語字幕
10月25日(日)	14:00開演 (13:30開場)	三浜ロビーコンサ ート「三重シャンソ ン・カンツォーネの会」	1階 ロビー 同会館利用団体による発表公演。ヨーロッパのシャン ソン・カンツォーネ、日本の歌謡曲などをソロ歌唱や フルート演奏でお届けします ④出演 三重シャンソ ン・カンツォーネの会 ④演奏予定曲 枯葉、百万本 のバラ、アメイジング・グレイスほか
10月31日(土)	13:00~15:00 (12:30受け付け)	愛知室内オーケス トラクリニック 弦楽四重奏	1階 創作ス ペースなど 愛知室内オーケストラメンバーが、弦楽器(1stヴァ イオリン、2ndヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ)の演 奏や、指導法を教えます ④①演奏希望者 ②音楽指導希望者 ④定①各楽器4人 程度 ②3人 ④料①1,000円 ②3,000円 ④申事前に、 専用フォームか④で、文化会館(☎354-4501)へ
	15:30から (15:00開場)	愛知室内オーケス トラミニコンサート 弦楽四重奏	1階 ロビー 愛知室内オーケストラによる弦楽四重奏をお楽しみく ださい
11月28日(土)	10:30~12:30 (10:00受け付け)	平田オリザ演劇ワー クショップ	リハーサル室 A 劇作家・演出家で青年団主宰の平田オリザによる、演 劇的手法を活用してコミュニケーションを考えるワー クショップ ④対中学生以上 ④定30人(先着順) ④料1,000円 ④申専用フォームか④で、文化会館(☎354-4501)へ
	14:00~15:30 (13:30受け付け)	平田オリザ講演会 「文化による本気の 地域振興」	視聴覚室 ④定80人(先着順) ④申専用フォームか④で、文化会館(☎354-4501)へ

[申し込み必要事項] ①行事名 ②開催日時・希望の回 ③代表者の住所・名前（ふりがな）・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）

◆茶室 泗翠庵

☎/FAX352-4960 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）

時	行事名	所	申し込みなど
10月11日(日)	10:00～16:00 全国和菓子めぐり (毎月第2日曜日)	立礼席 (いす席)	■引網香月堂 最中(富山市) 料一服550円 他60個限定(なくなった場合、通常の和菓子)。入席は15:40まで
10月18日(日)	10:00～15:00 (14:30まで 受け付け)	月釜(表千家)	広間 料一席1,300円 持靴下または足袋、扇子、懐紙、黒文字 申チケットは当日、同庵で販売 ■主催 四日市茶道教授連盟
11月3日(祝)	9:30～15:00 (14:00まで 受け付け)	文化の日 市民茶会	広間、小間 広間で薄茶(表千家)、小間で濃茶(遠州流)を提供 定100人 料2席セット2,200円 持靴下または足袋、扇子、懐紙、黒文字 申10月1日以降に、直接、同庵へ

◆少年自然の家

☎329-3210 FAX329-2095 HP<https://www.seibu-la.co.jp/yokkaichi/>

時	行事名	申し込みなど
①11月1日 ②11月8日 (いずれも日曜日)	9:30～15:00 (9:00 受け付け) ちびっこデイキャンプ	たき火をしておやつ作りや自然遊びを楽しみます 対小学1～3年生 定各30人(応募多数の場合は抽選。市内に在住する人を優先) 料1,500円/人 申①10月1日 ②10月8日17:00までに、必要事項を、同施設④各主催事業から 他こどもみらいクーポン対象事業
①11月14日(土) ②11月15日(日)	10:00～14:30 (9:30 受け付け) 家庭の日応援プロジェクト11月～アウトドアッキング～	グッチオープンでミートローフ、たき火パンを作ります 対4歳以上のこどもを含む家族 定各11組(応募多数の場合は抽選。市内に在住する人を優先) 料4,000円/組(材料は4人分) 申①10月14日 ②10月15日17:00までに、必要事項を、同施設④各種事業から 他こどもみらいクーポン対象事業

◆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

■休館のお知らせ 館内の空調機器の更新のため、下記の期間休館します。

本館：10月1日(木)～31日(土)（事務所は運営）

東館：11月1日(日)～30日(月)

※工事期間中は、一部駐車場の使用を制限する場合あり

時	行事名	所	申し込みなど
9月27日(日)	10:00～15:30 勤労者・市民交流センター秋まつり2026	全館	ふわふわ遊具、缶バッジ、呈茶、バルーンアート、似顔絵、輪投げ、ハーバリウム、お菓子くじ引き、スタンプラリーなどのブースのほか、キッチンカーも出店予定。午前中はパトカー、午後には消防車も登場 定各ブースで制限あり(先着順) 料一部有料
10月2日(金)	①10:00から ②13:00から ③15:00から シニア向け就職相談会	東館第1・2会議室	(公財)産業雇用安定センター職員による個別面談後、求人紹介や就業相談を受け付けます 対在職中または離職後1年以内の60～70歳 定各3人(先着順) 申①で、産業雇用安定センター(☎059-225-5449)へ

◆こども子育て交流プラザ

☎330-5020 FAX334-0606 9:00～19:00(小学生以下は17:00まで)

HP<https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

時	行事名	申し込みなど
10月4日(日)	10:00～11:15 (9:00受け付け) よかパパひろば (父親の子育て相談)	さまざまな遊びとおしゃべりタイムでパパ同士が交流します 定15組程度(当日、先着順)
10月12日(祝)	15:00～16:00 (14:30受け付け) ホットタイム	テーブルを囲んでみんなでおしゃべりをしましょう。お菓子や飲み物もあります 定30人程度(当日、先着順)
10月18日(日)	10:30～12:00 (10:00受け付け) プラザで防災レベルアップ!	橋北中学校防災部と一緒に、遊びの中で防災や非常時の取り組みについて体験します 対18歳以下のこどもと保護者(未就学児は保護者同伴) 定100人(当日、先着順) ■協力 橋北中学校防災部、橋北地区防災組織連絡協議会

◆すわ公園交流館

☎350-8411 FAX350-8412 9:30~18:30 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）

時	行事名	申し込みなど
10月3日(土) ・4日(日) 9:30 ~ 18:30	四日市むかしの写真 展・大入道のペーパ ークラフトを作ろう!	昔の四日市の写真を展示するほか、紙を切り貼りして首と舌が伸びる大入道のペーパークラフト作りも楽しめます
10月6日(火) 14:00~ 15:00	みんなで唄おう! 野ばら音楽会♪	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
10月8日(木) 10:00 ~ 12:00	こどももよるこぶ 飾り巻き寿司体験講 座	かわいいキャラクターの巻き寿司を作ります 定12人(先着順) 料2,000円 持巻きす(30cm×30cm)、包丁、ふせん、ラップ、持ち帰り用容器、エプロン 申事前に、㊤で、または直接、同館へ 他使用食材:すし飯、のり、黒すりごま、ゆかり、スティックチーズ、かんぴょう、きゅうり、おぼろ、ヤマゴボウ味噌漬
10月10日(土) 13:30~ 15:00	四日市まちなか寄席	■出演 経大亭勝笑、瓢家萬月、神楽家小粋、猿楽亭あんみつ
10月11・25日 (いずれも日曜日)	こども四日市 GOLD市民会議	「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 対小学5年生以上（大人も大歓迎） 申事前に、㊤で、または直接、同館へ
10月12日(祝)	第110回交流館フォ ークジャンボリー	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曲を歌います 他雨天の場合、1階ホール
10月16日(金) 11:00 ~ 11:40	親子三世代で楽しむ コンサート	赤ちゃんを連れてこどもから大人まで楽しめる、プロ演奏家によるコンサート。クラシック、童謡、アニメソングなど、よく知られた曲を間近に鑑賞できます ■出演 JUNCO（歌・ピアノ）、野崎はる（フルート）
10月22日(木) 10:00 ~ 11:45	大正琴大好き! どんぐり音楽会♪	大正琴や得意な楽器で演奏。歌で参加や大正琴の体験もできます 持あれば得意な楽器 他演奏希望者は、楽器を持って9:55までに同館へ。 定員6組（応募多数の場合は抽選）
10月25日(日) 13:00 ~ 14:30	こども四日市ワーク ショップ2026 「スポーツセンター」	ストラックアウトや輪投げ、ボーリングなど、こども四日市の手作りスポーツセンターで遊んでヨー（こども四日市専用通貨）を稼ごみましょう 定10人（先着順） 料300円または300ヨー 持筆記用具、飲み物 申事前に、㊤で、または直接、同館へ
10月28日(水) 19:00 ~ 21:00	四日市まちづくりカ フェ	四日市のまちを知り、みんなで四日市について考える、アットホームな勉強交流会です 申㊤で、または直接、同館へ（当日参加も可） 他オンラインでの参加希望者には、専用のアドレスを通知
10月31日(土) 10:00 ~ 16:00	こども四日市2026	こどもがつくるこどものまちのイベント。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」をしてヨーを稼いで買い物をしたりして、こどものまちを楽しみましょう 対小学生 料500円 他幼児は体験コーナーで遊べます（要受け付け）。雨天の場合、商店街アーケード下で開催

◆文化会館

☎354-4501 FAX354-4093 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日） https://yonbun.com/

時	行事名	所	申し込みなど
11月1日(日) 15:00開演 (14:30開場)	オペラシアターこん にやく座オペラ 「あん」	第2ホール 	作家・ドリアン ^{すけがわ} 助川の小説「あん」は、世界中で翻訳され映画にもなり、人々の心を灯しました。その小説が、原作者本人による台本でオペラとなり、こんにやく座が上演。「いのち」の意味を問い掛けます 対小学生以上 料S席3,500円、A席2,500円 申専用フォームか㊤で、同館へ
12月2日(水) 18:30開演 (17:45開場)	劇団四季ミュージカ ル「コーラスライン」	第1ホール 	ブロードウェイで誕生し、世界20カ国以上で上演されてきた、リアルな人間ドラマと圧巻のダンスが心を揺さぶる感動作 対3歳以上 料S席11,000円、A席9,000円、B席6,000円 申専用フォームか㊤で、同館へ
12月4日(金) 19:00開演 (18:30開場)	ポルトガル ソプラ ノ・ピアノデュオリ サイタル「おちちの 歌」	第2ホール 	サラ・カルネイロ（ソプラノ）、ティアゴ・コルテス（ピアノ）によるデュオが、19世紀から現代までのポルトガル、ヨーロッパ、日本の歌を届けます 対小学生以上 料一般2,000円、22歳以下1,000円（全席自由） 申専用フォームか㊤で、同館へ
12月13日(日) 14:00開演 (13:30開場)	林家菊丸独演会		本市出身の観光大使、三代目林家菊丸が、日本の伝統芸能である歌舞伎や文楽をテーマにした落語を披露 対小学生以上 料全席指定3,000円 申専用フォームか㊤で、同館へ
① 12月19日(土) ② 12月20日(日)	①14:00開演 ②11:00開演 ／14:00開演 (いずれも 20分前に開場)	青年団子ども参加型 演劇「サンタクロ ース会議」 第1ホール 舞台上 	サンタクロースにまつわる、世界中のこどもたちの永遠の問いに正面から答える、親子で楽しめる参加型演劇。作・演出：平田オリザ 対4歳以上 料中学生以上2,500円、小学生以下1,000円（全席自由） 申専用フォームか㊤で、同館へ

[申し込み必要事項] ①行事名 ②開催日時・希望の回 ③代表者の住所・名前（ふりがな）・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）

◆そらんぽ四日市（四日市公害と環境未来館）

〒510-0075 安島一丁目3-16 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）

A：☎354-8065 FAX329-5792 B：☎354-8430 FAX329-5792

※Aは、専用フォームから申し込みの場合、抽選結果をメールで送信。

⑤から申し込みの場合、当選者にのみ郵送で案内を送付。Bは、当選者のみ郵送で案内を送付

イベント情報
（専用フォーム）



時	行事名	所	申し込みなど	問
10月17日(土)	10:00 } 12:00 自然観察会 秋の里山散策～秋の花、チョウ、バッタ～	山田町高齢者若者センター周辺	秋の里山に入って花や虫を観察しましょう 対小学生以上（小学生は保護者同伴） 定60人（応募多数の場合抽選） 申10月3日までに、専用フォームか⑤で、必要事項を、同館へ	A
	13:30 } 15:30 こどもエコラボ 火山と岩石のサイエンス	1階 研修・実習室	岩石の観察や実験で、火山の仕組みを学びます 対小学3年～中学生（小学生は保護者同伴） 定20人（応募多数の場合抽選） 申10月3日までに、専用フォームか⑤で、必要事項を、同館へ	B
10月18日(日)	10:00 } 12:00 一杯のお茶ができるまで～茶畑ウォーキングと茶農家から学ぶ四日市のお茶～	茶業振興センター集合	一杯のお茶ができるまでを、(有)マルシゲ清水製茶のお茶を例に紹介します。製造機械の見学や茶畑を散策し、ウールで育てたお茶を「かぶせ茶カフェ」で試飲します 対15歳以上 定20人（応募多数の場合は抽選） 料500円/人（お茶・茶菓子代） 申10月4日までに、専用フォームか⑤で、必要事項を、同館へ	B
10月25日(日)	13:30 } 15:30 JR貨物見学～荷物の旅を探ろう～	JR四日市駅集合	JR貨物四日市駅構内を見学し、荷物を運ぶ仕組みを学びます 対小学3～6年生（保護者同伴） 定20人（応募多数の場合は抽選） 申10月11日までに、専用フォームか⑤で、必要事項を、同館へ	B
10月31日(土)	10:00 } 15:00 はじめての里山ボランティア体験ツアー	市民公園噴水前集合	里山整備団体の活動を紹介するほか、〔(仮称)市民緑地「東海道杖衝広場」〕と「市民緑地みえ北めぐみの森」をバスで巡り、里山整備を体験します 対18歳以上 定15人（応募多数の場合抽選） 申10月17日までに、専用フォームか⑤で、必要事項を、同館へ	B
11月7日(土)	①9:30～10:30 ②11:00～12:00 こども自然探検隊 ドングリずかんを作ろう	南部丘陵公園南ゾーン	親子で自然を楽しみながら、いろいろなドングリを探してドングリ図鑑を作ります 対4歳～小学生（保護者同伴） 定各20人（応募多数の場合は抽選） 申10月24日までに、専用フォームか⑤で、必要事項を、同館へ	B
11月14日(土)	10:00 } 12:00 暮らしを整える終活 お片付け講座～未来の自分や家族、地球のため～	1階 研修・実習室	遺品の片付け事例を紹介するほか、整理収納アドバイザー・須藤有紀さんからモノの片付けや整理について学び、「持ちすぎない整った暮らし」を考えてみませんか 対15歳以上 定24人（応募多数の場合抽選） 申10月31日までに、専用フォームか⑤で、必要事項を、同館へ	B
11月15日(日)	自然観察会 樹木巡り 秋編～秋の樹木と木の実～	垂坂公園・羽津山緑地	秋の公園を散策しながら、ドングリや木・草の実を観察しましょう 対小学生以上（小学生は保護者同伴） 定60人（応募多数の場合抽選） 申11月1日までに、専用フォームか⑤で、必要事項を、同館へ	A

◆そらんぽ四日市（博物館・プラネタリウム）

〒510-0075 安島一丁目3-16 月曜日休館（祝・休日の場合はその翌平日）

☎355-2700 FAX355-2704

✉hakubutsukan@city.yokkaichi.mie.jp

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

専用フォーム



時	行事名	所	申し込みなど
9月19日(土)～11月23日(祝)	特別展 「猫猫はくぶつかん」	4階 特別展示室	京都市のパロディー寺院型テーマパーク「招喜猫宗総本山猫猫寺」の協力で、有名作品や 歴史的遺物を猫に置き換えたユーモアあふれるパロディー作品を展示します 料一般1,000円、高校・大学生600円、中学生以下無料
I期：10月18日(日)まで II期：10月20日(火)～11月23日(祝)	特集展示「猫猫収蔵品展 I・II」	3階 常設展示室 展示処「白里亭」	特別展「猫猫はくぶつかん」に関連し、当館所蔵品の中から猫をモチーフにしたノベルティや萬古焼などを2期に分けて紹介します

時		行事名	所	申し込みなど
10月3日(土)	10:00 ～ 12:00	古代体験イベント	1階 講座室	くるべ古代歴史館でおなじみの木簡体験や古代衣装の着用体験ができます 定木簡体験は50人程度、古代衣装体験は6組(1組4人まで、当日10:00から整理券配布)(いずれも先着順) 他小学生以下は保護者同伴 ㊧くるべ古代歴史館 (㊦365-2277)
10月4日(日)	13:15 ～ 15:15	時空街道ツアーex	3階 常設展 「時空街道」入口集合	プラネタリウムを含めた「そらんぼ四日市」のコンセプトを、博物館ボランティアが案内します 定20人(当日、先着順)
10月10日(土)～ 12月20日(日)		共催展「国指定20周年記念 久留倍官衙遺跡展」	3階 ロビー	久留倍官衙遺跡は、古代朝明郡の役所跡として本市で初めて国指定史跡となった遺跡です。今年、国指定20周年を迎えるのを機に、同遺跡を知り、遺跡公園に親しんでもらうため、遺跡の魅力をパネルで紹介します
10月17日(土)	①11:20 ～12:15 ②13:05 ～14:00	字幕付きプラネタリウム ①「名探偵コナン 閃光の 宇宙船」 ②「人生で一度は見たい、 空と宙」	5階 プラネ タリウム	定各140人 料一般550円、高校・大学生390円、小・中学生210円 他ヒアリングループを設置
	14:00～ 14:30	特別展「猫猫はくぶつかん」 関連行事 ギャラリートーク	4階 特別展 示室	猫猫寺代表が展覧会の見どころをお話しします 料要当日の観覧券
10月18日(日)	14:00 ～ 15:30	特別展「猫猫はくぶつかん」 関連行事 蚊やり猫を作っ てみよう	1階 講座室	本市特産の萬古焼「蚊やり豚」を猫にした、素焼きの「蚊やり猫」にマーカーで着色します 定25人(応募多数の場合は抽選) 料500円 ㊤9月18日～10月8日(必着)に、専用フォームか㊧で、必要事項を、同館「蚊やり猫」係へ
	9:30 ～ 12:00	ベビーカーDAY	2・3階 常設展 示室、4階 特別 展示室、5階 プラネタリウム	毎月第3日曜日は「家庭の日」。子育て世代大歓迎 他プラネタリウムは、10:05と11:20からの幼児番組はじめてのプラネタリウム「しまじろうとうちゅうおんがくかい」が対象
10月24日(土)	18:30 ～ 20:00	スターウォッチング 「月と土星を見よう」	市民公園	移動天文車「きらら号」で月と土星を観察します 他天候不良時は中止。参加者が多い場合は制限あり。天候不良などによる実施判断は、開始時刻の3時間前に同館㊤、SNS(Facebook・Instagram・X)で発信
10月31日(土)	10:00 ～ 12:00	ワークショップ 「植物標本を作ってみよう」	1階 講座室	身近な植物を植物標本にする過程を体験します 対高校生以上 定25人(応募多数の場合は抽選) 料500円 ㊤9月30日～10月21日(必着)に、専用フォームか㊧で、同館「植物標本係」へ
11月21日(土)	18:20 ～ 19:15	熟睡プラ寝たリウム	5階 プラネ タリウム	普段の疲れをプラネタリウムで癒しませんか。心地よい眠りへといざなう特別放映です 定140人(先着順) 料一般550円、高校・大学生390円、小・中学生210円、幼児無料 ㊤10月21日から1階総合受け付けでチケットを販売 持パジャマ、枕、ブランケット、ぬいぐるみなど持ち込み可

◆四日市けいりん

けいりん事業課 (㊦331-3457 ㊦333-3261 ㊥jigy@city.yokkaichi.mie.jp)



四日市けいりん㊤

現在、外向投票所新設工事を実施しています(令和10年8月完成予定)。工事期間中、営業場所・駐車場・無料ファンバス乗降場所が北エリアに変更されます。四日市競輪場へ来場する際は、北入場門からお越しください。

10月	日	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	29	30	31													
	曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土													
	昼	松阪GⅢ				京都向日町FⅠ in奈良				寛仁親王牌 弥彦GⅠ				高松FⅠ in 玉野				高知FⅠ								熊本GⅢ								A											
						大宮FⅠ♥				富山FⅠ♥				京都向日町FⅠ in奈良♥				富山FⅡ♥				小田原FⅠ												B											
										静岡FⅡ												取手FⅡ				大宮FⅡ♥																			
	ナイター	川崎FⅠ				松山FⅠ				四日市FⅠ				小倉FⅠ								四日市FⅡ								四日市FⅠ												C			
										平塚FⅠ♥								別府FⅠ				京王閣GⅢ								奈良FⅠ															
														岐阜FⅡ♥																															

♥…ガールズケイリン ※日程は、追加・変更の場合あり A:防府GⅢ B:弥彦FⅠ C:青森FⅠ

[申し込み必要事項] ①行事名 ②開催日時・希望の回 ③代表者の住所・名前（ふりがな）・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）

◆図書館

- 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

所	時	行事名	対象など
市立	10月1~29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
	10月10日(土)	14:30から 絵本ライブラリー（読みきかせ）	対幼児から 所1階 児童室
	10月11日(日)	10:30から 小学生版おはなしぎんのかい（語り）【拡大版】	対小学生から 所2階 視聴覚ホール
		14:30から おはなしぎんのかい（語り）	
	10月17日(土)	絵本の読みきかせ	
	10月21日(水)	15:30から おはなし（語り）と読みきかせ	対幼児から 所1階 児童室
	10月24日(土)	14:30から どっこいしょのおはなし会（語り）	
あさけ	10月28日(水)	15:30から キャン CanのおはなしびっくりBOX（読みきかせ）	
	10月3日(土)	14:00から 紙しばい	所幼児コーナー
	10月7日・21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	対乳幼児と保護者 所幼児コーナー
	10月17日(土)	おはなしよっといで	所1階 身体測定室
楠	10月31日(土)	14:00から ぬいぐるみのおとまり会 	お気に入りのぬいぐるみと一緒におはなし会に参加した後、ぬいぐるみを図書館におとまりさせてみませんか 対市内か三重郡に在住する、5歳~小学3年生 所幼児コーナー 定10組（先着順。こども1人につきぬいぐるみ1体） 申10月15日までに、専用フォームから 他こどもは泊まれません。ぬいぐるみは、11月1日の開館時間中に迎えに来てください
	10月3日(土)	10:30から 朗読劇豆のおはなし会 「どっこいしょ」の耳から聞く大人のためのおはなし会 「どっこいしょ」の耳から聞くおはなし会	所2階 研修室
	10月6日(火)		
	10月10日(土)		
楠	10月22日(木)	よみきかせ ひよこ	対0歳から 所1階 えほんのへや

◆その他

時	行事名	所	申し込みなど	問い合わせ先など
10月2日(金)	18:30 ~ 20:30 (18:00受け付け) 四日市志創業応援隊 創業カフェ「注目される企業のニュース化戦略」	四日市商工会議所1階 ホール	商品の価値だけでなく、企業のストーリーを伝える重要性や、具体的なプレスリリースの書き方・効果的な届け方を解説 対これから創業を考えている人、創業後間もない人 申事前に、㊦ (HP https://www.yokkai-chi-sogyo.com) から	商業労政課 四日市商工会議所経営支援課 (☎352-8290 FAX355-0728)
10月3日(土)	13:30 ~ 15:30 家族の就労を考える「家族の会」1人で悩まず相談できる場所の情報交換を・・・	リモートベース ROOM 4 (諏訪栄町) 	こどもへの声掛けや関わり方に悩む家族へ、対応方法などをサポートします 対49歳以下の当事者の就労に悩みを抱える家族 定10人（先着順） 申11月20日までに専用フォーム、または㊦・㊧で、北勢地域若者サポートステーションへ	商業労政課 北勢地域若者サポートステーション (☎359-7280 ✉wakamono@hokusapo.com)
10月4日(日)	8:00 ~ 10:00 吉崎海岸 早朝清掃・環境学習	吉崎海岸	市内の貴重な砂浜海岸である吉崎海岸を保全するため、清掃と外来植物の駆除をします。その後、海に関する楽しい勉強会を開催します 持運動靴、帽子、タオル、飲み物、雨具 他雨天決行。中止の場合は㊦ (HP http://umigame2009.com) でお知らせ	環境政策課 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)

時		行事名	所	申し込みなど	問い合わせ先など
10月4日(日)	9:00 } 15:00	第34回 天白 ふれあいまつり	人権プラザ天白とその周辺	ステージ発表、屋台販売コーナー、活動展示など	人権プラザ天白 (☎346-2803 FAX346-2902)
10月7日(水)	14:00 } 19:00	小中学生のためのこどもの居場所	あさけプラザ 2階 第4・5展示会議室	宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、eスポーツができます(おやつあり) ㊦市内に在住する小・中学生 ㊦小学生は17:00まで	こども未来課 ㊦アクティオ(株) (☎359-5560)
10月9日(金)	12:00 } 15:00	シルバー人材センター会員互助会フェスティバル2026	文化会館第2ホール	同互助会の同好会による楽器演奏などのパフォーマンス ㊦出演団体 詩吟くらぶ同好会、カラオケ喜楽会、大正琴サークル、フラダンスサークル、コーラス同好会ほほえみ ㊦特別出演 走るピアノ調律師 加藤宏さん	福祉総務課 ㊦シルバー人材センター (☎354-3670 FAX351-4830)
㊦10月10日 ㊦10月24日 (いずれも土曜日)	9:00 } 12:00	定期普通救命講習	㊦北部分署 ㊦中央分署 	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 ㊦市内に在住、または通勤・通学する中学生以上 ㊦20人(先着順) ㊦㊦10月3日 ㊦10月17日までに、専用フォームか㊦で、消防本部消防救急課へ	消防本部消防救急課 (☎356-2006 FAX356-2016)
10月14日(水)	13:30 } 15:00	がん患者と家族のおしゃべりサロンin四日市	総合会館7階第3研修室	情報交換や、お互いの悩みを話し合うがん患者のための交流会 ㊦がん患者と家族 ㊦事前に、三重県がん相談支援センターへ	保健企画課 ㊦三重県がん相談支援センター (☎059-223-1616)
㊦10月15日(木) ㊦10月16日(金)	㊦10:00~15:00 ㊦10:00~13:30	いきいきサークル・母子寡婦福祉会作品展&バザー	総合会館4階会議室	編み物・和裁・書道サークルや、母子寡婦福祉会の作品展示、手芸品・和菓子などの販売 ㊦公共交通機関を推奨 	母子・父子福祉センター (☎/FAX354-8277)
10月15日(木)~21日(水)	8:30~17:15 (最終日は15:00まで)	令和8年度三重県動物愛護の絵・ポスター展	総合会館1階ロビー	三重県が動物愛護週間行事の一環として募集した、動物愛護の絵・ポスターの中から、入賞者の作品を展示	衛生指導課 (☎352-0591 FAX351-3304)
10月16日(金)	10:00~16:15 (10:00受け付け)	防災トイレフォーラム2026 in 四日市	文化会館第2ホール、第4ホール 	災害時のトイレ対策に役立つ情報を提供します。災害用トイレの展示、講演会など ㊦500人(先着順) ㊦専用フォームから ㊦公共交通機関を推奨 ㊦主催 日本トイレ研究所	生活環境課 (☎354-8191 FAX354-4412 HP ㊦1785285581311)
10月17日(土)	10:00~12:30 (9:30受け付け)	Bizcafeよっかいち	ビズ・スクエアよっかいち(栄町)	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 ㊦起業家と起業に興味がある人 ㊦20人(先着順) ㊦料500円 ㊦事前に、㊦(HP)https://www.bizcafe41.jp/ から	商業労政課 ㊦サイネット(株)ビズ・スクエアよっかいち (☎329-5407 FAX329-5408)
10月17日(土)	13:30 } 16:30	就職氷河期世代等合同企業説明会	アスト津3階おしごと広場みえ(津市) 	参加企業10社。雇用保険の失業認定に必要な「就業活動実績」となります ㊦おおむね35~59歳の求職者など ㊦専用フォームか㊦で、おしごと広場みえへ。当日申し込み可 ㊦服装自由、履歴書不要。キャリア相談ブースあり	商業労政課 ㊦マイチャレ三重(おしごと広場みえ内) (☎059-222-3309)
㊦10月17日(土) ㊦10月18日(日)	㊦12:00~20:00 ㊦12:00~20:50	第13回四日市JAZZ FESTIVAL「ぼくらの街がステージになる。新しい音と仲間が待っている」	市民公園ほか13会場 	市民公園をメイン会場に、一般市民による観覧無料の屋外音楽イベント。今年のテーマは「ふれあいと出あい」。各会場で世代やジャンルを超えた多彩なステージをお届けします ㊦詳しくは、四日市JAZZフェスティバル公式㊦、またはSNSを参照	文化課 ㊦四日市JAZZフェスティバル実行委員会 (☎354-4501)
10月18日(日)	10:00から	第19回 赤堀 ふれあいまつり	人権プラザ赤堀周辺	「笑顔でつなげるまちづくり」をテーマに、ステージ発表、展示・体験、飲食屋台・キッチンカーなどを設けた楽しい祭り。ゆるキャラ㊦も大集合	人権プラザ赤堀 (☎351-7609 FAX351-7608)
10月21日(水)~12月16日(水) 1日5時間 (4泊5日の合宿あり)		若者の就労支援「集中訓練プログラム」	北勢地域若者サポートステーション(諏訪栄町) 	早期就職を目指すための40日間の集中訓練プログラム ㊦15~49歳で就労支援を希望する人 ㊦10人(先着順) ㊦10月14日までに、専用フォーム、または㊦・㊦で、必要事項を、北勢地域若者サポートステーションへ ㊦説明会も随時開催	商業労政課 ㊦北勢地域若者サポートステーション (☎359-7280 ㊦wakamono@hokusapo.com)

[申し込み必要事項] ①行事名 ②開催日時・希望の回 ③代表者の住所・名前（ふりがな）・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）

時	行事名	所	申し込みなど	問い合わせ先など
①10月23・30日、11月6日 (いずれも金曜日) ②10月21・28日、11月4日 (いずれも水曜日) 各3日で1コース	10:00 ～ 12:00 ①点訳体験講座 ②音訳体験講座	市立図書館3階 会議室 	対15歳以上 定各10人（応募多数の場合は抽選） 申10月7日(必着)までに、専用フォームか⑥・⑦・⑧で、または直接、必要事項、メールアドレス、希望講座名を、同館「点訳・音訳体験講座」係へ 他こどもの同伴は不可。託児なし	市立図書館 (☎352-5108 FAX352-9897 ✉tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp)
10月24日(土)	①13:30から ②14:30から (いずれも16:30終了)	ハロウィンパーティー2026 すわ公園交流館、こどもの家、諏訪栄町商店街 	ハロウィンの仮装をしてゲームや工作を楽しみましょう。商店街にも繰り出します 対18歳まで(幼児は保護者同伴) 定①②合わせて250人(先着順。1組8人まで) 申9月29日10時以降に、①で、または直接、こどもの家へ 他定員に達しなければ当日参加可。雨天決行	こどもの家 (☎/FAX351-3933)
	①14:15から ②15:45から ③17:15から	小中学生のためのこどもの居場所 あさラボ「プラネタリウム体験&宇宙工作」 あさけプラザ2階 第4・5展示会議室、第1小ホール	移動式プラネタリウム「星たまご」に入って星空を学び、宇宙に関係する工作を楽しみます 対市内に在住する小・中学生 (③は中学生のみ) 定各20人(当日、先着順) 他常設コーナーは14:00～19:00(小学生は17:00まで)	こども未来課 ☎アクティオ㈱ (☎359-5560)
10月24日(土) ～ 令和9年 2月28日(日)	17:00 ～ 24:00	YOKKAICHI WINTER ILLUMINATION 2026 (四日市まちなかイルミネーション) 商店街アーケード内の一部、他	中央通りと諏訪公園をつなぐアーケード街に、今年は新たにミニツリーが登場。冬のまちなかを華やかで幻想的に彩ります 他点灯式[時]10月24日(土)17:00～17:40(点灯17:30) 所諏訪公園通りと一番街商店街の交差点。すわ公園交流館のイルミネーションも一斉に点灯。四日市市消防音楽隊によるミニ演奏会もあり 主催 諏訪栄町地区街づくり協議会	商業労政課 (☎354-8175 FAX354-8307)
10月25日(日)	10:00 ～ 11:30	コーヒープレイク「スリランカ」 本町プラザ1階 ホール	スリランカ出身のYIC日本語サークル学習者が、母国の食べ物、観光スポット、文化などを英語で紹介 定40人(先着順) 申事前に、⑥・⑦で、必要事項を国際交流センターへ	国際交流センター (☎353-9955 FAX355-5931 ✉yic@yokkaichi-shinko.com)
10月27日(火)	13:30～15:00 (13:00受付開始)	みえ高校生就職ガイダンス 文化会館展示棟	地元企業ブースで人事担当者と直接面談できます。正社員・パート・契約社員などのさまざまな働き方について相談できます(参加企業約30社) 対令和9年3月の高等学校卒業予定者、または3年以内の既卒者	商業労政課 ☎ハローワーク四日市求人企画部門 [☎353-5566(314)]
①10月31日(土) ②11月1日(日)	いずれも11:00から	ヴィアティン四日市バレーボールホームゲームご招待 	対戦相手：富士通カワサキレッドスピリッツ 対市内に在住、または通勤・通学する人 定各1,000人(先着順) 申専用フォームから 他詳しくは、ヴィアティン四日市バレーボール☎(☎https://www.veertien.jp/vc/)を参照	スポーツ課 ☎ヴィアティン四日市バレーボール (☎info.vc@veertien.jp)
	いずれも16:05から	ヴィアティン三重バスケットボールホームゲームご招待 	対戦相手：山口パッツファイブ 対市内に在住、または通勤・通学する人 定各1,000人(先着順) 申専用フォームから 他詳しくは、ヴィアティン三重バスケットボール☎(☎https://www.veertien.jp/bb/)を参照	スポーツ課 ☎ヴィアティン三重バスケットボール (☎info.bb@veertien.jp)
11月1日(日)	9:00から	四日市あすなろう鉄道で行こう！ヴィアティン四日市バレーボール観戦ツアー！ 	ヴィアティン四日市バレーボールの選手と、四日市あすなろう鉄道に乗って移動し、バレーボールを観戦します(会場へは日永駅から徒歩で移動)。1階席で試合を観戦後、選手と日永駅まで戻り解散 対小学生以下は保護者同伴 定30人(応募多数の場合は抽選) 料交通費自己負担 申10月8日までに、専用フォームから 他雨天決行	公共交通推進室 ☎ヴィアティン四日市バレーボール事務局 (☎0594-87-6009)
	13:00から	ヴィアティン三重サッカーホームゲームにご招待 	対戦相手：沖縄SV 対市内に在住、または通勤・通学する人 定各1,000人(先着順) 申専用フォームから 他詳しくは、ヴィアティン三重☎(☎https://www.veertien.jp/fc/)を参照	スポーツ課 ☎ヴィアティン三重 (☎0594-87-6009)
11月1日(日)～30日(月)		あすなろう四日市駅、内部駅 	四日市あすなろう鉄道を描いた作品を、展示します。優秀賞の作品は、期間中、車両に「ヘッドマーク」として掲出し運行します 募集テーマ「四日市あすなろう鉄道」 対市内に在住、または通園・通学する園児・小学生 申10月20日までに、あすなろう四日市駅改札前の専用ボックスへ 他応募用紙は「塗り絵タイプ」と自由にお絵描きできる「白紙タイプ」の2種類を、同駅改札前に設置。詳しくは、㈱農協観光☎を参照	公共交通推進室 ☎㈱農協観光中部支店 (☎052-951-2124)

暮らしの情報

イベント・講座

募集

その他

保健だより

時	行事名	所	申し込みなど	問い合わせ先など
11月3日(祝)	9:00 ～ 14:00 スポーツの秋到来！ 秋空のもと、体を動 かそう！秋の市民ハ イクング大会	あすなろう鉄 道西日野駅前 広場集合 	■行程 西日野駅前→顕正寺→伊勢安国寺址 →日野神社→旧四郷村役場→神楽酒造→吉田 神社→夏の広場・春の丘→西日野駅（約8km）。 ショートコース（5.8kmあり） ㊦弁当、飲み 物、雨具など ㊦交通費自己負担 ㊦同伴者・介助が必要な人は一緒に歩行する こと。小雨実施。中止の確認は、四日市歩こ う会㊦へ	スポーツ課 ㊦四日市歩こ う会 鈴木 (㊦090-6072- 3486)
	13:00 ～ 15:30 第31回三重県歯科 保健大会	文化会館第2 ホール 	各種表彰のほか、バイタル四日市スタジオの ダンスステージ、料理研究家・土井善晴さん による特別講演「五感で楽しむ和食 一汁 一菜」 ㊦三重県に在住する人、歯科保健関係 者 ㊦400人程度（先着順） ㊦10月30日までに、専用フォームから ㊦詳しくは、三重県歯科医師会㊦（HP https:// dental-mie.or.jp/ ）を参照	健康づくり課 ㊦三重県歯科医 師会 (㊦059-227- 6488)
11月7日(土)	9:30 ～ 10:30 テニスクリニック	四日市テニス センター 	プロテニスプレーヤーの奈良くるみさん、土 居美咲さんによるテニスクリニック ㊦テニス経験者 ㊦20人（先着順） ㊦運動のできる服装、運動靴、飲み物 ㊦専用フォームから ㊦ラケット貸し出し可	スポーツ課 ㊦住友ゴム工業 (株) (㊦dunloppta o@dunlopspo rts.co.jp)
	15:00 ～ 16:00 車いすテニス体験会	四日市テニス センター 	2004年アテネパラリンピックの金メダリスト、 齋田悟司さんを講師に招き、車いすテニ スのデモンストレーションやテニス用車いす の操作、実技を体験します ㊦20人（先着順） ㊦運動のできる服装、運動靴、飲み物 ㊦専用フォームから ㊦ラケット貸し出し可	
11月14日(土)	9:30 競技開始 (8:30 受け付け) 第18回四日市市小 学生クロスカントリ ー大会	楠多目的運動 場	㊦市内に在住・在学または市内の地域総合型 スポーツクラブに加入する小学生 ■種目 小学1・2年の部（1,060m）、小学 3・4年の部（1,250m）、小学5・6年の部 （1,780m）、男女別、全12部門 ㊦300円/ 人（当日支払い） ㊦10月9～24日に、㊦・ ㊦で、または直接、所定の申込書を、スポ ーツ協会へ ㊦申込書は、㊦（HP https://www. y-sports.jp ）から入手可。当日、7:00に天 候による実施可否の判断をします。ナンバー カードは各自で用意	スポーツ課 ㊦スポーツ協会 (中央緑地施設 管理事務所 ㊦345-4111 FAX346-7767 ㊦taikyou.025 @y-sports.jp)
	①9:40 ②10:30 ③11:20 ④13:00 ⑤13:50 ⑥14:40 ⑦15:30 (いずれも 約50分) スポーツ能力測定会	相好アリーナ 四日市 	モーションセンサーなどの測定機器でこども たちの運動能力を測定し、自分に合ったスポ ーツを分析します。約10種目のスポーツ体験 会も同時開催 ㊦市内に在住、または通学する小学生 ㊦各50人（応募多数の場合は抽選。結果は全 員に通知） ㊦10月25日までに、スポーツ能 力発見協会㊦から ㊦スポーツ体験会は申し込み不要	スポーツ課 (㊦354-8429 FAX354-8432)
11月15日(日)	9:30 ～ 12:00 父親の子育てマイス ター養成講座（おた めし講座） 「家庭でもできる簡 単親子遊び」～レッ ツ！パパエクササイ ズ～」	三浜文化会館 	親子でいろいろな遊びを体験する実践形式の 講座。ママ講座では、こどもの手形を使って パステルアートを描きます ㊦市内に在住、または通勤する18歳以上で、 未就学児を養育する父親、または養育する予 定がある人と家族 ㊦5人程度（夫婦での参 加可。応募多数の場合は抽選） ㊦10月23日 までに、専用フォームから ㊦託児あり（満 6カ月～未就学児。要申し込み）	こども未来課 (㊦354-8069 FAX354-8061)
11月22日(日)	10:00 ～ 11:30 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～	相好アリーナ 四日市多目的 室1 	㊦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 ㊦15組（応募多数の場合は抽選） ㊦11月6日までに、専用フォーム（よかプリ コ）、または直接、必要事項と当日参加する家 族の名前を、こども家庭センター（総合会館 3階）へ	こども家庭セン ター (㊦354-8187)

[申し込み必要事項] ①行事名 ②開催日時・希望の回 ③代表者の住所・名前（ふりがな）・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）

くるべかんが 久留倍官衙遺跡 国指定20周年「くるべ×芸能大会 合同祭」

文化課 (☎ 354-8240 FAX354-4873)

時 11月14日(土) 12:00から(雨天決行)

所 久留倍官衙遺跡公園

他 観覧席あり(200席程度)。八脚門のライトアップや竹あかりの点灯、キッチンカーが出店。詳しくは、同公園⑥を参照



時	所	内
12:00～14:00	八脚門 	「古代衣装を着て写真を撮ろう！」 他 当日12:00から整理券を配布(先着順)
①12:00 ②12:30 ③13:00 ④13:30 (各30分)	くるべ古代歴史館 発着	「くるべはこんなところ！園内ツアー」 他 各出発時間までに同館に集合
12:00～17:00	くるべ古代歴史館 (景品交換場所)	「園内クイズラリー」 他 園内をまわり、クイズに答えた人にオリジナルグッズをプレゼント
14:00～16:00	野外ステージ	「郷土が誇る芸能大会」 地域の伝統芸能等の団体による舞台発表
16:30～17:15	野外ステージ 	国指定20周年記念 「KUNI-KENコンサート」 出演 KUNI-KEN (本市出身三味線ブラザーズバンド)

第5回よっかいちBAURA ミーティングを開催

政策推進課

問 四日市みなとまちづくり協議会
(☎352-8194)

ゆりかもめ乗船体験やSUP、カヌー、カッターなどの水上アクティビティをはじめ、音楽や飲食を楽しむBAURAの夜市、千歳運河周辺のライトアップ[10月2日(金)～4日(日)18:00～22:00]を開催します。

時 10月4日(日)

水上アクティビティ

10:00～16:00

BAURAの夜市

15:00～21:00

所 四日市港四日市地区(千歳運河周辺ほか)

他 一部体験は、要申し込み。雨天時などは中止の場合あり。
詳しくは、BAURA⑥を参照



学校で仕事してみませんか キャリアチャレンジセミナー (個別就労相談会)

学校教育課

(☎354-8251 FAX354-8475)

小・中学校では、教員免許をもって授業をする先生だけでなく、こどもの支援や先生の業務サポートを担当するなど、さまざまな職種の人が働いています。学校の仕事について、それぞれの担当者などが相談にお答えします。

対 市内公立小・中学校での仕事に興味のある人、将来的に学校で働いてみたいと考えている人(学生可)

時 10月1日(木)～30日(金)

日時は応相談

所 学校教育課(市役所9階)ほか

申 専用フォームか①で、同課へ

他 詳しくは、教育委員会

⑥(HP<https://city-yokkaichi-kyouiku.jp>)を参照



シルバー人材センター 定期入会説明会のお知らせ

福祉総務課

問 シルバー人材センター
(☎354-3670 FAX351-4830)

対 市内に在住する原則60歳以上の人で、健康で働く意欲のある人

定期入会説明会

時	所
10月14日(水) 13:30から	シルバー人材センター (十七軒町)
10月28日(水) 13:30から	あさけプラザ2階 第1小ホール
11月11日(水) 13:30から	シルバー人材センター
11月25日(水) 13:30から	あさけプラザ2階 第1小ホール

持 筆記用具と、当日入会する場合は、
①年会費3,600円(初年度のみ2,200円) ②通帳(本人名義のもの、ゆうちょ銀行も可) ③運転免許証、資格確認書、マイナンバー

カードなど本人確認ができるもの

令和8年度 四郷ふるさとの道講座

文化課

(☎354-8238 FAX354-4873)

四郷ふるさとの道にある歴史的建造物の旧四郷村役場(四郷郷土資料館)と神楽酒造を、三重大学工学研究科建築学専攻准教授 大井隆弘さんと共に巡ります。

時 10月12日(祝)

9:30～12:00(9:00受け付け)

所 旧四郷村役場(四郷郷土資料館)

定 30人程度(応募多数の場合は抽選)

申 10月5日(必着)までに、専用フォームか往復①で、必要事項、メールアドレスを、〒510-8601 文化課へ

他 雨天決行。駐車場なし。

公共交通機関を推奨



介護予防教室 転倒予防講座 シニアのための体力測定会

高齢福祉課
(HPID)1687243920103
問ステップ四日市
(☎348-4008 FAX346-4070)

対市内に在住するおおむね65歳以上

申10月9日までに、各専用フォーム、または⑥・⑦で、必要事項、性別を、ステップ四日市へ

①



②



◆①転倒予防講座

転倒予防の運動や、生活の工夫についての講義。

時10月19日(月) 14:00~15:00
(13:40受け付け)

所ステップ四日市2階 ホール

定30人程度(応募多数の場合は抽選)

◆②シニアのための体力測定会

自身の体力を知る機会として、体力測定を実施。

時10月24日(土) 10:00~11:30
(9:40受け付け)

所あさけプラザ体育館

定50人程度(応募多数の場合は抽選)

第76回 四日市市民芸術文化祭

文化課
問文化協会 (☎/FAX347-1023
ybka@yokkaichishibunkakyoukai.com)

◆邦楽まつり

箏曲や尺八、大正琴などの11社中のさまざまな邦楽演奏。楽器、楽曲を分かりやすく解説。じゃんけん大会も開催。

時10月4日(日) 10:00~15:30
(9:30開場)

所文化会館第2ホール

他詳しくは、四日市市文化協会邦楽部門☎を参照



問伊藤 (☎090-9944-0448)

◆生活文化・趣味の作品展

生花・盆栽・トールペイントなどの作品展示、ワークショップを開催。

時10月17日(土) 10:00~17:00
18日(日) 10:00~15:30

所文化会館第1・3・4展示室

問佐野 (☎090-4797-6286)

◆見て体験する美術展

趣味の作品展、いろいろな製作体験コーナーもあります。

時10月24日(土) 11:00~16:00
25日(日) 10:00~15:30

所文化会館第1展示室

問平出 (☎090-4186-8600)

◆オーケストラとバレエの饗宴

チャイコフスキー「くるみ割り人形」
四日市交響楽団と七つのバレエ団が、総合舞台芸術を全二幕にわたって上演。

時11月3日(祝)

17:30開演(17:00開場)

指揮者 木村康人さん(四日市市出身、新国立劇場バレエ団副指揮者)

所文化会館第1ホール

料前売りS席5,000円、A席4,000円、B席3,000円(前売り券販売で予定枚数に達した場合、当日券の販売はなし)

チケット販売 同館、チケットぴあで販売中[問(株)マネージメント・プロ (☎052-508-5095 平日10:00~18:00)]

他3歳以上は有料(膝上鑑賞不可)

問水谷 (☎090-1881-5086)

◆四日市ほのぼのの公募ステージ

発表会出演者募集

楽器演奏、歌、ダンス、マジック、演劇などの発表。

時令和9年1月11日(祝)

13:00から

(リハーサルは11:00から)

所文化会館第2ホール

定6組(発表時間20分/組)

料1000円/人(中学生以下無料)

申10月30日16:00までに、⑥で、「1月11日参加申込」と明記のうえ、名前を、文化協会へ。受け付け後、専用フォームを送付

他⑥での申し込みが難しい場合は、同協会へ要連絡

◆キッズ・ドリーム・コンサート 参加者募集

対小学生

時令和9年2月28日(日)

14:00開演

所文化会館第1ホール

第1部 「ベイビーシャーク」(歌とダンス)

第2部 「インザムード」(鍵盤ハーモニカ)

第3部 こどもミュージカル(オープニングとエンディング)

定40人程度

申10月31日までに、専用フォームから



他保護者は11月14日(土)16:00または15日(日)10:00から、KEN・NECOホール(川島町)で開催の説明会に参加必須。12月5日から毎週土曜日14:00~15:00[2月13日(土)は、翌14日(日)に振り替え]に、日永小学校[2月14日(日)は、勤労者・市民交流センター]で練習あり。入場券の販売の協力依頼あり(1人8,000円以上)

問白井 (☎090-9938-5249)

生産緑地に関する 相談会

都市計画課
(☎354-8272 FAX354-8404
HPID)1666496780192)

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・4水曜日

13:00~16:00

所都市計画課(市役所4階)

申事前に、①で、同課へ

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10月20日（必着）までに、㊦・㊧・㊨で、必要事項、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）、関節の痛みの有無（ある場合は、部位）を、〒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、参加不可。6～12月に、同じコースに複数回の申し込みは不可（異なるコースには申し込み可）。令和9年1月以降は2回目の応募可（応募者多数の場合は初回の人を優先）。ただし、いきいきライフ教室は参加回数の制限はなし

教室名		対	時		定	持
足腰パワーアップ教室 （陸上運動コース） 関節への負担が少ない運動を 中心に行います。 ちょっと頑張る人向けです		18歳以上で、肩・膝・腰の痛み、骨粗しょう症などで悩みの人	水	11月4～25日 全4回	13:30 ～ 14:30	20人 運動できる 服装、運動 靴（上靴）
転ばぬ先の健康教室 （陸上運動コース） 介護予防に効果的な運動を します		おおむね65歳以上の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と介助者	木	11月5～26日 全4回	9:45 ～ 10:45	20人 運動できる 服装、運動 靴（上靴）
シニア・ここカラ教室 （陸上運動コース） 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		おおむね65歳以上で、肩・膝・腰の痛み、骨粗しょう症などで悩みの人	金	11月6～27日 全4回	13:30 ～ 14:30	20人 運動できる 服装、運動 靴（上靴）
いきいきライ 教室 障害のある人と 介助者が一緒に 運動をします	トレーニング ジムコース	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（手帳所持者で介助が必要ない人は、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）	水	11月11・25日	10:00 ～ 11:00	3組 水着、水泳 帽
	水中運動 コース		木	11月12・26日	13:30 ～ 14:30	

第12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）

講師の案内を聞きながら、あすなろう鉄道乗車や沿線の見どころや史跡などを散策します。

時10月25日（日） 8:40～12:00
（8:40受け付け）

所日永駅集合・解散

定25人（先着順。小学生以下は保護者同伴）

料大人550円、こども280円
（1dayフリーきっぷ代）

持飲み物、帽子、歩きやすい服装

申10月15日までに、専用フォーム、

または直接、必要事項、1dayフリーきっぷを希望する場合は枚数を、日永地区市民センターへ

他雨天決行、荒天中止



講演会 「アレルギー予防のための スキンケア」

環境政策課
（☎354-8278 FAX354-4412
☎1785476356705）

時10月31日（土） 10:00～11:45
（9:30開場）

所総合会館7階 第1研修室

師藤田医科大学ばんだね病院小児科
客員助教・小児薬物療法認定薬剤師

師・小児アレルギーエドゥケーター 平島佳代子さん

定50人（先着順。市内に在住する人を優先。定員に空きがあれば当日参加可）

持普段使っている保湿剤、タオル

申10月23日までに、専用フォームか㊦で、必要事項、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、こどもの名前・年齢を、環境政策課へ



他こどもと一緒に参加可。託児あり〔1歳～未就学児。20人（先着順。市内に在住する人を優先）。要申し込み〕。講演後、アンケート回答者に、ダニスキャンを贈呈

令和8年度 第Ⅱ期 外国語講座

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

対 市内に在住、または通勤・通学する16歳（高校生）以上

時 内 下表のとおり 所 本町プラザ6階

定 各講座15人程度（先着順。初めて受講する人を優先。5人以下の場合は開講しない場合あり）

料 一般25,000円、賛助会員23,000円（全15回分。別途テキスト代必要）

申 10月1～10日17:00に、専用フォームから。

賛助会員は、9月24日から申し込み可

他 国際交流センター⑥、または各地区市民センターで配布する募集案内要項の確認必須。開講講座の見学は、初回のみ可

※下表の「レベル」について

★：初めて学ぶ ★★：簡単な会話ができる ★★★：会話や読解力をもう少し深めたい

★★★★：表現力や聞き取り能力などを高めたい

曜日	時間	開講講座	レベル	開催期間
火	19:00～20:30	スペイン語 初級	★★	11月10日～令和9年3月2日 休講 12月29日、 令和9年2月23日
水	10:00～11:30	タイ語 初級	★★	11月11日～令和9年2月24日 休講 12月30日
	19:00～20:30	はじめての インドネシア語	★	
木	19:00～20:30	ベトナム語 初級	★★	11月12日～令和9年3月4日 休講 12月31日、 令和9年2月11日
		ハングル 初級	★★	
金	9:20～10:50	英会話 入門	★	11月13日～令和9年3月5日 休講 12月25日（※英会話のみ）、 令和9年1月1日
	11:10～12:40	英会話 初級	★★★★	
	13:30～15:00	英会話 中級	★★★★★	
	19:00～20:30	中国語 初級	★★	
土	9:10～10:40	ベトナム語 初中級	★★★	11月14日～令和9年2月27日 休講 令和9年1月2日

ト、電子申請システムなどの使い方について学び、身近な人のスマホ利用をサポートできるようになりますか。予約不要のスマホ相談窓口も開設します。



時 午前の部10:00～12:00

午後の部13:30～15:30

※いずれも同内容

時	所
10月 6日(火)	保々地区市民センター
10月13日(火)	八郷地区市民センター
10月14日(水)	塩浜地区市民センター
10月19日(月)	富洲原地区市民センター
10月20日(火)	下野地区市民センター
10月26日(月)	富田地区市民センター
11月 2日(月)	大矢知地区市民センター
11月 4日(水)	橋北地区市民センター
11月 9日(月)	海蔵地区市民センター
11月10日(火)	神前地区市民センター
11月16日(月)	三重地区市民センター
11月17日(火)	川島地区市民センター
11月18日(水)	桜地区市民センター
11月24日(火)	県地区市民センター
11月25日(水)	中部地区市民センター
11月30日(月)	羽津地区市民センター
12月 2日(水)	常磐地区市民センター
12月 3日(木)	日永地区市民センター
12月 9日(水)	四郷地区市民センター
12月10日(木)	水沢地区市民センター
12月16日(水)	小山田地区市民センター
12月17日(木)	楠地区市民センター
12月21日(月)	河原田地区市民センター
12月24日(木)	内部地区市民センター

定 各3人（先着順）

持 スマートフォン（貸与も可）

申 10月1日以降に、①で、ソフトバンク㈱へ

他 詳しくは、市⑥または、各地区市民センターで配布するチラシを参照。受講後は、市が開催するスマホ教室などにアシスタントとして参加を依頼する場合あり（任意）

第4回出会いイベント
Match event～Day & Night Café Party～

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

グループトークを中心とした出会いイベントを開催します。

対 市内に在住、または通勤する、イベント当日に25～34歳の独身男女（第1部30～34歳 第2部25～29歳）

時 11月29日(日)

15:45～17:45（第1部）

18:30～20:30（第2部）

所 café_blank（大字羽津）

定 各部男女各10人（応募多数の場合は抽選） 料 1,000円

申 11月20日9:00までに、四日市マリッジサポート⑥から

他 参加者への事前ガイダンスあり

スマホサポート人材
育成教室

デジタル戦略課

問 ソフトバンク㈱

(☎0800-111-9442 9:00～17:00)

スマホによるLINE公式アカウン

[申し込み必要事項] ①行事名 ②開催日時・希望の回 ③代表者の住所・名前（ふりがな）・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）

令和8年度 はもりあ四日市講演会

はもりあ四日市
(☎354-8331 FAX354-8339
日・月曜日、祝日休館
HPID1570232959622)

時11月8日(日) 13:30~15:00

所総合会館8階 視聴覚室

■演題 一緒に生きて行こう
～あなたの愛を求めています～

師作家・僧侶
いまだしょうこ
家田莊子さん

定200人程度
(先着順)

申10月1日9:00

以降に、専用フォ

ームか①で、必要事項、託児の有
無（希望する場合はこどもの名前
と年齢）、手話通訳・要
約筆記希望の有無を、
はもりあ四日市へ



他託児あり〔6カ月～小学3年生。
10人（先着順）。10月22日までに
要申し込み〕

働く女性のための マインドフルネス講座

はもりあ四日市
(☎354-8331 FAX354-8339
日・月曜日、祝日休館
☎kyoudousankaku@city.yokkaichi.
mie.jp HPID1754962969661)

自身の心と体に向き合うことで、
ストレスをうまくコントロールする
方法を実践的に学びます。

対市内に在住、または通勤する女性

時11月29日(日) 10:00~16:00

所本町プラザ1階 ホール

定40人程度（先着順）

持敷物、飲み物、昼食、動きやすい
服装

申11月19日12:00まで

に、専用フォーム、ま
たは⑥・①で、必要事項、託児の
有無（希望する場合はこどもの名
前と年齢）を、はもりあ四日市へ

他託児あり〔6カ月～未就学児。8人

程度（先着順）。要事前申し込み〕

はもりあカレッジ2026 (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)

申各専用フォーム、または⑥・①・

①で、必要事項、託児の有無（希
望する場合はこどもの名前と年
齢）を、はもりあ四日市へ

◆実感した「格差」を吐き出し学習
する講座～介護格差を中心に～

(HPID1754968687795)

■企画・運営 NPO法人四日市男女
共同参画研究所

対市内に在住、または通勤・通学し、
全3回参加できる人

時いずれも13:30~15:30

時	内
10月17日(土)	参加者が“おしゃべり” する ～介護格差を中心に～
11月7日(土)	講義 「深刻化する介護格差」
12月19日(土)	講義 「賃金格差は構造的で す」

所本町プラザ2階 第1会議室

定30人（先着順）

他託児あり〔6カ月～未

就学児。8人（先着順）。
10月7日までに要申し込み〕

◆男子厨房に入る！

(HPID1754967258687)

■企画・運営 シニアサークル「男
の囲炉裏端」の会

対市内に在住、または通勤・通学す
る20～70代の男性で、全2回参加
できる人

時いずれも10:00~12:00

時	内
10月31日(土)	デパートの大食堂の 味！再現 チキンライス
11月28日(土)	やったらできた！達成 感！！ 麻婆豆腐

所本町プラザ3階 調理室

定8人（先着順）

料1,000円

持エプロン、三角巾、ハンカチ、必
要な人は上靴

他託児あり〔6カ月～未
就学児。8人（先着順）。
10月21日までに要申
し込み〕



こにゅうどうくん バーチャルウォーク

健康づくり課(☎354-8291 FAX353-6385)

11月の1カ月間、日常生活の歩数
をアプリで記録し、その歩数に応じ
て地図上に設定された仮想コースを
進むバーチャルウォーキングイベン
トです。

対市内に在住する18歳以上

定500人程度（先着順）

申10月19～31日に、スマートフォ
ン用アプリ「スポーツタウンWA
LKER」内の「イベントメニュ
ー」の「イベントを探す」タブか
ら「こにゅうどうくんバーチャル
ウォーク」を選択

他右の二次元コードから
アプリを入手



四日市サイクル・スポーツ・ フェスティバルに伴う 交通規制と注意事項

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
HPhttps://kankou43yokkaichi.com/cycle/)

◆交通規制のお知らせ

時10月25日(日) 8:30~16:00
(雨天実施)

■区間 水沢地区西部・桜地区リサ
ーチパーク付近一帯

◆コース走行時のお願い

大会コースを走行する際は、交通
ルール（一旦停止・信号・左側縦列
走行・スピードなど）を厳守してく
ださい。

イベント・講座
暮らしの情報

募
集

そ
の
他

保
健
た
よ
り

四日市ドーム 教室

四日市ドーム(☎330-3131 FAX330-3133

HP<https://yokkaichi-dome.com/>)

所 四日市ドーム 申 10月1日までに、同所㊤から、または直接、受講申込書を同所へ

講座紹介

他 ●受講の可否は、締め切り後、同所㊤に掲載 ●応募多数の場合は抽選（落選者のみ電話で連絡）

●複数の教室の申し込み可。文化教室の初級コース・中級コースは重複しての申し込み不可

●受講料は当該教室開催初回日に支払い（初回日を欠席する場合は要連絡）

●体験受講は定員に空きがある場合、1講座1回のみで、受講料は各講座1回あたりの料金。ただし、当該教室の受講歴がない人に限る。初回を受講した場合のみ、継続受講可。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

●キャンセルは各教室開催初回日の3日前までに要連絡 ●スポーツ教室・テニス教室は保険に加入済み



■スポーツ教室

教室名	対	時		定	料		
フィットフラ	18歳以上(高校生を除く)	火	10/6～12/22 (10/13、11/17・24、12/15を除く) 全8回	13:00～13:50	30人	4,800円	
ザ・スロー®リンパトレナージュ(※1)	高校生以上		10/6～12/22 (10/13、11/17・24、12/8・15を除く) 全7回	14:15～15:15	30人	4,200円	
リフレッシュストレッチ	18歳以上(高校生を除く)		10/6～12/22 (10/13、11/17・24、12/15を除く) 全8回	15:30～16:30	30人	4,800円	
リズムトレーニング	5歳～小学3年生			17:00～18:00	15人		
ステップ(初級)かんたんステップ運動	18歳以上(高校生を除く)		10/6～12/22 (10/13、11/3・17・24、12/15を除く) 全7回	19:20～20:20	16人	4,200円	
ZUMBA①・② ①火曜日コース②金曜日コース	高校生以上	10/6～12/22 (10/13、11/17・24、12/15を除く) 全8回	30人		4,800円		
辻友寛のENJOYランニング		金	10/16～12/18 (10/23、11/6・27を除く) 全7回	19:00～20:00	30人	4,200円	
親子で遊びフィット☆		1歳半～3歳のひとりで歩けることもと保護者	水	10/14～12/16 (11/25を除く) 全9回	9:30～10:45	20人	9,900円
脂肪燃焼エアロ	高校生以上	10/14～12/9 (10/28、11/25を除く) 全7回		10:00～11:00	15組 (2人目以降: 300円/回)	5,600円	
ゆがみ調整セルフケア	中学生以上						
ゆがみ調整セルフケア レベルアップ		10/14～12/16 (11/25を除く) 全9回		11:15～12:15	30人	5,400円	
リフレッシュヨガ	18歳以上(高校生を除く)	13:00～14:00		20人			
		14:15～15:15	20人				
棒びくす® (※2)	18歳以上(高校生を除く)	木	10/7～12/16 (10/14、11/25を除く) 全9回	15:30～16:30	30人	5,400円	
肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	高校生以上		10/8～12/17 (10/22、11/12を除く) 全9回	10:00～11:00	18人		35人
筋力UPトレーニング&ストレッチ					11:15～12:15		
ストレッチ&エアロ			18歳以上(高校生を除く)	10/15～12/17 (10/22を除く) 全9回	13:00～14:00	30人	4,800円
やさしいピラティス	14:15～15:05						
スロー・ステップエクササイズ	15:15～16:05						
イキイキ体操&ストレッチ	16:20～17:10						
SALSATION® (サルセッション)	小学生以上		10/15～12/17 (10/22を除く) 全9回	19:30～20:30	30人	5,400円	
体幹トレーニング&バレトン	18歳以上(高校生を除く)	金	10/9～12/18 (10/23・30、11/6・27を除く) 全7回	13:00～13:50	30人	4,200円	
ボディメイクヨガ			10/16～12/18 (10/23、11/6・27を除く) 全7回	14:15～15:15			
The Stretching (ザ・ストレッチ)			15:30～16:20				
美姿勢ストレッチ	中学生以上	土	10/17～12/19 (10/24、11/7・28、12/12を除く) 全6回	9:30～10:30	30人	3,600円	
Balletone® (バレトン)			10:45～11:45				
バランスボールエクササイズ(※3)			12:30～13:30				
はじめてのキッズダンス	小学生		10/3～12/19 (10/10・24、11/7・28、12/5・12を除く) 全6回	14:00～15:00		3,600円	
ヒップホップダンス	小学3年生以上	15:30～16:30	18:00～18:50	4,200円			
辻友寛のボディメイクエクササイズ	高校生以上	10/3～12/19 (10/10・24、11/28、12/5・12を除く) 全7回	19:00～20:00				
ストロングネーション®							

(※1) 妊娠中の人は不可。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、医師の診断が必要

(※2) 棒びくすの「棒」は講師が用意。ただし、1本3,300円で購入可（希望者は講師に要相談）

(※3) バランスボールは各自で持参

【参考】●レッスン使用ボール…ギムニク社、サンクト社

●サイズ…身長150cm以下：45cmサイズ、150~170cm：55cmサイズ、165cm~185cm：65cmサイズ

【申し込み必要事項】 ①行事名 ②開催日時・希望の回 ③代表者の住所・名前（ふりがな）・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）

■テニス教室

教室名	対	時	定	料
キッズテニス	5～12歳	水 10/7～12/16 (10/14・28、 11/11・18・25を除く) 全6回	18:20～19:20	20人 6,000円 9,600円
エンジョイテニス（初心者コース）（※4）	中学生以上		19:00～20:15	
エンジョイテニス（中級コース）（※4）	中学生以上(テニス経験者)		19:30～20:45	

（※4）初心者コース・中級コースはレッスン終了後、ボール、ネットの撤去作業あり。中級コースはテニス経験者が対象

■文化教室

教室名	対	時	定	料
書道にチャレンジ！	18歳以上 (高校生を除く)	火 10/27～12/22 (11/17・24、 12/15を除く) 全6回	13:00～14:30	6,600円
はじめての韓国語 ①・②（※5） ①火曜日コース②土曜日コース	高校生以上	土 10/20～12/22 (11/17・24、 12/15を除く) 全7回	13:30～14:45	7,700円
		10/17～12/19 (10/24、11/28、 12/5・12を除く) 全6回	13:00～14:15	6,600円
季節を感じながら俳画教室	18歳以上 (高校生を除く)	水 10/14～12/16 (11/11・25、 12/2を除く) 全7回	13:00～14:30	10人 7,700円
韓国語（初級）①木曜日コース（※6）	高校生以上	木 10/15～12/17 (10/22、 11/12・26を除く) 全7回	13:00～14:15	15人 6,600円
韓国語（中級）			14:30～15:45	
韓国語（初級）②土曜日コース（※6）		土 10/17～12/19 (10/24、11/28、 12/5・12を除く) 全6回	14:30～15:45	
触れてみよう!津軽三味線（初級）（※7）	小学3年生以上	金 10/16～12/18 (10/23、 11/13・27、12/4を除く) 全6回	18:00～19:00	20人 6,600円 9,600円
触れてみよう!津軽三味線（中級）（※7）			19:30～20:45	
はじめての中国語	中学生以上	土 10/17～12/19 (10/24、11/28、 12/5・12を除く) 全6回	9:00～10:00	10人 6,600円
中国語会話			10:20～11:20	

（※5）（※6）両コースとも、①と②の授業内容は同じ

（※7）初級・中級クラスでの三味線のレンタル料は各500円。台数はいずれも5丁まで。レンタル三味線の持ち帰りは不可。

中級クラスは、初級クラスを受講した人が対象

三重大学北勢サテライト 市民公開セミナーin亀山

政策推進課

問三重大学地域創生推進チーム
(☎059-231-6271)

✉regional-t@ab.mie-u.ac.jp
HPhttps://www.mie-u.ac.jp)

三重大学の教員が日常に深く関わる身近なテーマについてお話しします。

時10月8日(木) 13:00～14:40

所亀山市青少年研修センター集会場

内	師
半導体の今とこれから ～AIだけじゃない その活躍～	半導体・デジタル未来創造 センター 教授 新田州吾さん
国際スポーツ大会の裏側! 柔道日本代表を裏から支 えるスタッフの活動とは?	教育学部 准教授 川戸湧也さん
コレステロールが高い、 その原因は遺伝かも? ～知ってほしい家族性高 コレステロール血症～	医学系 研究科教授 堀美香さん

定80人（先着順）

申10月2日までに、専用フォームか
⑤で、必要事項を、三
重大学地域創生推進チ
ームへ



性の多様性に対する 理解促進事業 講演&落語

市民生活課

(☎354-8146 FAX354-8316)



時11月3日(祝) 13:30～14:30
(13:00開場)

所あさけプラザホール

師落語家 露の眞さん
(志摩市出身)

定200人（先着順）

申10月1～23日に、専用フォーム
(1人1フォーム)、または直接、市へ



民生活課（市役所5階）かあさけ
プラザへ

他手話通訳・要約筆記あり（専用フ
ォームで、要申し込み）。託児あり
[4カ月～未就学児。8人（先着
順）。①で、要申し込み]

暮らしの行政困りごと相談所 一日合同行政相談所

市民・消費生活相談室

問三重行政監視行政相談センター
(☎059-227-6661)

法務局、年金事務所、税理士、司
法書士、弁護士などによる登記・不
動産・年金・税・相続・法律問題な
どの相談（30分以内/組）です。

時10月14日(水) 13:00～16:30
(12:30受け付け)

所文化会館第4ホール

申税理士、司法書士、弁護士による
相談は、要申し込み（先着各12組）。
10月7日9:00以降に、①で、三
重行政監視行政相談センターへ

「#四日市には港がある」
フォトコンテスト開催

政策推進課

問四日市港管理組合振興課

(☎366-7022 FAX366-7025)

HPIDhttps://www.yokkaichi-port.or.jp/)

四日市港をテーマとしたInstagram
フォトコンテストを開催します。

■募集期間

10月1日～11月30日

■結果発表

令和9年1月に受賞者を発表予定。
受賞者には景品を贈呈子ども読書研修会
子どもの心と体を育てる
わらべうた

市立図書館

(☎352-5108 FAX352-9897)

読み聞かせや語りの活動をもっと
豊かにするためのコツを学びます。対読み聞かせボランティアなどの活
動をしている、または活動に興味
のある人

時11月3日(祝) 10:00～11:30

所市立図書館2階 視聴覚ホール

師名古屋短期大学保育科教授 山下
直樹さん

定30人(先着順)

申9月23日9:30以降に、
専用フォームか⑩で、

または直接、市立図書館へ

他託児なし。こどもの同伴不可

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
看護職に就いていない人へ、最新の
医療や看護の知識、技術などを学習
し、再就職を支援する研修です。

時11月6日(金) 9:00～16:00

所市立四日市病院

定10人(先着順)

申10月16日までに、⑩で、市立四日
市病院看護部(内線5036)へ

募 集

自主運行バス
山城富洲原線の
運賃改定などの意見募集

公共交通推進室

(☎354-8095 FAX354-8404)

自主運行バス(山城富洲原線)の
運賃改定と日曜運休に係るご意見を
募集します。

■募集期間

10月9日まで

■意見の提出方法

専用フォームから

保育教育職・看護師
[会計年度任用職員
(フルタイム)]募集

保育幼稚園課

(☎354-8173 FAX354-6013)

HPID1490661318856)

■募集職種と職務

①保育教育職 市立保育園・幼稚
園・こども園の保育教育業務(ク
ラス担任または副担任、特別支
援加配)②看護師 市立保育園・こども園
での健康管理・保健指導■受験資格 昭和41年1月2日以
降生まれで、①保育士資格・幼稚
園教諭免許の両方を有する ②看
護師または准看護師の免許を有す
る(いずれも見込み可)

■募集人数

①若干名 ②1人程度

■採用予定日 令和9年1月1日

■試験日・会場 11月8日(日)

総合会館7階 第1研修室

申10月28日(必着)までに、郵送で、
または直接、〒510-8601 保育
幼稚園課(総合会館3階)へ他詳しくは、同課で配布する試験要
項を参照。市⑩からも入手可令和9年4月1日採用
市職員[技術職
(土木・電気・機械)]募集中

人事課(☎354-8120 FAX354-8330)

HPID1703569089581)

■募集職種 技術職(土木・電気・
機械)[社会人経験者(キャリア
枠・職歴不問枠)]

■募集人数 若干名

■受験資格

昭和57年4月2日～平成9年
4月1日生まれで、高校またはこ
れと同等以上の学校を卒業など

■採用予定日 令和9年4月1日

■募集期間 第4ターム：令和9年
1月17日まで

■試験日(1次試験)

申込日から3カ月以内に随時実施

申各募集期間中に、市⑩から

他詳しくは、人事課、各地区市民セ
ンターで配布する採用試験要項、
または市⑩を参照保育士・保育補助
会計年度任用職員
(パートタイム)募集

保育幼稚園課

(☎354-8173 FAX354-6013)

■勤務地 市立保育園・こども園

◆保育士・幼稚園教諭

対保育士資格または幼稚園教諭免許
を有する人■勤務条件 週1～5日勤務(勤務
日数・時間は応相談)■主な業務 クラス担当・特別支援
加配などの保育業務申登録を希望する人は、履歴書と保
育士証等の写しを、直
接、保育幼稚園課(総
合会館3階)へ

◆保育補助

■勤務条件 ①土曜日(午前または
午後、4時間程度) ②週1～5日
勤務(主に午後、夕方または早朝
の時間帯、3時間程度)

申直接、勤務を希望する園へ

市営住宅入居者定期募集

市営住宅課 (☎354-8218 FAX354-8404)

❗次の条件と各住宅の応募要件をすべて満たす人

- ①市内に在住、または通勤し、住宅に困っている ②市営住宅条例に定める収入基準に合う
- ③市区町村税を完納している ④申込者および入居しようとする親族が暴力団員でない
- ⑤次の(ア)、(イ)、(ウ)のいずれにも該当しない
 - (ア) 過去に市営住宅に入居していて、現に未納の家賃、損害賠償金などの費用負担の義務がある
 - (イ) 過去に市営住宅に入居していて、当該住宅の使用に係る債務を免れたことがある
 - (ウ) 過去に市営住宅に入居していて、虚偽その他不正の行為により入居したことがある

申10月5～9日に、申込書類一式と申込者全員の個人番号確認書類および本人確認書類を、市営住宅課(市役所4階)へ
他公募要領、申込用紙は同課で入手可(各地区市民センターでは入手不可)。当選後は原則連帯保証人2人と、決定家賃の3カ月分の敷金が必要。(連帯保証人は、1人減じるまたは免除することができる場合や、債務保証業者を利用できる場合あり)

募集戸数と対象など

対象	団地名	構造・戸数(間取り)	応募要件
一般世帯向け	三重	中耐 3戸(3DK)	同居または同居予定の親族(申込書の提出期間の最終日から6カ月以内に婚姻予定の婚約者を含む)がいる ただし、大瀬古新町(2LDK)は、本人を含め3人以上の世帯であること 他前田町(改良)は、収入基準が他の住宅と異なります
	西伊倉町	中耐 1戸(3DK)	
	丸の内町	中耐 1戸(2LDK)	
	内部泉町	中耐 1戸(3DK)	
	大瀬古新町	中耐 1戸(2LDK)	
	大瀬古新町	中耐 1戸(2DK)	
	前田町(改良)	中耐 2戸(2DK)	
	前田町	中耐 1戸(2DK)	
	前田町・1階※①	中耐 1戸(2DK)	
	末永・本郷	中耐 1戸(2LDK)	
	楠新浜町	耐二 1戸(1LDK)	
多人数世帯向け(子育て)	坂部が丘	簡二 1戸(5DK)	同居または同居予定の親族(申込書の提出期間の最終日から6カ月以内に婚姻予定の婚約者を含む)があり、中学生以下の子どもを含む5人以上の世帯(ただし、高齢者世帯向け住宅または障害者世帯向け住宅の申込要件を満たす世帯は、中学生以下の子どもを含む4人以上の世帯)
高齢者世帯向け	三重・1階	中耐 2戸(3DK)	60歳以上で、同居者が次のいずれかのみの人 (ア)配偶者 (イ)1～4級の身体障害者手帳を持っている (ウ)療育手帳を持っている (エ)1～3級の子通障害者保健福祉手帳を持っている (オ)18歳未満 (カ)60歳以上
	東新町	中耐 1戸(2DK)	
	坂部が丘※②	簡平 1戸(2K)	
	坂部が丘※②	中耐 1戸(2K)	
	高花平※②	簡平 1戸(2K)	
	高花平	簡平 1戸(3K)	
障害者世帯向け(車いす対応)	三重	簡平 1戸(3K)	同居または同居予定の親族(申込書の提出期間の最終日から6カ月以内に婚姻予定の婚約者を含む)があり、本人または同居者が1～3級の身体障害者手帳を持っている、かつ常時車いすが必要である
単身者向け	前田町・1階※①	中耐 1戸(2DK)	次のいずれかに該当する人 (ア)申し込みの時点で60歳以上である (イ)1～4級の身体障害者手帳を持っている (ウ)療育手帳を持っている (エ)1～3級の精神障害者保健福祉手帳を持っている (オ)生活保護法による被保護者である (カ)DV被害者で、条例に定める要件を満たす (キ)本市の条例に定める資格がある
	坂部が丘※②	簡平 1戸(2K)	
	坂部が丘※②	中耐 1戸(2K)	
	高花平※②	簡平 1戸(2K)	
若年単身者向け	坂部が丘	簡二 1戸(2DK)	申し込み時点で18歳以上60歳未満であること
	高花平	中耐 1戸(2DK)	
	あさけが丘	中耐 1戸(2K)	

※①一般世帯向けまたは単身者向けの条件を満たす人が申し込み可

※②高齢者世帯向けまたは単身者向けの条件を満たす人が申し込み可

子ども家庭支援員 [会計年度任用職員 (フルタイム)]募集

こども家庭センター
(☎354-8298 FAX354-8061
HPID1787123328834)

- 募集職種 子ども家庭支援員
- 主な業務 子育て家庭の相談対応、関係機関との調整業務ほか
- 主な受験資格
 - (1)昭和41年1月2日以降生まれ
 - (2)家庭相談員、子ども家庭支援員、虐待対応専門員または社会福祉主事として実務経験が2年以上ある、または採用試験要項に記載の資格・学歴を有するなど
- 募集人数 1人
- 採用予定日 令和9年1月1日
- 試験日・会場 11月8日(日)
総合会館5階 予診室
- 10月28日(必着)までに、郵送で、または直接、〒510-8601 こども家庭センター(総合会館3階)へ
- 詳しくは、同センターで配布する採用試験要項か市④を参照

言語聴覚士 会計年度任用職員 (フルタイム)の募集

こども発達支援課
(☎354-8064 FAX354-8102)

- 募集職種 言語聴覚士
- 主な業務 幼児ことばの教室での指導ほか
- 受験資格
 - 次の要件をすべて満たす人
 - (1)昭和41年1月2日以降生まれ
 - (2)地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない
 - (3)言語聴覚士免許を有する
- 募集人員 1人
- 採用予定日 令和9年1月1日
- 試験日・会場 11月8日(日)
総合会館5階 予診室
- 10月28日(必着)までに、郵送で、または直接、〒510-8601 こども

も発達支援課(総合会館5階)へ
■詳しくは、同課で配布する採用試験要項を参照

会計年度任用職員 登録者の募集

育ち支援課
(☎354-8285 FAX359-0280)

- 事前に電話連絡の上、履歴書を、直接、育ち支援課(総合会館6階)へ
- ◆小・中学校介助員(パートタイム)
■市立小・中学校に勤務可能な人(教員免許の有無は不問)
- ◆医療的ケアサポーター
■看護師(准看護師)資格を持ち、小・中学校に勤務可能な人

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)
■申請条件あり。事前に人権センターへ要相談

◆部落解放研究第59回全国集会

時10月19日(月)・20日(火)

所広島県福山市 申10月2日まで

◆第47回全国人権保育研究集会

時11月14日(土)・15日(日)

所和歌山市 申10月30日まで

市立四日市病院 職員募集

市立四日市病院
(☎354-1111 FAX352-1565)

- 募集職種
 - 助産師・看護師(正職員)
 - 臨床工学技士(正職員)
 - 医療ソーシャルワーカー(正職員)
 - 言語聴覚士(会計年度任用職員)
 - 看護助手(会計年度任用職員)
 - 医師事務作業補助者(会計年度任用職員)
- 受験資格・募集人数・採用予定日 募集案内を参照
- 試験日と場所 10月17日(土) ➡

(時間は個別に案内)
市立四日市病院

■応募期限

10月6日 17:15(必着)

■募集案内請求先と応募先

〒510-8567 芝田二丁目2-37 市立四日市病院総務課

その他

令和8年度 市民税・県民税・森林環境税 (第3期)納期のお知らせ

収納推進課(☎354-8141 FAX354-8309)

11月2日は市民税・県民税・森林環境税(第3期)の納期限です。納期限までに納付してください。コンビニやe L T A Xなどでも納付できます。

口座振替を利用している人は、前日までに振替口座の残高を確認してください。

こどもみらいクーポン事業 本格スタート

文化課(☎354-8239 FAX354-4873
HPID1781057538876)



こどもたちが多様な体験プログラムに参加してポイントを集めて獲得した「こどもみらいクーポン」を使って、優れた文化芸術やスポーツに触れることで、将来にわたってそれらに親しむ風土づくりを目指す「こどもみらいクーポン事業」が、本格スタートします。

■市内に在住、または通学する小・中学生

時10月1日(木)から

■ポイント取得は、スマートフォンまたは学習者用タブレットを使用。ログインは、右記二次元コードから



健康診査は お済みですか

保険年金課
(☎354-8158 FAX359-0288)

問診、身体測定、血液・尿検査、心電図検査などの検査項目です。ぜひ受診してください。

所 県内受託医療機関

申 直接、医療機関一覧表（受診券に同封）に掲載の医療機関へ

他 受診前に医療機関へ要問い合わせ。
10月以降はワクチン接種などにより医療機関が混み合うため、早めの受診を推奨

◆四日市市国民健康保険特定健康診査（今年度から無料）

(☎1498541692060)

生活習慣病を引き起こす要因の一つであるメタボリックシンドロームの予防・早期発見に有効です。

対 市国民健康保険に加入している昭和26年9月1日～昭和62年3月31日生まれの人

時 11月30日(月)まで（ただし、昭和26年9月1日～11月30日生まれの人、誕生日の前日まで）

他 受診券は、順次発送（加入時期によって遅くなる場合あり）。紛失した場合は、保険年金課へ。市㊦からも可。市国民健康保険を脱退した場合、新しい健康保険の加入日から市国民健康保険特定健康診査の受診券は使用不可

■他の健康診断を受診した場合の手続き

郵送で、または直接、①健診結果の写し（コピー）②市国民健康保険特定健康診査受診券③市国民健康保険特定健康診査質問票（表面の質問項目を記入したもの）を、〒510-8601 保険年金課（市役所3階）へ。郵送での提出を希望する場合は、返信用封筒を送付

◆後期高齢者健康診査

健康管理と生活習慣病などの早期発見を目的としています。

対 後期高齢者医療制度加入者（8月

31日までに資格を取得した人）

時 11月30日(月)まで

他 受診券は、三重県後期高齢者医療広域連合より順次発送。紛失した場合は、同広域連合（☎059-221-6884）または保険年金課へ

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
☎1001000001380)

縦覧期間中は、誰でも意見書を提出できます。

■店舗名称

①②イオン四日市尾平ショッピングセンター（尾平町字天王川原1805番地 ほか）

③スーパーセンタートライアル四日市南店（小古曾東三丁目2263-1 ほか）

■届出事項

①③大規模小売店舗において小売業を行う者の氏名または名称および住所ならびに法人にあっては代表者の氏名

③大規模小売店舗を設置する者の氏名または名称および住所ならびに法人にあっては代表者の氏名

②駐車需要の充足など交通に係る事項

②騒音の発生に係る事項

②その他の事項

■縦覧場所

①②③商業労政課（市役所7階）

②海蔵、常磐、三重、神前、四郷、川島地区市民センター

■縦覧・意見書提出期間

①11月24日(火)まで

②12月18日(金)まで

③11月30日(月)まで

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

三 二 情 報

◆全国一斉不動産無料相談会

時 10月1日(木) 10:00～16:00

所 総合会館7階 第1研修室

問 (公社) 全日本不動産協会三重県本部 (☎059-351-1822)

◆四日市歩こう会

料 ①200円 ②300円（交通費自己負担）

持 弁当、飲み物、雨具

問 同会 鈴木 (☎090-6072-3486)

他 中止の案内は、同会㊦を参照

①時 所 10月4日(日) 9:30諏訪公園集合、新正駅解散（雨天決行）

■主な行き先 稲葉翁記念公園、クルーズ船発着場、臨港橋、末広橋梁、中央緑地公園（8km）

②場 所 10月18日(日) 8:35大羽根園駅集合、桜駅解散（雨天中止）

■主な行き先 きらら湖、三重県環境学習センター、釣谷林道（10.8km）

◆ピースフェスタ2026～守ろう9条、生かそう憲法～

時 10月4日(日) 13:30～16:00

所 中部地区市民センター大会議室、音楽室

問 新日本婦人の会四日市支部 館 (☎090-6071-5132)

◆洒水草友会 秋の展示会

時 10月10日(土)・11日(日) 9:30～16:00

(11日は15:30まで) 所 あさけプラザ2階

他 苗木などの交換会あり

問 会長 田中 (☎090-6078-2521)

◆ビブリオバトルin市立図書館

時 10月10日(土) 14:00～15:30

所 市立図書館2階 視聴覚ホール 問 ライブラリーフレンズ四日市 岡田 (☎352-3094)

◆認知症を遠ざけるために～生活習慣と脳のメンテナンス～

対 認知症予防に関心のある人 時 10月15日(木) 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

定 80人（当日、先着順）

問 同センター地域連携課 (☎345-2321)

◆相続に関する相談会

時 10月17日(土) 13:30～16:30（受け付けは16:00まで）

所 総合会館7階

問 山本 (☎guwenhe2000@yahoo.co.jp)

◆トラック運送就職相談会

対 未経験者歓迎（年齢不問）

時 10月19日(月) 13:30～16:00

所 三重県トラック協会（新正）

定 50人（先着順） 申 専用フォームから

他 事前にハローワークの求職登録

問 四日市公共職業安定所職業相談部門 (☎353-5566)

◆パッチワークキルト展 in 三重「針の詩」

時 10月20日(火)～23日(金) 10:00～17:00

(23日は15:00まで) 所 文化会館第1展示室

他 国内外での受賞作品も多数展示。体験コーナーもあり 問 野田 (☎080-5121-5277)

◆第21回 絵本でリトミック「だれだれハロウィン」

対 1歳以上のこどもと保護者

時 10月23日(金) 10:30～11:10

所 ときわ文化センター3階 ホール

定 15組 料 500円/組

申 問 津リトミックセンター 新堂 (☎059-232-7375

☎info@tsu-rhythmic.com) へ

◆健康食品、上手に選んでいますか？～表示の見方・健康被害・薬との飲み合わせ～

時 10月24日(土) 10:30～11:45

所 四日市看護医療大学本館30A教室

定 50人（先着順）

申 10月16日までに、専用フォームか

①で、同大学 (☎340-0700) へ

10月は
臓器移植普及推進月間
です

衛生指導課

問三重県角膜・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。マイナンバーカードや運転免許証の意思表示欄に自分の意思を記入しておきましょう。

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
(木曜日、第1土曜日、第3土曜日の
翌日は休業日)

問マイナンバーカードコールセンター
(☎0120-000-396)

◆マイナンバーカード出張申請受付

(1)福祉施設、企業など

新規申請希望者、またはカードの更新手続き希望者が、5人以上見込まれる福祉施設などを対象に、市職員などが訪問し、申請手続きを一括して行います

(2)戸別訪問

対新規申請希望者、またはカードの更新手続き希望者で、次のいずれかに該当する

①介護認定を受けている

②身体障害者手帳1・2級または療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている

他申請から1～2カ月でカードを住所地へ郵送

◆申請サポート(予約不要)

マイナンバーカードの申請をサポートします。後日マイナンバーカードをマイナンバーカードサービスセンター(市役所北館5階)などで受け取る必要があります。

10月の開催予定

時	所
3日(土)・4日(日) 10:00～18:00	日永カヨー (2階 ひながて らす付近)
24日(土)・25日(日) 10:00～18:00	イオンモール 四日市北 (1階 専門店通 路)

11月の開催予定

時	所
7日(土)・8日(日) 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)
21日(土)・22日(日) 10:00～18:00	日永カヨー (2階 ひながて らす付近)

認知症早期診断事業
(もの忘れ検診)

高齢福祉課

(☎354-8170 FAX354-8280)

認知症は早く気付くことで、症状が軽いうちから備えができ、治療による進行予防も期待できます。

対市内に住民登録がある75歳以上で、市が配布する「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」の結果が20点以上の人(すでに、認知症の診断を受けている人は除く)

所一次検査実施医療機関

内質問票による簡易スクリーニング検査

料要二次検査の場合は、文書発行の費用負担あり。二次検査は保険診療の診察や検査の費用負担あり

申直接、一次検査実施医療機関へ

他「チェックリスト」と一次検査実施医療機関を記載した「認知症早期診断事業(もの忘れ検診)のご案内」は、高齢福祉課(市役所3階)、各地区市民センター、各在宅介護支援センター、各地域包括支援センターで配布。一年間に一回受診可能



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

相好アリーナ四日市(☎348-4100)
(四日市市総合体育館)

●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

10/14・15 C

10/1・21 E

10/20・28 F

バドミントン 10/9・23 C

卓球 10/29 C

10/6・22 E 10/7 F

バスケットボール 10/13・27 F

バレーボール 10/5・26 E

ハンドボール 10/19 C

●弓道場(弓道で使用する場合)

近的射場

10/13 A

10/11・24・28 C

10/1・2・4～9・12・14～16・

18～23・25～27・29 F

10/3・10・17 H

遠的射場

10/13 A 10/24 C

10/1・6・8・11・15・20・

22・25・27・29 F

10/3・10・17 H

●弓道場(アーチェリーで使用する場合)

遠的射場(全面) 10/18・28 C

10/2・4・5・7・9・12・14・

16・19・21・23・26 F

●トレーニングルーム

10/5 G 10/1～4・6～31 F

相好サブアリーナ四日市(☎345-4111)
(中央第2体育館)

バドミントン 10/2・16・30 B

10/6 D 10/5・8・22 E

10/29 I

卓球 10/9 B 10/13 D

10/15・19・21・26 E

10/1・27 F

10/12・14・20・28 I

四日市ドーム(☎330-3131)

グラウンドゴルフ 10/30 D

あさけプラザ体育館(☎363-0123)

バドミントン・卓球 10/3・10・31

(9:30～16:30)

10/24

(13:00～16:30)

四日市ドーム・あさけプラザは月曜日休み

空き家や空き地の活用を支援します

都市計画課
(☎354-8272 FAX354-8404)

■随時

■他 予算の範囲内で補助

◆空き家・空き地バンク制度

空き家、空き地の有効活用と定住促進を目的として、市⑥「空き家・空き地バンク」で情報を提供しています。



空き家、空き地の売買や賃貸を検討している人は、ぜひ同バンクへご登録ください。登録は宅地建物取引業者にご相談ください。

■登録対象

一戸建ての中古空き家住宅、地目が宅地の土地

◆空き家・空き地バンク登録奨励金

(☎☎1611197585728)

同バンクに登録した物件の所有者に奨励金を交付します。

■奨励金額

登録時に2万円、成約時に2万円

◆旧耐震空き家除却促進補助金

(☎☎1611107330079)

旧耐震基準で建築され、1年以上居住されていない空き家を木造住宅耐震補強工事費等補助制度を活用して除却後、土地を同バンクに登録する所有者に補助金を交付します。

■補助金額 20万円

◆空き家流通促進補助金

(☎☎1697677601303)

同バンクに登録する空き家のリフォーム、家財処分、建物状況調査にかかる費用を補助します。

■補助金額

リフォーム工事：工事費の3分の1（上限50万円）
家財処分：上限10万円
建物状況調査：上限8万円

◆空き家取得活用補助金

(☎☎1697682654159)

空き家を取得した際のリフォーム工事費用を補助します。

■補助金額

工事費の3分の1（上限50万円）
立地適正化計画に基づく「居住誘導区域」または「地区空き家等活用計画を定めた地区」の空き家を取得した場合は10万円を加算

◆市街化調整区域における空き家賃貸活用補助金

(☎☎1697688007348)

市街化調整区域の指定既存集落や地区空き家等活用計画を定めた地区にある一戸建ての空き家を賃貸住宅に用途変更する際の許可申請書類の作成やリフォーム工事費用を補助します。

■補助金額

リフォーム工事：工事費の3分の1（上限50万円）
用途変更に係る許可申請書類の作成：上限30万円

浄化槽の設置補助金

生活排水課

(☎354-8402 FAX354-8375)

10月1日は「浄化槽の日」です。生活排水は合併処理浄化槽や下水道処理施設により、きれいな水に処理され、川や海に放流されます。

本市では単独処理浄化槽や汲取便槽から、合併処理浄化槽への入れ替えを進めています。

■次の条件をすべて満たすこと

- (1) 下水道事業計画がない区域、または下水道供用開始までに7年以上かかる区域
- (2) 個人が住む住宅または店舗など併用住宅（面積制限あり）

■補助金額

- (1) 新築・増改築
180,000～292,000円
- (2) 単独処理浄化槽または汲取便槽から合併処理浄化槽への入れ替え
570,000～795,000円
※居住者全員が65歳以上で、かつ全員が住民税非課税の場合は10%増額

三二情報

◆運動と英語のジーウィー小学生親子体験会

対 小学1～3年生と保護者
時 10月24日(土) 13:00～14:30
所 三重平中学校武道場 定15組(先着順) 料1,000円/組 申10月16日までに、スポーツクラブさんさん⑥から



◆100歳ご長寿コンサート

時 10月24日(土) 13:00～14:40 所 文化会館第4ホール 問 藤井 (☎090-4163-2864)

◆自然農法セミナー「土づくりについて」

時 10月25日(日) 9:30～11:30
所 なやプラザ第2会議室 料500円 問 自然農法ネットワーク 加藤 (☎090-4236-5184)

◆みえテクノロジークフェ

正しく知れば、もう怖くない！技術士が教える「生成AI安心活用術」

時 11月1日(日) 10:00～12:00 所 MG 四日市（諏訪栄町） 料500円（お茶・菓子付き）
申 事前に、必要事項を、日本技術士会三重支部 堀 (☎y_hori@mui.biglobe.ne.jp) へ

◆四日市一番街ジュニア将棋大会 参加者募集

対 小・中学生 時 11月8日(日) 13:00から(12:00受け付け) 所 一番街商店街内 定80人(先着順) 申10月24日までに、⑥(☎https://www.yo1ban.com/) から 問 四日市一番街商店街振興組合 (☎354-5272 (火曜定休))

◆庖丁の供養祈禱

時 11月8日(日) 10:00から 所 鶴森神社(☎090-4236-5000) 料500円/本(2本目から200円/本)
申 10月15日～11月6日(平日9:00～12:00、13:00～17:00)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)へ持ち込み[当日現地受け付け(9:30～9:50)も可]
問 同協会 (☎352-0597)

◆空き家・空き地個別無料相談

時 毎週月～金曜日 11:00～15:00
所 四日市不動産会館[宅建協会四日市支部内(九の城町)] 持相談不動産に関する情報や書類など 申 事前に、四日市不動産事業協同組合 (☎355-0440) へ

◆「みえ出前トーク」をご利用ください

県政に関するさまざまなテーマについて、県職員が集会・学習会などに伺い、皆さんとお話しをします。

時 令和9年2月28日(日)まで 申 令和9年2月5日まで 他 詳しくは、⑥を参照 問 三重県広聴広報課 県民の声相談班 (☎059-224-2647)



◆三重県が若者の奨学金の返還を支援します！

対 大学などの最終学年、またはその1年前の学生、または既卒者でU・Iターンとなる県外在住者 定150人 申12月18日まで 問 三重県人材確保・外国人政策調整課 (☎059-224-3184)

◆福祉・介護のお仕事 職場体験してみませんか？

対 福祉・介護の仕事に関心のある人、就職希望者 申 専用フォームから 問 三重県社会福祉協議会 福祉人材課 職場体験事業 (☎059-227-5160)
(1) 就労体験コース 2日以上実際の職場を体験し、仕事内容や適性を確認できます
(2) ところどころコース 3時間で職場の雰囲気を感じます



◆不動産の相続登記はお済みですか

令和6年4月1日から相続登記の義務化がスタートしています。相続したことを知った日から3年以内に相続登記の申請が必要です。義務化前の相続登記の義務履行期限は令和9年3月31日です。正当な理由なく義務に違反した場合は10万円以下の過料が科される可能性があります。
問 津地方法務局四日市支局 (☎353-4365)

新たに年金生活者 支援給付金の対象と なる人へ

保険年金課
(☎340-0221 FAX359-0288)
問 給付金専用ダイヤル
(☎0570-05-4092)
四日市年金事務所
(☎353-5515 FAX354-5011)

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

令和8年度から新たに受給の対象となる人へ、日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書（はがき型）が届きます。必要事項を記入の上、提出してください。令和9年1月4日までに請求手続が完了すると、令和8年10月分からさかのぼって受給できます。期限後に提出した場合は、請求した月の翌月分からの給付になります。

【対】次のいずれかの要件をすべて満たす人

- 老齢基礎年金を受給している
(1)65歳以上 (2)世帯員全員の市民税が非課税 (3)年金収入額とその他の所得額の合計が約92万円以下
- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給中で、前年の所得額が約479万円以下

【他】年金生活者支援給付金の受給者は、手続き不要

9月24～30日は 結核・呼吸器感染症 予防週間です

保健予防課
(☎352-0595 FAX351-3304)

結核について

結核は、結核患者のくしゃみや咳により空気中に飛び散った結核菌を吸い込むことで感染します。日本では、年間およそ1万人が新たに

に結核と診断され、1400人以上が亡くなっています。患者のおよそ4割が80歳以上の高齢者です。また、20代では、外国生まれの患者の割合が多く、およそ9割を占めています。早期発見により重症化・感染拡大を防ぐことができます

早期発見のために

● こんなときはすぐに病院に
咳や痰、微熱、体のだるさが2週間以上続いている

● 年に1回は胸部エックス線検査を
感染症法により、65歳以上の人は年に1回の胸部エックス線検査を受けることが定められています。市の肺がん検診を受けると、結核健診を同時に受診できます。詳しくは、健康づくり課 (☎354-8282) へお問い合わせください



呼吸器感染症を予防しましょう

身近な呼吸器感染症として、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、RSウイルス感染症、百日咳などがあげられます。呼吸器感染症はくしゃみや咳などによる飛沫感染や、接触感染で感染が広がります。マスク着用などの咳エチケットや手洗い、換気、さらに、健康的な生活習慣を心掛けて免疫力を高めることは、自分や周りの人を守ることに繋がります

四日市市奨学金制度の ご案内

教育総務課
(☎354-8236 FAX354-8308)
HPID1668734841559)

経済的な理由で修学が困難な人を対象に奨学生を募集します。

【申】12月頃を予定

【他】詳しくは、市④、教育委員会⑤、広報よっかいち11月下旬号（予定）を参照



◆(1)月額奨学金（1/2給付、1/2貸与）

【対】令和9年度に、①大学、短大、高専（専攻科）、専修学校専門課程（高校卒業後入学。修業年限2年以上）②高校、中等教育学校（後期課程）、高専（専攻科を除く）、特別支援学校高等部、専修学校高等課程（中学校卒業後入学。修業年限2年以上）などに進学する予定、または引き続き在学し、本人か保護者が市内に在住する人（所得制限あり）

■支給額

①24,000円 ②12,000円

※条件を満たせば貸与分も返還免除

◆(2)入学支度金（全額給付）

【対】(1)の対象者のうち、令和9年度に入学する人

■支給額

①50,000円 ②40,000円

※入学支度金のための申し込みは不可

近鉄四日市駅東側の 動線の変更に ついて

市街地整備課
(☎354-8200 FAX354-8404)
HPID1784001042525)

中央通り再編事業やバスタ四日市整備の進捗などに伴い、10月1日に商店街南側に設置していた仮設歩道を廃止します。

これに伴い、中央通りの横断動線が集約され歩行者動線が変更となります。

詳しくは、二次元コードから確認してください。



インフルエンザ・新型コロナ 予防接種の接種料を 一部公費負担

健康づくり課

問四日市市成人予防接種専用ダイヤル
(☎340-3350)

各予防接種は、接種料の一部公費負担後、下表のとりの自己負担金で接種できます。

対接種当日に市内に在住し、次のいずれかの条件を満たす人

①65歳以上

②60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活に極度の支障があると医師から判断された

■期間 10月1日～令和9年1月31日

■自己負担金（1回限り）

内	料
インフルエンザ	1,200円
新型コロナ	4,700円

※生活保護世帯の人は無料

申事前に、医療機関へ

他②に該当する人と生活保護世帯の人には、健康づくり課から予診票を送付

本当の働き方改革を はじめませんか 企業に講師派遣します

商業労政課

問(株)AWESOME EYE (☎350-1650)

働き方改革は、残業削減や制度づくりが目的ではありません。人が育ち、力を発揮できる、働きたくなる組織づくりを、専門家によるオーダーメイド研修で支援します。

対市内に所在する事業所

定20社（先着順）

申四日市市ワークスタイ

ル・イノベーション推

進事業特設㊦から

他事前に講師と打ち合わせをして、



テーマを決定

四日市市プレミアム付 デジタル商品券 「よんデジ券」の利用は 10月31日まで

商業労政課

問四日市市プレミアム付デジタル商品券
コールセンター (☎050-3816-5626)

「よんデジ券」の利用期間は10月31日までです。

期限を過ぎると、チャージ残高にかかわらず利用できなくなり、返金はできませんのでご注意ください。

他「よんデジ券」の利用可能店舗は、よんデジ券㊦を参照

■対面サポート

よんデジ券相談窓口

時9：00～18：00

所諏訪町15-1 ラ・ヴァンス四日市

101号室 (☎050-3317-9213)

他要予約



保健だより

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/>



◆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	診療科目	診 療 日	診療時間
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・小児科	日曜日、祝・休日、12/31～1/3	10：00～12：00 13：00～16：00
	耳鼻咽喉科 ※年末年始を除く	日曜日	
歯科医療センター(本町9-12) ☎354-5130 ※月によって各曜日の診療回数が変わることがあります	障害者(児)の 歯科診療(予約制) ※祝・休日と 12/28～1/3を除く	火曜日(月2回)、木曜日(月3回) 木曜日(月1回) 日曜日(月2回)	13：30～16：30 9：30～12：00 9：30～12：30
	応急歯科	12/30～1/2	9：00～11：30
名 称	相談内容・時間など		
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 ■担当 (一社)四日市薬剤師会	14：00～16：00
みえ子ども医療ダイヤル ☎#8000 または ☎059-232-9955	こどもの病気などの 電話相談	日曜日、祝・休日、12/30～1/3 それ以外 ■担当 医療関係の専門相談員	8：00～翌朝8：00 19：00～翌朝8：00

問こども家庭センター ☎354-8187 FAX354-8061



◆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がない場合は、同センター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。該当する人は同センターへ連絡してください
- 令和7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6,000円)、新生児聴覚検査費用の一部(上限3,000円)を補助します。補助券のない人は同センターへご連絡ください。また、生活保護世帯と市民税非課税世帯には、別途、聴覚検査の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 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 RSウイルス
対 予防接種予診票に付いている説明書で確認 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できる場合があります。該当する人は再接種の前に同センター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 令和8年4月1日から9価ワクチンのみの定期接種となります	
■MRワクチン接種期間延長 (第1期) 令和4年4月2日から令和5年4月1日の間に生まれた人、(第2期) 平成30年4月2日から平成31年4月1日の間に生まれた人は、MRワクチン予防接種が済んでいない場合、令和9年3月31日まで公費で接種できます	
■RSウイルス母子免疫ワクチン 妊娠28週0日から妊娠36週6日までの人は公費で接種できます	

○おたふくかぜの予防接種費用の一部を補助します。令和8年4月から対象年齢が変更となりました。
1歳～小学1年生(3月31日まで)のこどもが対象です。
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 ㊦・㊧・㊨・窓口・よかプリコ(さくらんぼひろば、乳幼児食教室、1歳・2歳のバースデー歯科教室のみ)で、こども家庭センター(総合会館3階)へ
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9年2月8日以降(教室参加時、妊娠28週未満)の妊婦・その家族 定15組	11月15日(日) 9:30~12:00	11月2日	必要事項、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	10月5日(月) 10:00~11:00	10月1日	所 総合会館5階 申 ㊦・よかプリコ(当日参加可)
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	10月2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	11月10日(火) 11月27日(金) 10:30~11:50 11月13日(金)	開催日の 2週間前	必要事項、生年月日 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カ月の乳児 定各15人	11月6日(金) 13:30~15:00 11月20日(金) 10:00~11:30 11月24日(火) 13:30~15:00		必要事項、生年月日
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0~3カ月の幼児 定各15人	11月20日(金) 13:30~15:00 11月24日(火) 10:00~11:30		必要事項、生年月日 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

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

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



申①市㊟ HP<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㊦・㊨ 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8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 令和9年2月28日（日）まで実施 ※申し込み者には、受け付け後、約2週間で受診券を発送します

■集団検診 ※下表は10～11月の申し込み締め切り分

会場名	月	日（曜日）	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	
河原田地区市民センター	11	27日（金）				マンモAM		肺AM	10月20日（火）
	12	3日（木）	胃AM	大腸AM	子宮AM				
楠福社会館	11	★29日（日）	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺AM	11月 5日（木）
	12	22日（火）	胃AM	大腸AM	子宮AM				
	1	★17日（日）	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺1日	
四郷地区市民センター	12	1日（火）	胃AM	大腸AM	子宮AM				10月20日（火）
海蔵地区市民センター		4日（金）	胃AM	大腸AM	子宮AM				10月27日（火）
	12	10日（木）	胃AM	大腸AM					
		18日（金）				マンモ1日		肺AM	
富洲原地区市民センター	12	★6日（日）	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺AM	10月27日（火）
あさけプラザ	12	13日（日）					エコー1日	肺AM	11月 5日（木）
水沢地区市民センター	12	14日（月）	胃AM	大腸AM	子宮AM				
		16日（水）				マンモAM		肺AM	

●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。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、他の会場の利用も検討ください

●検診日の約1週間前に、受け付け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、申し込み状況により、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

●集団がん検診のキャンセルや変更はお控えください

★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

※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8年度がん検診のお知らせ」をご確認ください



◆B型肝炎・C型肝炎ウイルス検査を無料で受けられます



肝臓がんの原因の大半を占めるB型・C型肝炎ウイルス性肝炎を早期発見するため、血液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9年3月31日まで	所	委託医療機関	料 無料
申	専用フォーム、または直接、所定の申込書を、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㊦、郵送を希望する場合は、同課へご連絡ください			

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、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]

※プールを利用する際は、水泳帽、必要な人はゴーグル（一般の眼鏡は使用不可）を要持参。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

※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あり

※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あり

10月の予定

相談

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	9:00～12:00 13:00～16:00
	市民相談 ※2			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)
	弁護士相談 ※3		毎週木曜日	13:00～16:00
	司法書士相談 ※3 ※4	354-8153	毎週月曜日	※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
	行政書士相談 ※5		6(火)・20(火)	※5 遺言、相続、契約、後見、ビザ、許認可など
	社会保険労務士相談 ※6		21(水)	※6 年金、社会保険、労働問題など ※7 示談、自動車保険の請求など ※8 3日前までに要予約(先着順)
	交通事故相談 ※7	354-8155	月～金曜日	9:00～12:00 13:00～15:45
	建築相談(市民向け) ※8	354-8206	9(金)・23(金)	13:00～15:00
	建築相談(専門家向け) ※9	354-8208	14(水)・28(水)	建築指導課 ※9 要相談カード
	木造住宅の耐震化相談	354-8207	1(木)・15(木)	※10 国・県・市など役所の業務や独立 行政法人などに対する意見など
福 祉 社	行政相談 ※10	354-8153	20(火)	神前地区市民センター (10月のみ)
	日曜市税納付相談	354-8140 354-8143	25(日)	10:00～16:00
	日曜国保納付相談	354-8160		収納推進課
	障害者相談 ※11		月～金曜日	8:30～17:15
	障害者の就業に関する相談	354-2550		障害者相談支援事業所 ※11 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	354-2411		福祉総合相談室
	ボランティア活動相談	354-8144		ボランティアセンター
	こどもとその家庭に関する相談	354-8276		こども家庭センター
	ひとり親家庭の相談	354-8298		子どもの虐待防止ホットライン(電話相談)
	児童虐待相談	353-5110		こども発達支援課
健 康	児童発達相談	354-8064		総合会館 5 階
	HIV B型・C型肝炎ウィルス 梅毒検査 ※12	352-0595	毎週水曜日 28(水)	13:00～15:00 13:00～15:00 17:30～19:00
	結核相談・HIV(エイズ) などの相談		電話相談(随時) 来所相談(要予約)	保健予防課
	こころの相談 (保健師などによる相談)		電話相談(随時) 来所相談(要予約)	※12 検査結果を聞くため、再度来所要 ※13 要予約(先着順。3日前まで) 現在通院していない人が対象です
	難病の相談 (保健師による相談)	352-0596	8(木)	13:30～16:30
	こころの相談 (精神科医師による来所相談) ※13		23(金)	10:00～12:00 13:00～16:00
	幼児のアレルギー健康相談	354-8278	27(火)	13:00～15:00
	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		
教 育	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	354-8069 相327-6325 345-7978 相345-3553 332-4527 相331-1875 330-5020 相331-5560	月～金曜日 (祝日と年末年始を除く)	9:00～17:00
			年末年始を除く	
人 権	人権相談	354-8610	月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00
	女性のための電話相談	354-8335	火・木～土曜日 毎週水曜日(祝日除く)	9:00～16:00 9:00～19:30
	男性のための電話相談	354-1070	24(土)	9:30～12:30
	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)	10(土)	9:00～12:00 13:00～15:00
			14(水)	13:00～16:00
			28(水)	17:00～20:00
	シングルマザー等のための 家計相談	355-1320 (予約専用)	3(土)	9:00～12:00
	外国人のための生活相談		火～日曜日	9:00～17:00
	外国人のための家事相談	353-9955	火～日曜日(要予約)	13:00～16:00
	出入国・在留手続き相談		18(日)(要予約)	