



令和 8年 1月10日 (No.19)  
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/>



**謹んで新春のお慶びを申し上げます**  
**本年もどうぞよろしくお願ひいたします**  
羽津地区市民センター・羽津地区連合自治会・羽津地区まちづくり推進協議会



## にこにこミュージックボックスがやってくる

共催：はづ子育て支援 ぴよぴよ  
羽津地区市民センター

日時：2月25日(水) 10:30~11:30

場所：羽津地区市民センター 2階 ホール

定員：20組 (定員になり次第締め切ります)

対象：幼稚園・保育園に通園していない乳幼児と保護者

申込み：2月4日(水) 8:30から、羽津地区市民センター窓口または電話にて受付

※通常の「ぴよぴよ(さろんde志氏我野)」は開催しません。

【申込み・問い合わせ先】羽津地区市民センター TEL 331-4465



参加無料

## 女子力アップ講座

主催：まちづくり推進協議会 女性活躍部会 (はなもも)

## DVD鑑賞会「お終活 再春! 人生ラブソング」

申込み不要・参加無料

日時：1月25日(日) 9:45~12:00

場所：羽津地区市民センター 2階 ホール



## 洗濯&クリーニング講座

申込み不要・参加無料

日時：2月15日(日) 10:00~12:00

場所：さろんde志氏我野 (志氏神社内)

対象：羽津地区在住の方

講師：掛下泰司さん

持ち物：洗い方を聞いてみたい服



【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)

平日10:00~16:00 TEL・FAX 331-5333

E-mail: jimukyoku@hazu.org

## コンビニ交付サービス 一時停止のお知らせ

メンテナンス作業のため下記期間は業務を停止します。

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：1月21日(水)、1月24日(土)、1月25日(日)

【問い合わせ先】市民課 TEL 354-8152 FAX 359-0282



## 再掲載 萬古焼の急須を使って、「かぶせ茶の入れ方講座」を開催します！

萬古焼の急須でお茶を入れると味がまろやかになるってホント？ かぶせ茶の特徴は？  
「萬古焼」と「かぶせ茶」の魅力を学びながら、美味しいお茶を入れてみませんか？

申込み受付中

日時：1月25日(日) 9:30~11:00

場所：羽津地区市民センター 3階 調理室

講師：藤井 健司さん(有限会社藤総製陶所)

清水 加奈さん(有限会社マルシゲ清水製茶、かぶせ茶カフェ)

内容：・萬古焼の急須とかぶせ茶の特徴について  
・おいしくお茶を入れる方法について

定員：20名(定員になり次第締め切り)

参加費：500円(かぶせ茶のお菓子付き)

萬古焼とかぶせ茶の  
魅力を再発見！



【申込み・問い合わせ先】羽津地区市民センター TEL 331-4465

## 再掲載 スマートフォン体験型講習会を開催します

主催：デジタル戦略課

申込み受付中

デジタル活用に不安のある方を対象に、LINEの基本的な使い方や市のLINE  
公式アカウント、市の電子申請システムの使い方に関する体験型講習会を開催します。

参加無料

日時：2月12日(木) ①午前の部10:00~12:15 ②午後の部13:15~15:30

※午前と午後に同一の内容を開催します。ご都合の良い時間帯を選んでご参加ください。

場所：羽津地区市民センター 駐車場(専用車内にて実施)

対象：どなたでも参加できます。

内容：・LINEでコミュニケーション(トーク、ビデオ通信、写真、スタンプ送信など)  
・市のLINE公式、電子申請システムの使い方について

定員：午前の部と午後の部 各3名(先着順)

持ち物：スマートフォン(お持ちでない人には貸出可能)

その他：教室の開催時間中、羽津地区市民センター2階ホールにてスマホ相談窓口(こちらは  
予約不要)を開設します。スマートフォンに関するお困りごとなどをご相談ください。

【申込み・問い合わせ先】ソフトバンク(株) TEL 0800-111-9442

(9:00~17:00、土日祝も可)



## 使ってみよう デジタルマップ「四郷ふるさとの道ウォーキング」

文化財デジタルマップを使いながら、四郷ふるさとの道に点在する文化財等をめぐります。  
希望者は「懐石 白梅」での食事を楽しむことができます。

日時：2月14日(土) 雨天順延2月15日(日)

場所：四郷ふるさとの道(あすなろう鉄道西田野駅の周辺)

内容：健脚2コース(各約5km)と、のんびり3コース(各約3km)の全5コース  
から選べます(コース詳細、集合時刻・集合場所などは右記の二次元コード参照)

定員：各コース20名程度(応募多数の場合は抽選)

参加費：無料(但し、運賃、「懐石 白梅」での飲食費は参加者負担)

申込み：1月30日(金)までに、①希望コース(第1希望、第2希望)、②代表者の住所と連絡先、  
③参加者全員の名前、④「懐石 白梅」での昼食の有無を明記して、文化課  
「四郷ふるさとの道ウォーキング」係へ往復はがき(必着)、または市の文化財ホーム  
ページ(上記二次元コード)から申込んでください。申込み人数は4名まで。

その他：・小学生以下は保護者同伴。ウォーキング用の駐車場はありません。

・スマートフォンやタブレットをご持参ください。機器の貸し出しはできません。

【申込み・問い合わせ先】文化課 〒510-8601 諏訪町1-5

TEL 354-8238 E-mail: bunka@city.yokkaichi.mie.jp



詳細・申込み→

# 全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験が実施されます

※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。

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。また、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送します。



## ●実施日時 2月6日(金) 11:00ころから数分程度

| 放送・吹鳴内容               | 連携対象              |
|-----------------------|-------------------|
| 上りチャイム音 (♪ピンポンパンポン ↑) | 市内全域の防災行政無線       |
| 「これは、Jアラートのテストです。」×3  | 四日市市ホームページ、X、LINE |
| 「こちらは、こうほうよっかいちです。」   | テレビ (CTY-L字放送)    |
| 下りチャイム音 (♪ピンポンパンポン ↓) | 緊急告知ラジオ (CTY-FM)  |
|                       | 四日市市Sアラート         |
|                       | 四日市市安全安心防災メール     |

- 351-4004 (自動電話応答機能) に電話を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。

【問い合わせ先】危機管理課 TEL 354-8119 E-mail: kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

## 毎年1月26日は、「文化財防火デー」です。

昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、貴重な壁画が焼損しました。

このような被害から文化財を守るとともに、国民の文化財愛護に関する意識高揚を図るために、1月26日を「文化財防火デー」と定めて、全国で防火運動が展開されています。

文化財を火災や震災などから守るためには、文化財の関係者、消防機関、地域の皆さんが一体となって、火災予防の環境づくりや防災体制の整備に努めることが大切です。

文化財に対する防火・防災へ関心を高め、みんなで文化財を守りましょう。



【問い合わせ先】文化課 TEL 354-8238  
消防本部予防保安課 TEL 356-2008

## こども子育て交流プラザへ遊びに行こう!!



参加無料

【1月 イベント日時・内容】

|                              |  |  |
|------------------------------|--|--|
| 18日(日)<br>10:30~12:00        | プラザで防災レベルアップ!<br>新聞紙スリッパ・食器の工作や、非常時のクッキング、防災クイズなどを楽しみましょう。 | 対象/どなたでも<br>定員/なし(クッキングのみ定員24名。整理券配布10:00~)<br>協力/橋北中学校防災部、橋北地区防災組織連絡協議会 |
| 19日(月)・26日(月)<br>10:15~11:15 | わくわく広場<br>室内遊具であそべます。                                      | 対象/未就学児  |
| 31日(土)<br>10:30~11:00        | えほんのひろば<br>おはなしとわらべうたであそぼう。                                | 対象/どなたでも   |

※詳しくは、ホームページをご覧ください。電話にてお問合せください。

【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/>

# あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

予約不要

## ■持ち物

- ・ID付マイナンバーカード交付申請書、または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(2月分)

| 曜日                    | 場所                                 | 受付時間                |
|-----------------------|------------------------------------|---------------------|
| 1日(日)                 | 日永カヨー【1階中央広場】                      | 10:00<br>~<br>18:00 |
| 7日(土)・8日(日)<br>28日(土) | アピタ四日市店<br>【2階休憩スペース(西側エスカレーター付近)】 |                     |
| 14日(土)・15日(日)         | イオンタウン四日市泊【1階中央イベント広場】             |                     |
| 21日(土)・22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コールセンター TEL 0120-000-396



めざすは元気で  
長生き！

## こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事で骨粗しょう症予防！！



骨がスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の1割が骨粗しょう症です

### 骨粗しょう症を予防するためのポイント

- 栄養バランス・・・「主食・主菜・副菜」を  
バランスよく食べることが基本。  

- カルシウム・・・しっかり摂取  
牛乳・ヨーグルト・チーズ・ししゃも・小松菜
- ビタミンD・ビタミンK・・・合わせて摂りたい  
魚類・きのこ類・たまご・納豆・ほうれん草

### 吸収を阻害する成分

インスタント食品・食塩・アルコール  
はカルシウムの吸収を阻害する



### その他

- 日光浴・・・紫外線を浴びることで体内に『ビタミンD』が生成可能に(1日15分程度)
- 適度な運動・・・骨は負荷がかかると強化される。筋トレやウォーキング等で骨に刺激を！

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  
TEL 354-8291

市民税・県民税・  
森林環境税(第4期)

納期限は  
2月2日(月)です

