

妊産婦・乳幼児サポート講座

主催：羽津地区まちづくり推進協議会

「さろん de 志氏我野」にて開催

参加費無料
申込み不要

令和6年1月 9日(火)	15:00~	マタニティヨガ教室
令和6年1月14日(日)	10:00~ 11:00~	ベビーマッサージ教室 ねんねクラス (1~10ヵ月) よちよちクラス (11ヵ月以上)
令和6年1月16日(火)	10:30~	バレトン教室
令和6年1月22日(月)	14:00~	バランスボール de 産後骨盤ケア
令和6年1月23日(火)	10:30~	親子ヨガ教室



【問い合わせ先】羽津地区まちづくり推進協議会事務局（羽津地区市民センター2階）
TEL・FAX331-5333 平日10:00~16:00

令和6年 1月の 自動車文庫

1月12日(金)	八田二丁目「エステート羽津」前	14:30~15:00
1月19日(金)	別名三丁目 ブルーミングハウス	13:20~14:00
1月19日(金)	大宮町 志氏神社	14:10~14:50
1月24日(水)	緑丘町 集会所	14:20~15:00

令和6年1月 みんなであそぼう！

幼稚園・保育園にまだ入園されていないお子さんと保護者の方に遊び場を提供しています。

(参加費は無料で、予約はいりません)

はづ子育て支援 ぴよぴよ 志氏神社内『さろん de 志氏我野』 TEL324-2286	10:00~11:30	10日(水)	17日(水)	24日(水)	31日(水)
みのり保育所 TEL332-2392	9:30~14:30	9日・10日・11日・16日 17日・18日・23日・24日 25日・30日・31日(火・水・木)			
羽津保育園 TEL331-6987	9:30~11:30	11日(木)	18日(木)	25日(木)	
羽津文化幼稚園 TEL331-3615	10:00~11:30		15日(月)	22日(月)	29日(月)
羽津幼稚園 TEL331-4712	10:00~11:30	12日(金)	17日(水)	19日(金)	26日(金)



認知症早期診断事業(もの忘れ検診)をご存じですか？

認知症早期診断事業 (もの忘れ検診)のご案内



広報よっかいち11月下旬号と一緒に認知症早期診断事業(もの忘れ検診)のご案内のリーフレットを配布しております。

認知症は誰にでも起こりうるものであり、早期診断・早期治療が大切です。

「最近頻繁に物をなくす」「約束の日時や場所を間違えるようになった」等日常生活に心配がある方は、リーフレット内の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を実施してみませんか？

事業の詳細についてはリーフレットもしくは市ホームページをご参照ください。

またお手元にリーフレットがない方は下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】高齢福祉課 TEL354-8170 FAX354-8280



市ホームページ
QRコード

◆コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記の通りコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日時

令和6年1月16日(火) 17:30~

■停止するサービス

- ・戸籍証明書(戸籍謄本・戸籍抄本)
- ・戸籍の附票の写し

※住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書は交付可能。

■一時停止日時

令和6年1月17日(水)・18日(木) 終日

■停止するサービス

- ・すべての証明書

【問い合わせ先】市民課 TEL354-8152 FAX359-0282



結婚祝金給付制度のご案内

結婚を祝福し、夫婦の新しい人生を応援するため、結婚祝金を交付しています。ぜひご活用ください。

■対象：次の条件をすべて満たす人

- (1) 令和5年4月1日以降に結婚した夫婦
- (2) 婚姻届提出日時点で、夫婦ともに39歳以下でいずれもこの結婚祝金の交付を受けていない方
- (3) 結婚祝金の交付を申請する時点で、夫婦が本市に居住し住民登録がある方
- (4) 結婚祝金の交付決定日から2年以上、夫婦が本市に定住する意思がある方
- (5) 夫婦ともに税金を完納している方

■交付額：1夫婦あたり10万円

■申請：次の書類を直接、または郵送で、〒510-0085 諏訪町2-2 こども未来課(総合会館3階)へ。

- (1) 結婚祝金交付申請書
- (2) 夫婦の戸籍謄本(夫婦ともに外国籍の方は婚姻届の受理証明書)
- (3) 夫婦の住民票(世帯全員、世帯主、続柄が記載されているもの)
- (4) 夫婦それぞれの完納証明書(四日市市が発行するもの)

※完納証明書は市役所2階市民税課で取得してください。各地区市民センター、市民窓口サービスセンターでは取得できませんので、ご注意ください。

■申請期間：婚姻届出日から6か月以内

■その他：結婚祝金交付申請書は、こども未来課のほか、市民課、市民窓口サービスセンター、各地区市民センター(中部を除く)でお渡ししています。市ホームページから入手できます。

【問い合わせ先】こども未来課 TEL354-8038

QRコード
市ホームページ



「四日市市結婚祝金給付制度のご案内」

困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？
 そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。毎月第3火曜日に市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、1月は富田地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。



日時：令和6年1月16日（火）13:00～16:00

場所：富田地区市民センター 和室

※富田地区以外の方のご相談にも応じます。

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

【問い合わせ先】市民・消費生活相談室 TEL354-8147

第4回消費者講座「金融犯罪の手口と対策」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。

第4回は、自分は騙されないと考えていても、被害が後を絶たない金融犯罪の様々な手口と被害を防ぐ対策について、動画をご覧いただきながら、わかりやすくお話しいただきます。

- 日時 令和6年1月17日（水）10:00～11:30
- 場所 総合会館7階 第1研修室
- 講師 一般社団法人四日市銀行協会
- テーマ 「金融犯罪の手口と対策」
- 定員 50名（事前申込不要）
- 参加料 無料

【問い合わせ先】市民・消費生活相談室 TEL354-8147



市内郵便局でもマイナンバーカードの申請サポートを実施中！

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、郵便局社員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。予約不要ですので、この機会にご自宅や職場近くの郵便局で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
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- ・マイナンバーカード交付に関する案内など

受付期間：令和6年3月22日（金）まで

受付時間：平日午前9時から午後5時まで（土日祝、12月30日～1月3日を除く）

受付郵便局（市内10局）

小杉郵便局	曙郵便局	小山田郵便局	小古曾郵便局	あかつき郵便局
波木郵便局	松本郵便局	赤堀郵便局	高花平郵便局	四日市西郵便局

【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



女性のための自己尊重講座

受講料無料

自分の「こころ」と「からだ」を大切にするために ～マインドフルネスを学ぶ～



今ここにいる自分に意識を向け、自身のこころとからだに向き合いストレスをうまくコントロールするマインドフルネスを学びませんか。
 こころとからだのバランスを整えて、ストレスに強い自分になりましょう

- ◇日時 令和6年2月3日（土）13:00～16:00 2月10日（土）13:00～16:00
 マインドフルネスと「今ここ」を感じる力とは 自分も他者も大切にするための方法学びましょう
 ～呼吸法を使って感覚を意識・体験しましょう～ ～コミュニケーションするためのコツ～

- ◇場所 本町プラザ2階 第1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 公認心理師・臨床心理士 仲 律子 さん
- ◇定員 20人程（先着順）
- ◇託児 無料（6か月から小学校3年生程度まで）
 先着5人程
 事前申込み令和6年1月20日（土）まで
- ◇持物 飲み物、バスタオルやマットなどの床敷き
 身体を動かしやすい服装で参加ください
- ◇申込み 12月23日（土）9時以降に、講座名、住所、名前、年齢、電話番号、メールアドレス、託児の有無（希望の場合は、子どもの名前と年齢）を、専用フォーム、Eメール、電話、ファクス、または直接「はもりあ四日市」へ



四日市市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 FAX 354-8339 メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

【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17:00まで、中高生は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。

【主なイベント日時・内容】参加費無料



令和6年1月 6日（土） 10:00～11:15	よかパパひろば 今月は、ボール遊びをします。おしゃべりタイムではパパ同士で交流しましょう。	対象／どなたでも 定員／当日先着おおむね15組 受付／9:00～
令和6年1月 9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
令和6年1月21日（日） 10:00～11:30	手形カードをつくろう 家族で手の大きさをくらべをしよう。お子さんの成長記録にもなります。	対象／どなたでも 定員／当日先着15組 受付／9:00～ 1家族1枚
令和6年1月27日（土） 10:30～11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう	対象／どなたでも 定員／当日先着10組 受付／9:00～

※行事の内容等を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。

【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/>

子育てを地域で支えあう

四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

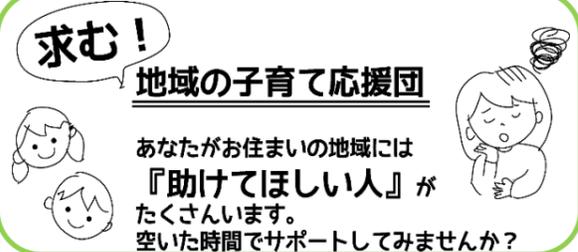
新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。

あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？
受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。1講座からでも受講できます。

求む！
地域の子育て応援団

あなたがお住まいの地域には『助けてほしい人』がたくさんいます。空いた時間でサポートしてみませんか？



場 所：三浜文化会館（海山道町一丁目1532-1）

申 込 方 法：電話にて、令和6年1月13日（土）までにお申込みください。

テキスト代：2,000円

そ の 他：託児あり（無料） ※ 事前にお申込みください。

【申込み・問い合わせ先】四日市市ファミリー・サポート・センター TEL323-0023

（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

日時	内容
令和6年1月20日（土） 9:50~15:45	相互援助活動の趣旨と四日市市の子育て支援 基礎講座「子どもの権利」 子どもの心に寄り添う
令和6年1月21日（日） 10:00~15:30	子どもの病気 ファミリー・サポート活動の流れ 子どもの安全と事故・救急法
令和6年1月27日（土） 10:00~15:45	子どものあそび 子どもの栄養と食生活
令和6年2月 3日（土） 10:00~15:45	子どもの心と身体の発達 小児看護
令和6年2月 4日（日） 10:00~15:15	発達障害について～その子どもとの接し方～ 援助活動を円滑に進めるために 講習のまとめ

スマホサポート人材（ボランティア）育成のための教室を開催します

スマートフォンの基本的な使い方やLINE、Zoomの使い方などを学び、身近で困っている人に教えられるようになってみませんか。受講後は、今後市が開催するスマホ教室などにアシスタントとしてご参加いただいたり、身近で困っている人に教えてあげたりすることをお願いします。（これらの活動は強制することはありません。）

開催日程

場所	日時	
	1日目	2日目
川島地区市民センター	令和6年1月15日（月）	令和6年2月 5日（月）
八郷地区市民センター	令和6年1月18日（木）	令和6年1月19日（金）
四郷地区市民センター	令和6年1月25日（木）	令和6年1月26日（金）
三重地区市民センター	令和6年1月29日（月）	令和6年2月 2日（金）

内容および時間割

1 日 目	9:30~10:30	電源の入れ方、ボタン操作方法など(Android)
	10:45~11:45	電源の入れ方、ボタン操作方法など(iphone)
	13:15~14:15	カメラの使い方、アプリのインストール方法(Android)
	14:30~15:30	カメラの使い方、アプリのインストール方法(iphone)
2 日 目	9:30~10:30	インターネットの使い方、スマートフォンを使う上での注意点
	10:45~11:45	LINEの使い方
	13:15~14:15	Zoomの使い方
	14:30~15:30	市のLINE公式アカウントの使い方、市の電子申請システムの使い方

■定員：各回先着7名まで ■費用：無料 ■対象者：どなたでも参加できますが、上記のいずれかの2日間ともに参加できる方を対象とします。

■持物：特になし（教室は貸出用スマートフォンを使いますので、スマートフォンをお持ちでない方でも参加できます）

申込み・問い合わせ先

株式会社 Honki

050-3317-1545（平日9時～18時）

※お申込み・お問合せの際はお問合せ番号 [5153]をお伝えください。

【問い合わせ先】 ICT戦略課 TEL354-8106

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報



緑黄色野菜と淡色野菜の違いは？

野菜を食べよう！
いつもの食事にプラス1皿!!

野菜 350gって
どれくらい？

野菜350gを小鉢にすると、約5皿分です。(1皿約70g)



野菜は、加熱したり、汁物にいれたりするとかさが減って食べやすくなります。



緑黄色野菜は、β-カロテンが豊富に含まれます。体内でビタミンAとして働き、目・皮膚・粘膜の健康を保ちます。



淡色野菜は、その他の野菜をいいます。ビタミンCや食物繊維が多く含まれます。

◎簡単レシピでプラス1皿！

切ってそのまま

切って焼く

切ってレンジでチン

切って煮る茹でる

※自分に合った、野菜の取り方を見つけてみましょう！



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