

読書に関するエッセーを募集

あなたが今まで読んだ本の中で感じたこと、印象に残ったことをエッセー（随筆）にしてください。

対象：市内に在住、または通勤・通学する小学生以上の人
 テーマ：「図書館が出会わせてくれたもの」または、あなたの読書法や読書論について
 規定：400字詰め原稿用紙またはワード等（1列20文字×20列）を使用し、
 本文3枚と表紙1枚で未発表のもの（1人1編）に限る
 申込み：10月4日（水）【必着】までに、作品表紙に所定の応募票を添えて、郵送、Eメール、
 または直接、〒510-0821久保田一丁目2-42 市立図書館「エッセーコンクール係」へ
 その他：募集要項は、同館で配布するほか、同館ホームページから入手できます。
 【申込み・問い合わせ先】市立図書館 TEL352-5108 FAX352-9897
 休館日（月曜日、第2・4火曜日）
 E-mail: tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp HP: https://www.yokkaichi-lib.jp/



四日市市 こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！ 参加費無料

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。
 主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催
 しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。
 広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。
 ぜひ、ご来館ください！！

所在地：東新町26番32号 橋北交流会館4階
 開館時間：＜第1部＞9：00～12：30、＜第2部＞14：00～19：00
 ※小学生以下は17：30まで、中学生は19：00まで利用可能です。
 各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。



8月7日（月） 10：30～11：00	ふわふわおばけをつくろう ビニール袋でおばけを つくります。	対象/未就学児（保護者同伴） 定員/当日先着20組 （受付10：00～）
8月8日（火） 9：30～11：00	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談が できます。	対象/0歳～18か月、出産予定の人 定員/当日先着10組 （受付9：00～10：30） 持ち物/母子手帳、バスタオル
8月19日（土） 10：00～11：15	よかパパひろば 今回は、親と子のウェルネスリ トミックを行います。おしゃべ りタイムでは、パパ同士交流 しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね15組※先着順 （受付9：00～） 講師/トモエ親子リトミック教室 代表 匹田尚子氏
8月27日（日） ① 9：00～12：30 ② 14：00～17：00	なつまつり お化け屋敷や縁日を楽しもう。 ※一部のブースには、定員が あります。 ※行事のため、クッキング ルームは使用できません。	対象/18歳までのこども （未就学児は保護者同伴） 持ち物/景品を入れる袋

【申込み・問い合わせ先】こども子育て交流プラザ TEL330-5020 FAX334-0606
 HP: https://cocoplaza-yokkaichi.jp/

戦没者を追悼し平和を祈念する日 8月15日に黙とうを

毎年8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。
 市民・事業者の皆さんも当日正午から1分間の黙とうをお願いします。
 黙とうの時間にあわせて、市内の寺院では鐘が鳴らされることがあります。
 この機会に、今一度戦争の悲惨さ、平和と命の尊さについて考えてみましょう。
 【問い合わせ先】福祉総務課 TEL354-8109 FAX3549-0288



参加無料 女性のためのカウンセリング講座

～わたしを大切にし、人とよりよくなるために～

人間関係に悩み、日々生きづらさを感じていませんか。よりよく人とつながるために、
 カウンセリングの基本を学び、“人との関係”と“こころ”を楽しみましょう。

日時：9月 7日（木） 10：00～15：00
 第1回 女性の悩みとフェミニストカウンセリング
 第2回 なぜ生きづらいのか
 9月14日（木） 10：00～15：00
 第3回 カウンセリングの技法①自分自身をカウンセリングする
 （マイナス思考をプラス思考へ）
 第4回 カウンセリングの技法②身近な人とわかりあうために



場所：本町プラザ5階 第3会議室
 対象：全回参加できる市内在住・通勤・通学の女性
 講師：認定フェミニストカウンセラー 加藤 伊都子 さん
 定員：10人程度（応募者多数の場合は抽選。結果は全員へ通知）
 託児：無料、定員3人程度（6か月から未就学児まで）
 申込み：8月22日（火）【必着】までに、講座名、住所、名前、年齢、電話番号、メール
 アドレス、応募動機（ひとこと）、託児の有無（託児希望の場合は、子どもの名前
 と年齢）を、電話、ファクス、Eメール、または直接「はもりあ四日市」へ
 または、上記2次元コード先の申込フォームから申込み
 【申込み・問い合わせ先】男女共同参画センター「はもりあ四日市」
 本町9番8号 本町プラザ3階 TEL354-8331 FAX354-8339
 Eメール: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



ユネスコ無形文化遺産 「鳥出神社の鯨船行事」事前学習会 参加者募集

ユネスコ無形文化遺産の「鳥出神社の鯨船行事」が8月14日（月）・15日（火）に富田地区で行われます。
 事前学習会に参加して、勇壮な鯨船を体感してみませんか。

日時：8月15日（火）9：30～11：30頃（9：00受け付け）
 集合場所：富田地区市民センター 2階ホール
 内容：鯨船の概要の説明、各組の鯨船山車に分かれて町練りと本練りの見学・体験
 持ち物：筆記用具、飲み物、帽子、タオルなど
 定員：20名程度（応募多数の場合は抽選）
 その他：7月31日（月）までに、参加者全員の住所・名前・年齢、代表者の連絡先を、
 Eメールか応募フォーム・ファクスにて文化課へ。
 雨天時は内容を変更するか中止となる場合があります。



詳しくは、『広報よっかいち』7月下旬号、HP（「四日市の文化財イベント情報」検索）をご覧ください。
 申し込みは上記2次元コードからでもできます。

【申込み・問い合わせ先】文化課 TEL354-8238 FAX354-4873
 E-mail: bunka@city.yokkaichi.mie.jp

市内に設置されている 防災行政無線の試験放送 を実施します

市内全122箇所の防災行政無線（固定系）屋外拡声子局の試験放送を実施します。それに併せて、CTY-FM ラジオ放送、四日市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

実施日時：8月23日（水）11：00ころから数分程度
試験放送内容：

上りチャイム音（♪ピンポンパンポン）
「これは、Jアラートのテストです。」×3回
「こちらは、こうほうよっかいちです。」
下りチャイム音（♪ピンポンパンポン）



※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。
※059-351-4004（自動電話応答機能）に電話していただくと放送内容が確認できます。
気象状況その他の理由により中止する場合があります。
以降の試験については以下のとおり予定しています。
11月15日（水）11：00、令和6年2月9日（水）11：00
【問い合わせ先】危機管理課 TEL354-8119

「よっかいち農業マルシェ」を開催します

農業センターで、地域の生産者が育てた農産物などの販売と夏休みイベントを開催します。

日時：8月19日（土）9：00～12：00（雨天実施、荒天中止）
場所：農業センター芝生広場ほか（赤水町971-1）

内容

- ① 農産物、農産物加工品の展示即売など
- ② スイカ、ウリ、カボチャの親子収穫体験（有料1組500円）
当日受付 先着30組（生育状況により変更する場合があります）
- ③ 観葉植物のカラーサンド植え親子体験
当日受付 先着30組（有料1組1,000円 1組で2個制作できます）
※②、③の体験の参加には、受付前に整理券を配布します。
- ④ 防災教室 自由参加（参加賞あります）
- ⑤ バルーンアート 自由見学（犬などのバルーンアートをプレゼント）
- ⑥ ひまわりの摘み取り体験ができます。（無料）



※当日 ひまわり摘み取り体験参加券を配布します。先着100名様
注意：来場に当たり、水分補給をこまめに行うなど、熱中症対策を講じてください。
【問い合わせ先】農業センター TEL326-0132

学ぼう！体験しよう！ くるべで防災・減災

開催日：9月2日（土）（雨天中止）
場 所：くるべ古代歴史館（大矢知町2323-1）
内 容：古代の地震を学び、体験を交えて防災意識を高めます。
地震体験車もやってきます。
詳しくは「広報よっかいち7月下旬号」
または久留倍官衙遺跡公園のHPをご覧ください。

【問い合わせ先】文化課 くるべ古代歴史館 TEL365-2277



久留倍官衙遺跡公園 HP



ひと工夫でおいしく減塩を！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、「アイデア次第」で、おいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

減塩を成功させるポイント4つ！

だしを生かす
乾物のだしも活用することでうま味をプラスできます。
●活用例
肉じゃが→
干椎茸入り肉じゃが

うま味

酸味を生かす
レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。

香辛料を使う
カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、料理のアクセントになります。
●活用例
小松菜のお浸し→
小松菜のからし和え

香味野菜を使う
しょうが・青じそ・みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。

4つの“味”パワー
香味 **辛味**

塩味以外の“味”パワーをうまく使い、おいしく塩分量を減らしていきましょう。

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

【問い合わせ先】健康づくり課 TEL354-8291

新・増築の家屋調査 にご協力ください

令和5年1月2日以降に、家屋を新築または増築した人には、市役所資産税課から家屋調査の手紙をお送りします。この調査は、来年度の固定資産税・都市計画税の課税の基礎となるものです。

また、相続・売買・贈与などにより未登記の家屋の名義変更をした場合は、「家屋補充課税台帳登録者の変更届」の提出が必要です。
家屋を取り壊したときもご連絡をお願いします。

【問い合わせ先】資産税課家屋係 TEL354-8135 FAX354-8309



飼い主さんへお願い

～ご近所に迷惑をかけていませんか？～
犬のフンは責任をもって処理しましょう！

- ・道路や公園、他人の敷地内などは犬や猫のトイレではありません。散歩の時には必ずシャベル・ビニール袋などのフンを片付ける道具を携帯し、必ず「ペットのフン」を持ち帰りましょう。
- ・飼育小屋の周辺は清潔にしましょう。

☆簡単なフンの始末の仕方

- ①フンの上にちり紙を置く
- ②ビニール袋に手を入れる
- ③フンをつかむ
- ④ビニール袋を裏返す（フンは可燃ごみの日に出してください）

犬のフンは
持ち帰りましょう



あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードを作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、令和5年度は、地区市民センターや皆様により身近な商業施設などに会場を拡げて、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施しています！サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！予約不要ですので、この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください！

サポート内容：

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡し
- ・マイナンバーカードに関する相談・案内など



マイナポイントの申請や、マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込、公金受取口座の登録の手続きを支援します

マイナンバーカードをお持ちの方で、以下の手続きができるスマートフォンやパソコンをお持ちでない人、もしくは手続きの方法がわからない人などを対象に、それぞれの手続きを支援いたします。

- ・マイナポイントの申請
- ・マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込
- ・公金受取口座の登録



場所：羽津地区市民センター2階ホール

日時：① 8月14日(月)、② 9月7日(木)

時間：9:00~11:30、13:30~16:00

※先着順で受付させていただきます。多数の人にお越しいただいた場合、受付を早めに終了する場合があります。

<マイナポイントの申請>令和5年2月末までにカード申込をされた方のみ

■手続きに必要なもの

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号
- ③ ご希望のキャッシュレスサービスのカード等
- ④ (公金受取口座の登録を希望される場合)
通帳などの口座情報がわかるもの(銀行名、支店名、口座番号)
- ⑤ (お持ちの方は)スマートフォン

■マイナポイントは、ご希望のキャッシュレス決済サービスのポイントとして受取っていただくものです。(電子マネー・クレジットカード・プリペイドカード・OOPAYなど)
事前にご希望のサービスを決めてからお越しください。

<マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込・公金受取口座登録>

■手続きに必要なもの

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号
- ③ (公金受取口座の登録を希望される場合)
通帳などの口座情報がわかるもの(銀行名、支店名、口座番号)
- ④ (お持ちの方は)スマートフォン

【問い合わせ先】

この記事や、当日までの事前準備などについては、以下のフリーダイヤルをご利用ください。
オンライン申請サポート TEL 0120-156-888 (受付時間 平日8:30~17:15)

お早めにマイナンバーカードをお受け取りください！

マイナポイントをもらうには、令和5年2月末までに申請したマイナンバーカードを受け取ってから、ポイントを申し込んでいただく必要があります。ポイント申込期限(9月末)間際にはカード交付窓口の混雑が予想されます。四日市市役所から交付通知書が届いたら、交付日時をご予約いただき、お早めにカードを受け取りにお越しください。

【問い合わせ先】 カード予約コールセンター TEL 0120-000-396
マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表(8月分・9月分)		
曜日	場所	受付時間
8月 3日(木) 4日(金)	スーパーサンシ大矢知店	10:00~18:00
5日(土)	富田地区市民センター	9:00~17:00
6日(日)	羽津地区市民センター	
10日(木) 11日(金・祝)	楠福社会館	10:00~18:00
12日(土) 13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)】	
17日(木) 18日(金)	日永カヨー【1階中央広場】	
19日(土)	橋北地区市民センター	
20日(日)	富洲原地区市民センター	9:00~17:00
24日(木) 25日(金)	マックスバリュ山城店	10:00~18:00
26日(土)	河原田地区市民センター	9:00~17:00
27日(日)	川島地区市民センター	
31日(木)	ヤマナカ四日市富田フロンテ館 【フレスポ四日市富田内】	10:00~18:00
9月 1日(金)		9:00~17:00
2日(土)	楠地区市民センター	
3日(日)	海蔵地区市民センター	
7日(木) 8日(金)	JAファーマーズ四日市 【ファムタウン四日市上海老内】	10:00~18:00
9日(土)	四郷地区市民センター	9:00~17:00
10日(日)	桜地区市民センター	
14日(木) 15日(金)	楠福社会館	10:00~18:00
16日(土) 17日(日)	イオンタウン四日市泊【1階中央イベント広場】	
21日(木) 22日(金)	スーパーサンシいくわ店	
23日(土・祝)	八郷地区市民センター	9:00~17:00
24日(日)	塩浜地区市民センター	
28日(木) 29日(金)	スーパー一号館桜店	10:00~18:00
30日(土)	下野地区市民センター	9:00~17:00

【問い合わせ先】マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371