

お知らせ

令和7年 7月 20日 (No. 8)

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/>

読み聞かせと親子あそび

共 催：はづ子育て支援
びよびよ

日時:8月27日(水)10:30~11:30

場 所:羽津地区市民センター 2階 ホール

参加費無料
申込み不要



羽津絵本の会のみなさんと一緒に、手遊びをしたり絵本をよんでもらいましょう。
0歳～未就学児とその保護者の方が対象です。お気軽にご参加ください。

★通常の「ぴよぴよ（さろんde志氏我野）」はお休みです。

【問い合わせ先】羽津地区市民センター TEL331-4465

第19回 『羽津学』 ～羽津を丸ごと知ろう～ 「歴史講座」

共 催：羽津郷土史と民俗研究会

第1講 座談会 「私がみた太平洋戦争と戦後について」

四日市空襲のDVD鑑賞と戦争体験者のお話をうかがいます。

日 時：8月24日（日）13：30～15：00

場 所：羽津地区市民センター 2階 ホール

参加費無料
申込み不要

第2講 講演会 「江戸時代の生活」

NHK ブラタモリでのお話を交えつつ、講演をされます。

日 時：11月1日（土） 13：30～15：00

場 所：羽津小学校 体育館

講 師：小林 郁（かおる）さん

(皇學館大学 佐川記念神道博物館 助教)

参加費無料
申込み不要

第3講 文化財巡り 「国営平城京跡歴史公園」

日 時：12月13日（土） 8：00～16：30

目的地：朱雀門、太極殿、平城京いざない館

※詳細は後日「お知らせ はづ」にてお知らせします。



【問い合わせ先】羽津郷土史と民俗研究会 TEL 伊藤 331-8119

山本332-1402

[illegible]

羽津地区盆踊り大会

主催：羽津地区まちづくり推進協議会
盆踊り実行委員会

日時：8月10日(日)18:00~21:00

場所：羽津小学校 グラウンド

模擬店：スーパーボールすくい、射的、ヨーヨー釣り、みたらし団子、
飲料、ひかるプレスレット、かき氷、フランクフルト、ポテトなど。
売り切れ次第、販売を終了します。

【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 331-5333（平日10:00~16:00）



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

8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歳以上の市民の方々を対象に、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・歌などを行います。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 TEL 354-8170

持ち物：タオル
飲み物

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

8月10日(日) 10:00~

ベビーマッサージ教室

持ち物：バスタオル

*8月のバレトン教室はお休みです

【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・FAX 331-5333 平日10:00~16:00



8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。

はづ子育て支援 ぴよぴよ 志氏神社内『さろん de 志氏我野』 TEL 324-2286	10:00 ~11:30	6日 (水)	13日 (水)	20日 (水)	
みのりこども園 TEL 332-2392	9:30 ~14:30	5日・6日・7日・19日・20日 21日・26日・27日・28日 (火・水・木)			
羽津保育園 TEL 331-6987	9:30 ~11:30	7日 (木)		21日 (木)	28日 (木)
羽津文化幼稚園 TEL 331-3615	10:00 ~11:30	お 休 み			
羽津幼稚園 TEL 331-4712	9:15 ~11:15	1日・6日・8日・20日・22日 27日・29日 (水・金)			

※8月27日(水)の「ぴよぴよ」は、羽津地区市民センター2階ホールで「読み聞かせと親子あそび」開催のため、お休みです。

夏休み子ども教室 バフル入浴剤を作ろう！

再掲載

日 時：8月21日（木） 10：00～11：00

場 所：羽津地区市民センター 2階 ホール

対 象：羽津地区在住の小学生（保護者の方も一緒に参加できます）

定 員：30名（定員になり次第締め切り）

講 師：東ソー（株）四日市事業所のみなさん

参加費無料



【申込み・問い合わせ先】羽津地区市民センター TEL 331-4465

戸籍「ふりがなサポート窓口」が地区市民センターを巡回します！

戸籍のふりがなの通知がハガキで届いたけどどうしたらいいかわからない方や、
ふりがなの届出が必要な方をサポートします！

なお、通知に記載されている「ふりがな」が正しい場合、手続きは不要です。



●戸籍のふりがなの通知

本籍地が四日市市の方は、7月中旬から8月上旬にかけて圧着ハガキでお届けする予定です。

本籍地が四日市市でない方は、本籍地の市区町村のホームページなどでご確認ください。

●持ち物

①戸籍のふりがなの通知書 ②本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）

※一般的な読み方でない場合は、預金通帳などのコピーをあわせてお持ちください

●巡回コース（時間 9：00～16：00）

8月 1日（金）	羽津地区市民センター 2階 ホール				
8月 8日（金）	橋 北	8月14日（木）	常 磐	8月20日（水）	楠
8月13日（水）	四 郷	8月15日（金）	内 部	8月21日（木）	富洲原
		8月19日（火）	河原田	8月22日（金）	海 蔵

【問い合わせ先】四日市市振り仮名コールセンター

TEL 0120-496-877（平日 9：00～17：00）

【制度の問い合わせ先】法務省コールセンター

TEL 0570-005-0310（平日 8：30～17：15）

民生のつぶやき



毎年開催の「四日市市民生委員児童委員大会」

では、永年にわたり活動している委員を表彰しています。現在、四日市市では在職10年以上の委員が128名で、さらに在職30年以上の委員が5名います。ご活躍いただきありがとうございます。

ちなみに、民生（たみお）は在職4か月目です。



民生（たみお）クイズ!! 6月号の答え

民生には四日市市に由来する特徴があるよ♪



- ・みんな大好き四日市のB級グルメ トンテキが大好き
- ・伝統工芸品の四日市万古焼がお気に入り
- ・四日市市マスコットキャラクターこにゅうちゃんと仲良し

8月はお休みです



◎よっかいち・はつらつ健康塾！

◎自動車文庫

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

＜持ち物＞ID付マイナンバーカード交付申請書、通知カードなどマイナンバーがわかるもの

＜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



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) *予約不要

曜 日	場 所	受付時間
2日(土)・3日(日) 9日(土)・10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
23日(土)・24日(日)	イオンタウン四日市泊【1階中央イベント広場】	
30日(土)・31日(日)	イオンモール四日市北【1階専門店通路】	

【問い合わせ先】マイナンバーカードコールセンター TEL0120-000-396



適正体重を維持しよう！

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。

太りすぎは、生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

あなたの体型は？

自分の体型が適正であるかはBMI
(Body Mass Index: 体格指数)
で判断できます。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

	BMI
やせ	18.5 未満
ふつう	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

適正体重を維持するための食事のポイント

● バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえる

1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。



● 1日3食規則正しく

朝食を食べない → 手軽に食べられるものを準備

夕食が遅い → 2回に分けて！



夕方に主食 → 帰宅後軽めの主菜・副菜

四日市市公式サイト

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 ハ

【問い合わせ先】

健康づくり課

TEL 354-8291

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 TEL 354-8109 FAX 359-0288

サルに注意してください

最近、野生のサルが住宅地でも目撃されています。人への被害は報告されていませんが、見かけた際は、以下の点に注意してください。

・刺激しない（手を出さない。目を合わせない。大声を出さない。）

野生動物なので、興奮すると襲ってくるおそれがあります。

冷静に行動し、人に馴れさせないようにしましょう。

・エサを与えない（エサになるようなものを外に置かない。）

収穫しない果樹や野菜クズなどは片づけましょう。

サルがエサ場と認識し、その土地に住み着く可能性があります。

・扉や窓の施錠を徹底してください（侵入させない。）

サルは賢く、扉や窓を簡単に開けて侵入します。2階のベランダにも楽々と侵入します。

サルの出没情報等がありましたら、下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】農水振興課 農水畜産係 TEL 354-8182

サル出没注意



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＞

8月 1日（金）～ 31日（日） 9:00～17:30	こどもの本音2025 心の中で思っていることを 書いてみよう	対象/小学生～高校生
8月 1日（金）～ 15日（金） 15:00～16:00	ギネス世界記録からの 挑戦状! 2025夏 3つの記録に挑戦できるよ	対象/15歳以下 定員/各日5組程度（受付 14:00～）
8月20日（水） 16:30～17:00	ずぶぬれまつり 水あそびを楽しもう	対象/小学生 定員/30名（受付 15:30～） 持ち物/水でっぽう、タオル
8月30日（土） ①10:00～12:00 ②12:00～17:00	ダンボール迷路 ①ダンボールを組み立てて 巨大迷路をつくろう ②完成した迷路で遊ぼう	対象/①小学生 ②どなたでも 定員/①50名 事前申込制 来館 7/30（水）15:30～ 電話 7/30（水）16:00～ ②なし

※詳しくは、ホームページをご覧ください。電話にてお問い合わせください。

【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/>



新・増築の家屋調査にご協力ください

令和7年1月2日以降に、家屋を新築または増築した人には、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。

手紙が届きましたら調査にご協力をお願いします。

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 TEL 354-8135 FAX 354-8309

ステキ健康サポーター養成講座 参加者を募集します！

生活習慣病予防の運動と食事について学び、緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

対 象：地域での健康づくり活動に興味がある市内在住の18歳以上の方
＊講座修了後、ステキ健康サポーター（健康ボランティア）として、ボランティア活動ができる方

参加費無料

日 時：8月22日・29日、9月5日・12日・19日（いずれも金曜日）
9：30～11：30

場 所：勤労者・市民交流センター 多目的ホール（日永東一丁目2-25）

内 容：健康づくりに関する講義や運動実習、食に関する講義など

定 員：30名（応募者多数の場合は抽選）

申込み：7月31日（木）【必着】までに、二次元コードから、もしくは、
直接、下記窓口へ

＊地区市民センターにも、参加申込書付きのチラシを配架しています。

【申込み・問い合わせ先】健康づくり課（市役所7階）

TEL 354-8291 FAX 353-6385



女性のための
自己尊重講座

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～

ストレスフルな環境下、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、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

◇対 象 市内在住・通勤・通学の女性
◇日 時 9月13日（土） 10：00～16：00
◇場 所 本町プラザ 2階 第1会議室
◇講 師 仲 律子さん（公認心理師・臨床心理士）
◇定 員 20人程度（先着順。初めての受講者優先）
◇託 児 無料（6か月から小学校3年生まで）

先着5人程度 8月29日（金）までにお申し込みください

◇持ち物 飲み物、バスタオルやヨガマットなどの床敷き、動きやすい服装、昼食

◇申込み 7月26日（土）9時以降に、講座名、住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号、メールアドレス、託児の有無（希望の場合は、お子さんの名前と年齢）を、専用フォームかEメール、ファクス、電話で、下記まで

【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）

TEL 354-8331 FAX 354-8339

Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



参加費無料



専用フォーム