



お知らせ

# よごう

令和 4年 11月 20日 号  
四郷地区市民センター  
TEL 321-2021・FAX 320-2090  
四郷地区団体事務局  
TEL・FAX 322-5675  
四郷地区 HP <http://yogou-mie.com/>



## 表彰おめでとございます

11月8日(火) 令和4年度四日市市社会福祉大会が開催され、ボランティアにおいて功績があった次の方が表彰されました。

祝 (四日市市社会福祉協議会会長表彰) 村木 久美子さん (笹川五丁目)



## 減塩のちょっと健康教室

日本人は塩分の摂りすぎ!? 減塩のちょっとした工夫料理の試食を三品お楽しみください。

- ◆日 時：12月17日(土) 10:00 ~ 11:00
- ◆場 所：四郷地区市民センター2階 調理室
- ◆内 容：減塩についてのお話と試食三品
- ◆参加費：無料
- ◆定 員：15名〔先着順。12月14日(水) 申し込み締め切り〕
- ◆主 催：四郷ヘルスマイト
- ◆申込み・問合せ先：四郷地区市民センター

☎ 321-2021 (平日 8:30 ~ 17:15)

※お申し込み後、ご都合が悪くなられた場合は必ずご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用、手指の消毒をお願いします。  
状況により、中止となる場合があります。

参加者には  
「お正月料理」の  
レシピを差し上げます



固定資産税・都市計画税(第3期)納期限は

12月26日(月)です

【問合せ先】収納推進課 ☎ 354-8141

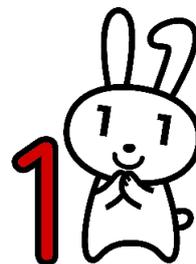


回 覧										

# 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を作りたいけど申請の仕方がわからない方のために、商業施設などに出張してマイナンバーカードの申請サポートを実施します！サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！この機会にぜひ出張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  
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、切り抜きおよび貼り付け  
交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡し  
マイナンバーカードに関する相談・案内など



## ◆マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表

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	12月	1日(木) 2日(金) 8日(木) 9日(金) 15日(木) 16日(金) 22日(木) 23日(金)
	令和5年1月	5日(木) 6日(金) 12日(木) 13日(金) 19日(木) 20日(金) 26日(木) 27日(金)
イオンモール四日市北 1階専門店通路 10:00 ~ 18:00	12月	3日(土) 4日(日) 24日(土) 25日(日)
	令和5年1月	7日(土) 8日(日) 9日(月・祝)
イオンタウン四日市泊 1階中央イベント広場 10:00 ~ 18:00	12月	10日(土) 11日(日)
	令和5年1月	14日(土) 15日(日) 28日(土) 29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	12月	17日(土) 18日(日)
	令和5年1月	21日(土) 22日(日)

【問合せ先】マイナンバーカードサービスセンター ☎ 340-8371

## 夜間・休日にも地区市民センターで マイナンバーカードが受け取れます

地区市民センターでのマイナンバーカードの受け取りが17:00以降の夜間や休日にもできるようになりました。

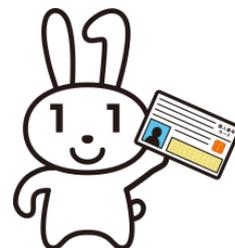
受け取りは「予約制」です。カード申請後にご自宅に郵送される「マイナンバーカード受け取りのご案内」をご覧ください、インターネットまたはマイナンバーカードコールセンターへの電話によりご予約ください。

※住所地の地区市民センター以外のセンターでも受け取り可能です。

※夜間・休日の交付窓口は、地区市民センターによって開設日が異なりますので、予約の際にご確認をお願いいたします。

【問合せ先】市民課 マイナンバーカードサービスセンター（じばさん3階）

☎ 340-8371 FAX 340-8372



## ニイハオ 你好 中国！

笹川で暮らしている中国の方に母国をご紹介します。

- ★日 時：12月3日（土）13：30～15：00
- ★場 所：四郷地区市民センター2階 ホール
- ★講 師：黄 俊さん
- ★内 容：黄さんの出身地西安の料理や生活について
- ★対 象：四郷地区を中心とした住民
- ★参加費：無料
- ★定 員：50名（先着順）



### 黄さんのプロフィール

1979年西安市生まれ  
23歳の時に来日  
笹川地区在住。現在、市内の会社に勤務

【主催・申込み・問合せ先】  
四郷地区市民センター  
☎ 321-2021（平日8：30～17：15）  
【委託先】Viva あみーご

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、手指の消毒をお願いします。  
状況により、中止となる場合があります。

## 行政書士による マイナンバーカード申請相談会開催のお知らせ

三重県行政書士会では総務省の委託を受け、マイナンバーカードの代理申請などの相談を無料でお受けしています。お気軽にご利用ください。

日 程：12月 2日（金）、 5日（月）、 9日（金）、12日（月）  
16日（金）、19日（月）、23日（金）、26日（月）

- ◆時 間：いずれの日程も9：00～12：00、13：00～16：00
- ◆場 所：市役所1階 市民課横 行政書士相談員申請ブース
- ◆持ち物：二次元コード付き個人番号付申請書  
本人確認書類（運転免許証、パスポート、健康保険証など）  
※申請に必要となる顔写真は、その場で撮影しますので準備は不要です。（無料）

### 【問合せ先】

三重県行政書士会 行政書士 清 将人（せい まさと）☎ 329-6537 FAX 329-6535  
市民課 ☎ 354-8152 FAX 359-0282



## 令和4年度「みんなの防災セミナー」を開催しました！

10月1日（土）、西笹川中学校の体育館で笹川連合自治会、西笹川中学校の協力のもと「みんなの防災セミナー」を開催しました。外国人市民と日本人市民20名が参加し、防災の知識を深めました。

「防災講話」では、地震が起こるとどのような被害が起きるのかという動画も見ながら、災害が起こる前の準備の大切さのお話を聞きました。

講話の後は、非常持ち出し品についての「ワークショップ」を行いました。4グループに分かれ、4つのテーマ（①赤ちゃんがいる家族、②高齢者がいる家族、③外国人の家族、④ペットがいる家族）の中から、グループに与えられたテーマについて家族に必要な非常持ち出し品を、カードを使って、みんなで話し合い、選びました。その後、各グループがそれぞれ発表し、講師から講評をしていただきました。

災害は、いつ起こるか分かりません。地震が起きた時に、落ち着いて行動ができるように、いつでも準備をしておきましょう。

【問合せ先】

多文化共生サロン（月～土、祝日除く）9：00～17：00

笹川6丁目29-1（笹川郵便局南隣）

☎・FAX 322-6811 Eメール [kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp)



## 御池沼沢植物群落で草刈ボランティアをしませんか

✂ 日 時：12月11日（日）9：00～12：00 ※小雨実施

✂ 場 所：天然記念物 御池沼沢植物群落東部指定地（西坂部町）大池中学校南東約350m

✂ 内 容：除草および集草

✂ 持ち物等：作業しやすく汚れてもよい服装・マスク・長靴・あれば草刈機

【申込み・問合せ先】

12月5日（月）までに、名前・参加人数・交通手段・当日の連絡先を、電話かEメールで文化課までお知らせください。

自家用車をご利用の方は8：30までに文化財整理作業所（寺方町字北浦1506、四日市中央工業高校南側）にお越しください。

文化課 ☎ 354-8238 Eメール [bunka@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:bunka@city.yokkaichi.mie.jp)



ノハナショウブ  
（5月頃）



## 四日市市消防団 四郷分団から団員募集のお知らせ

『分団員になって、四郷地区を守ってやるぞ！』という方、ぜひご連絡ください。

☆連絡先：分団長 川村 正仁 ☎ 090-1745-3724



まもるぞ！  
わが町

出店者  
募集!

## はもいあフェスタ“フチ起業”出店者募集

男女共同参画センター「はもりあ四日市」では、令和5年3月11日(土)～12日(日)に、『はもりあフェスタ』を開催します。その企画の一つ「はもりあマルシェ」で、起業を目指す女性の実践の場の提供として、“フチ起業出店者”を募集します。

★日 時：令和5年3月11日(土) 10:00～15:00

★会 場：本町プラザ1階 ホール(本町9-8)

★内 容：手作り品(アクセサリーやスイーツなど)の販売、ネイルアート・マッサージなどのサービス提供

★募 集 数：10店程度(応募多数の場合は選考のうえ決定します)

★応募資格：市内在住、通勤・通学する、これから起業を考えている女性、または起業して間もない女性

★そ の 他：無料託児あり(6か月～小学3年生程度)

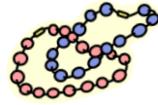
出店決定者は、後日開催する出店説明会に必ずご参加ください。

【申込み・問合せ先】

12月15日(木)までに、所定の申し込み用紙にご記入のうえ、Eメール、ファックス、または持参で、「はもりあ四日市」までお申し込みください。(申し込み用紙は、「はもりあ四日市」、各地区市民センター、「はもりあ四日市」のホームページにあります。)

「はもりあ四日市」 ☎ 354-8331 FAX 354-8339

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



### こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

1日3食毎日繰り返す食事。ついつい早食いになっていませんか?よく噛んで食べることは、あなたの全身を健康に保つことにつながります。

#### ●よく「噛む」ことはいいこといっぱい

〈肥満の予防〉

満腹のサインが脳に伝わり、食べ過ぎを防ぐ

〈脳の活性化〉

脳への血流が増加することで、脳の働きが活発になり、記憶力向上や、認知症予防につながる

〈胃や腸の働きを抑える〉

唾液の分泌が増え、胃や腸の消化を助ける

食事はよく噛んで、ゆっくり楽しみましょう



ゆっくり、よく噛んで食べよう

#### ●自然と噛む回数が増える「調理」の工夫



皮付きのまま調理する



大きく切る



繊維に沿って切る



硬めに仕上げる



いくつかの食材を組み合わせる

例)ハンバーグに野菜やきのこなどを入れる。  
ほうれん草のお浸しに他の野菜、きのこなどを入れる。

詳しくは四日市市公式サイトにて…トップページ  
療・保健所→成人の健康づくり→必見!健康情報

ライフメニュー〔健康・医療〕→健康・医  
へ

【問合せ先】健康づくり課 ☎ 354-8291

# こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！



## 【開館時間】

第1部 9:00～11:30 第2部 12:30～14:00 第3部 15:00～19:00

※9月から小学生以下は17:00まで、中高生19:00までに利用時間を変更しています。

※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】

料金：無料

12月3日(土) 10:00～11:15	<b>よかパパひろば</b> みんなで一緒に楽しく遊ぼう。 今回はクリスマス会をします。	対象/どなたでも 定員/当日先着10組	
12月13日(火) 9:30～11:00 ※受付終了10:30	<b>赤ちゃん広場</b> 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 持ち物/母子手帳、バスタオル	
12月17日(土) 10:30～11:00	<b>絵本のひろば</b> 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	
12月18日(日) ①10:00～11:00 ②15:30～16:30	<b>手形カードをつくろう</b> 家族で手の大きさ比べをしよう。 成長記録にもなります。	対象/どなたでも 定員/1回につき、1グループ5名 まで	

※新型コロナウイルス感染症対策のため運営内容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。

【問合せ先】子ども子育て交流プラザ

☎ 330-5020 FAX 334-0606 東新町26番32号 橋北交流会館4階

ホームページ <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

## 家屋を取り壊したときはご連絡ください

家屋を取り壊したときは、固定資産税額が変わる可能性があるため、市役所資産税課 家屋係までご連絡ください。

物置や車庫など、小さな建物であってもご連絡をお願いいたします。

【問合せ先】資産税課 ☎ 354-8135・354-8138



## 地区市民センターに インクカートリッジ回収箱を設置しています

- ◆ロビーに置き場があります。
- ◆事業でお使いのものは持ち込めません。
- ◆インクカートリッジ以外は回収していません。

