



# マイナポイント第2弾の対象となる マイナンバーカードの申請期限が延長されます！



新型コロナウイルス感染状況と、窓口混雑緩和の観点から、安心して皆様にカードを申請していただけるよう、マイナポイント第2弾の対象となるカードの申請期限が令和5年2月末まで延長することになりました。

カード申請期限の延長は、今回が最後となります。なお、ポイント申込期限、カードの新規取得等に対するポイントに係るチャージ・お買い物期限、健康保険証利用申込期限及び公金受取口座登録期限は、感染状況やカードの申請・交付状況等を見て、総務省から改めて公表されます。

カード申請から交付までには一定期間を要します。また、カード申請期間中は窓口の混雑が想定されますので、お早目のご申請をお願いします。

四日市市では、マイナンバーカードサービスセンター、各地区市民センター（中部をのぞく）、商業施設等で申請サポート事業を実施しています。お気軽にご利用ください！

## 商業施設等での実施

イオンモール四日市北 【1階専門店通路】 10:00~18:00	1月	7日(土)・8日(日)・9日(月・祝)
	2月	4日(土)・5日(日)
イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】 10:00~18:00	1月	14日(土)・15日(日)・28日(土)・29日(日)
	2月	11日(土・祝)・12日(日)・23日(木・祝)・25日(土)・26日(日)
イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】 10:00~18:00	1月	21日(土)・22日(日)
	2月	18日(土)・19日(日)
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)】 10:00~18:00	1月	5日(木)・6日(金)・12日(木)・13日(金)・19日(木)・20日(金)・26日(木)・27日(金)
	2月	3日(金)・10日(金)
じばさん2階 【確定申告会場受付付近】 9:30~17:30	2月	17日(金)・24日(金)

【問い合わせ先】マイナンバーカードサービスセンター TEL340-8371

## ゆっくり、よく噛んで食べよう



1日3食毎日繰り返す食事。  
ついつい早食いになっていませんか？  
よく噛んで食べることは、あなたの  
全身を健康に保つことにつながります。

### ●よく「噛む」ことはいいこといっぱい●

**肥満の予防**  
満腹のサインが脳に伝わり、食べ過ぎを防ぐ

**脳の活性化**  
脳への血流が増加することで、脳の働きが活発になり、記憶力向上や認知症予防につながる

**胃や腸の働きを抑える**  
唾液の分泌が増え、胃や腸の消化を助ける



## こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

### ●自然と噛む回数が増える「調理」の工夫●

- ・皮付きのまま調理する
- ・大きく切る
- ・繊維に沿って切る
- ・硬めに仕上げる
- ・いくつかの食材を組み合わせる  
(例) ハンバーグに野菜やきのこなどを入れる  
ほうれん草のお浸しに他の野菜、きのこなどを入れる

食事はよく噛んで、ゆっくり楽しみましょう

【問い合わせ先】健康づくり課 TEL354-8291

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・  
トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕  
→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→  
必見！健康情報 へ

## 市立橋北こども園 会計年度任用職員（非常用）募集

市立橋北こども園にて、非常用の会計年度任用職員（早朝、夕方のパート）を募集しております。  
希望される方はご連絡いただきますようよろしくお願いいたします。

募集人員：会計年度任用職員（非常用）早朝・夕方パート 3~4名

勤務場所：市立橋北こども園（四日市市東新町26-32）

業務内容：保育補助（保育士資格は必須ではありません）

勤務時間：平日早朝パート… 7:30~ 9:30 1名

平日夕方パート… 16:00~18:00 2~3名

\*希望曜日は応相談

時 間 給：1,010円（※令和4年4月現在）

【申込み・問い合わせ先】橋北こども園（新田） TEL331-4049



## 市立あけぼの学園 作業療法士・相談支援専門員（パートタイム）募集

募集職種：作業療法士・相談支援専門員（各1名）

勤務場所：市立あけぼの学園（下海老町185-1、四日市消化器病センターから南へ150メートル）

業務内容：作業療法士…児童に対する作業療法訓練

相談支援専門員…児童発達支援の福祉サービスを利用するための利用計画書の作成

資 格：作業療法士…要 相談支援専門員…要

年 齢：不問

勤 務 日：週5日程度（応相談）

勤務時間：8:30~17:15（1時間の休憩時間含む）

時 間 給：1,300円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）

申 込 み：応募を希望される方は、あけぼの学園（TEL325-4121）に電話のうえ、履歴書と資格証明書のコピーを提出してください。書類選考のうえ、面接を実施します。



## 市立あけぼの学園 給食パート募集

募集職種：あけぼの学園給食調理補助員 1名（育休代替・更新の可能性あり）

勤務場所：市立あけぼの学園（下海老町185-1、四日市消化器病センターから南へ150メートル）

業務内容：給食調理補助、後片付け、調理場清掃など（資格不要）

年 齢：不問

勤 務 日：週5日 月~金曜日（土・日・祝・年末年始は休み）

勤務時間：9:00~15:30（30分の休憩を含む）

時 間 給：980円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）

申 込 み：応募を希望される方は、あけぼの学園（TEL325-4121）に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。書類選考のうえ、面接を実施します。



【申込み・問い合わせ先】あけぼの学園 TEL325-4121

市民税・県民税  
（第4期）

納期限は

1月31日(火)です

