



お知らせ

令和6年 9月20日 (No.12)

羽津地区市民センター
TEL 331-4465
羽津地区連合自治会
羽津地区まちづくり推進協議会
TEL 331-5333 (事務局)
ホームページ http://hazu.org/

あなたは大丈夫？フレイル予防講座

再掲載・受付中

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。

日時：10月22日(火) 13:30～15:00

場所：羽津地区市民センター 2階 ホール

講師：明治安田生命 職員

内容：人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る！

- フレイルとはどんな状態なのかを解説
フレイル予防に欠かせないチェック方法を、講師とともに経験しながら学んでいく

定員：30名(定員になり次第締め切り)

その他：「骨密度測定会」も予定しています。

【申込み・問い合わせ先】羽津地区市民センター TEL 331-4465

参加費無料



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、下記のとお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。

Table with 2 columns: 一時停止日時, 停止するサービス

【問い合わせ先】市民課 TEL 354-8152 FAX 359-0282

よっかいち・はつらつ健康塾！

参加費無料・申込み不要

10月8日(火) 13:30～14:30 城山町集会所

10月15日(火) 13:30～14:30 羽津いかるが町集会所

おおむね65歳以上の方を対象に、介護予防のための健康知識を学んでいただく講座です。

軽い体操ができる服装でご参加ください。

【問い合わせ先】羽津在宅介護支援センター TEL 334-3387

Table with 10 columns for navigation

ヘルスリーダーによる イキイキ教室

参加費無料・申込み不要

10月17日(木) 13:30～15:00 羽津地区市民センター 2階ホール

おおむね65歳以上の市民の方を対象に、介護予防の運動・レクリエーション～ストレッチ・筋トシ・脳トシなど～を行います。

【問い合わせ先】高齢福祉課 TEL 354-8170

10月 みんなであそぼう！

参加費無料・申込み不要

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。

Table with columns for facility name, time, and dates

こども子育て交流プラザへ遊びに行こう!!



【主なイベント日時・内容】

<参加費無料>

Table with 3 columns: Date/Time, Event Name, Details

【お知らせ】10月21日(月)～10月25日(金)、10月28日(月)～11月1日(金)は工事のため休館となります。

※10月26日(土)、27日(日)は通常通り開館します。

休館中は施設内で遊ぶことができませんが、外の広場では遊ぶことができます。

また、子育てコンシェルジュへの電話相談も承ります。

【問い合わせ先】こども子育て交流プラザ(東新町26-32 橋北交流会館4階)

TEL 330-5020 FAX 334-0606

HP https://cocoplaza-yokkaichi.jp/

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」(志氏神社内)にて開催

参加費無料・申込み不要

10月13日(日) 10:00~	ベビーマッサージ教室
10月22日(火) 10:30~	バレトン教室
10月28日(月) 14:00~	親子バランスボール教室



【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

外国人住民を対象とした防災セミナーを開催します

災害が起こった時はどうしたらいい? 普段からの準備はどうしたらいい?
災害や防災について、最新の施設で体験しながら学べます。

さんかひわりょう
参加費無料

日時：10月13日(日) 13:30~16:30

場所：防災教育センター(富田2丁目4-15)

対象：市内に住んでいるか市内で働いている外国人

主催：四日市市(市民生活課多文化共生推進室)

申込み：10月9日(水)までにGoogleフォーム、FAX、Emailで申し込んでください。

URL <https://bit.ly/3TejbYf> FAX059-223-5007

E-mail: mief@mief.or.jp

問合せ：公益財団法人三重県国際交流財団 TEL059-223-5006



※ポルトガル語、ベトナム語、
中国語、スペイン語、
ネパール語の通訳がいます。

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と健康保険証との一体化については、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナンバーカード(健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)を基本とする仕組みに移行されます。

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、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ます!

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(無料)
- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡しなど

予約不要
ノベルティをプレゼント!



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表(10月分)

曜日	場所	受付時間
5日(土)・6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
13日(日)・14日(月・祝)	日永カヨー【1階中央広場】	
19日(土)・20日(日)	イオンモール四日市北【1階専門店通路】	18:00
26日(土)・27日(日)	イオンタウン四日市泊【1階中央イベント広場】	

【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

10月の 自動車 文庫

10月 3日(木)	八田二丁目「エステート羽津」前	14:30~15:00
10月11日(金)	別名三丁目 ブルーミングハウス	13:20~14:00
10月11日(金)	大宮町 志氏神社	14:10~14:50
10月16日(水)	緑丘町 集会所	14:20~15:00

はもりあ四日市からのお知らせ



参加無料

はもりあ四日市講演会

【オンライン講演】

「子どもの脳を傷つけない子育て」

~マルチリートメントによる脳への影響と回復へのアプローチ~



講師 友田明美さん ※講師はオンライン出演で会場に登壇しません
福井大学 子どものこころの発達研究センター 教授

★日時 11月15日(金) 13:30~15:00(開場13:00)

★場所 総合会館8階 視聴覚室

★定員 150人程度(10月1日(火)9時受付開始)

★託児 無料、先着10人(6カ月から未就学児まで)
※10月31日(木)までに要申込み

◆申込方法◆

講演会名、住所、名前、電話番号、託児の有無(希望の場合は、子どもの名前と年齢)を、電話かファクス、Eメールで、または直接「はもりあ四日市」へ。または専用フォームから



マルチリートメントとは、大人から子どもに対する避けたいかわりのことで子ども虐待や面談DVは、子どもの心や脳に深刻な影響を及ぼします
マルチリートメントを防ぐためには?
一緒に考えてみませんか?

はもりあフェスタ マルシェ 出店者募集

女性の起業を支援する取り組みとして「はもりあフェスタ」でのマルシェと1Dayランチの出店者を募集します。

将来、起業したい、また起業してもまない女性に実践の場を提供します。

日時：マルシェ：令和7年3月8日(土)、1Dayランチ：令和7年3月8日(土)、9日(日)
時間はいずれも10:00~15:00頃

会場：マルシェ：本町プラザ1階ホール

1Dayランチ：3階はもりあ調理室およびミーティングフロア

内容：マルシェ：雑貨、パン、スイーツ等の販売、ネイルやマッサージ等

1Dayランチ：ランチの提供

出店料：無料。出店者は、11月16日(土)に開催する事前説明会に出席をお願いします

申込みは、10月19日(土)17:00までに、所定の申込用紙でFAXかEメール、または、右上の専用フォームから。申込用紙は、はもりあ四日市に取りに来ていただくか、はもりあホームページ(HP：<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/danjo/index.php>)から入手できます。



【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9-8 本町プラザ3階
TEL354-8331 FAX354-8339
E-mail: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp