

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

「さろんで志氏我野」(志氏神社内)にて開催

参加無料・申込み不要

11月10日(日)	10:00~	ベビーマッサージ教室
11月19日(火)	10:30~	バレトン教室
11月25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

よっかいち・はつらつ健康塾!

11月12日(火) 13:30~14:30 羽津会館

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 TEL334-3387

参加無料・申込み不要



ヘルスリーダーによる イキイキ教室

11月21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・筋トレ・脳トレなど~を行います。体温調整しやすく動きやすい服装でご参加ください。

【問い合わせ先】高齢福祉課 TEL354-8170

参加無料・申込み不要

◆◆衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査のお知らせ◆◆

○投票日 10月27日(日) 7:00~20:00

○投票所 羽津第一(羽津小学校)
羽津第二(羽津北小学校)
羽津第三(羽津中学校)



※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を!◇◇

施設名称	投票ができる期間	投票ができる時間
総合会館(諏訪町2-2)	10月16日(水)	8:30 ~ 20:00
	10月26日(土)	
三重北勢健康増進センター(塩浜町1-11)	10月19日(土) ~ 10月26日(土)	10:00 ~ 20:00
防災教育センター(富田二丁目4-15)		
中消防署中央分署(曾井町391-2)		
南消防署南部分署(大字泊村4184-3)		
北消防署北部分署(中村町2281-2)	10月24日(木) ~ 10月26日(土)	10:00 ~ 20:00
トナリエ四日市 4階わくわく・ふれあい広場(安島一丁目3-31)		

【問い合わせ先】四日市市選挙管理委員会事務局 TEL354-8269

健康長寿に向けての情報がスマホに届く♪



フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウント
友だち登録募集中!



フレイル対策ルーム 四日市LINE公式アカウントでは、健康長寿に向けて“フレイル”(加齢に伴って、筋力や認知機能等が低下した状態)の予防・対策に関する情報や体操動画等を定期的にお届けしています!ぜひ友だち登録をお願いします♪

《友だち登録方法》※以下のいずれかの方法で登録できます。

●二次元コードから登録する方法

右記の二次元コードを読み取り「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択



こちらを読み取り

●ID検索から登録する方法

①LINEアプリのホーム画面の上の方にある、このマーク「」を押す

②「 検索」を押す

③ID検索画面で「@022mtaqp」を入力

④「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択



※本アカウントを利用することにより、LINE社に個人情報や機密性を有する情報が保存されることはありません。

【問い合わせ先】高齢福祉課 TEL354-8170

おうちで読みきかせ はじめのいっぽ

参加無料

- 日 時 12月1日(日) 10:00~11:30
- 場 所 市立図書館 2階 視聴覚ホール
- 講 師 図書館職員
- 対 象 市内在住の2歳未満の子を持つ親または出産予定の人
- 定 員 10人(応募多数の場合は抽選)
- 内 容 家庭での乳幼児への読みきかせのコツ、本の選び方など
- 託 児 なし(1歳未満のみ同伴可)
- 申込方法 右の申込みフォーム、または図書館窓口で直接お申し込みください
- 申込開始 10月10日(木) 9:30~
- 締めぎり 11月13日(水)



【問い合わせ先】〒510-0821 久保田一丁目2-42
市立図書館「おうちで読みきかせ はじめのいっぽ!」係
TEL352-5108 FAX352-9897
E-mail: tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp

11月の 11月 7日(木) 八田二丁目「エステート羽津」前 14:30~15:00
自動車文庫 11月15日(金) 別名三丁目 ブルーミングハウス 13:20~14:00



11月15日(金) 大宮町 志氏神社 14:10~14:50
11月20日(水) 緑丘町 集会所 14:20~15:00

「令和6年度消費生活展」を開催します！

11月7日(木) 10:30~11月8日(金) 16:00にイオンモール四日市北1階エスカレーター前において、令和6年度消費生活展を開催します。
市民の皆さんが安全・安心で快適に生活できるよう、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、パネル展示を通じた情報発信をさせていただきます。
ぜひ皆さんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

- 日 時 11月7日(木) 10:30~11月8日(金) 16:00
- 場 所 イオンモール四日市北 1階エスカレーター前
- 観 覧 料 無料

【問い合わせ先】市民・消費生活相談室 TEL 354-8147



出会いたい！結婚したい！をサポート！ LINE「よっかいちマリサポ」のお知らせ

四日市での婚活をサポートするLINE公式アカウント「よっかいちマリサポ」がスタートしました。

LINE公式アカウント「よっかいちマリサポ」

- 対 象 市内に在住、または通勤する20~39歳の独身の人
- 内 容 ①マリサポコンシェルジュサービス
出会い・婚活に関する相談を専門の相談員がLINEでお受けします
②デート・お出かけにピッタリな情報をお届け！
市内でのデートやお出かけにおすすめの情報を配信
③サクッと婚活Tips
第一印象アップのコツや、異性ととの会話のコツなど、すぐに使えるカンタンな婚活アドバイスを動画で配信
④出会いイベントのお知らせ
四日市マリッジサポート事業の出会いイベントの募集情報を配信
- 利用方法 二次元コードから四日市マリッジサポート事務局の専用ホームページへアクセス
LINEの友だち追加後、必要な情報を入力して送信してください。



第2回婚活イベント

いいね！match event ~Night Party~

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。
婚活イベントは今年度6回開催する予定です。

- 日 時 11月17日(日) 17:30~20:00
- 場 所 フルール・ド・セル(大字羽津4645-3)
- 対 象 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
- 参 加 費 1,500円(ビュッフェ・ソフトドリンク付き)
- 定 員 男女各10人(応募多数の場合は抽選)
- そ の 他 参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- 申込期間 11月7日(木) 17:00まで
- 申 込 み 四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページの応募フォームから



四日市マリッジサポート事務局(安島一丁目 トナリエ四日市4階(株)デルタスタジオ内)
TEL 355-1320 FAX 355-1321
専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>
【問い合わせ先】こども未来課 TEL 354-8038

《四日市市消防本部からのお知らせ》

秋の火災予防運動を実施します 11月9日(土)~15日(金)

「守りたい 未来があるから 火の用心」

11月9日~11月15日までの7日間にわたり全国一斉に実施される秋の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため本市においても同運動を行います。

●火災原因はたばこ放火が1位

令和5年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は84件です。
火災原因のうち最も件数が多かったのは、たばこ放火でそれぞれ15件です。
たばこは、マナーを守って、喫煙後は必ず火を消す習慣をつけましょう。
寝たばこやポイ捨ては絶対にしてはいけません。
放火は、深夜に人の目を避けて無作為に行われることが多くあります。
家のまわりに燃えやすい物を置かないなど「放火されない、放火させない環境づくり」が大切です。



●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

《4つの習慣》

- ① 寝たばこは絶対しない、させない。
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④ コンセントのほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

《6つの対策》

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは防災品を使用する。
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



●住宅用火災警報器点検方法

- ① 本体の「ひも」を引っ張るまたは「ボタン」を押します。
 - ② 警報音が正常に鳴れば異常ありません。
- ※ 異常が認められた際には、本体を交換しましょう。



【問い合わせ先】消防本部予防保安課 TEL 356-2008 FAX 356-2041
消防本部公式ホームページ：<https://yokkaichisyoubou.jp/>

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、マイ保険証(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(11月分)

曜 日	場 所	受付時間
2日(土)、3日(日・祝)	アピタ四日市店	10:00 ~ 18:00
4日(月・休)、30日(土)	【2階休憩スペース(西側エスカレーター付近)】	
9日(土)、10日(日)	日永カヨー【1階中央広場】	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】	
23日(土・祝)、24日(日)	イオン四日市尾平店【1階東側エスカレーター付近】	

【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