

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載した行事などが中止・延期・内容変更、公共施設が臨時休業、各種募集が取り止めになる場合があります。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。各イベントなどには、感染症対策（マスク着用など）をしてお越しください。

※掲載している内容は7月31日時点の情報です

市民スポーツフェスタ

スポーツ課(☎354-8429 FAX354-8432)
 ✉sports@city.yokkaichi.mie.jp
 HPID1628053467679)

申9月26日までに、ファクスで、スポーツ課へ。または、応募フォームから



他募集要項や参加申込書は、同課で配布するほか、市ホームページからも入手できます

◆ファミリーロゲイニング大会

地図を基に時間内にチェックポイントを回って得点を集めるオリエンテーリングに似たスポーツです。チェックポイントでは、見本と同じ写真を撮影します。

対市内に在住、または通勤・通学する成人を含む2～5人のグループ
 (1) 2時間の部 ①未就学児クラス ②小学生低学年クラス
 (2) 3時間の部 ③小学生低学年クラス ④小学生高学年クラス ⑤一般クラス
 (各クラス上位3位までを表彰します)

時10月9日(日) 9:00開会式
 (9:30競技開始)

所総合体育館ほか

定150組(先着順)

料中学生以上500円/人(当日支払い)、小学生以下無料

◆SSピンポン・ポッチャ体験会

誰もが楽しむことができるSSピンポン、ポッチャを家族・仲間と体験

験してみませんか。

対市内に在住、または通勤・通学する人(小学生以下は保護者1人同伴)

時10月9日(日)

午前の部 10:00～11:30

午後の部 13:00～14:30

所総合体育館多目的室 料無料

定各40人(応募者多数の場合は抽選)

持体育館シューズ、運動できる服装

食生活改善推進員養成講座「栄養教室」

健康づくり課

(☎354-8291 FAX353-6385)

対市内に在住し、受講後に食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができる18歳以上(ただし、過去に受講したことがない人に限る)

時9月28日、10月19日、11月16日、12月7日・21日、令和5年1月11日・25日(いずれも水曜日)
 全7回 9:30～12:30

所総合会館8階 第4会議室など

内健康づくりや望ましい食生活、調理の基本(計量方法、献立紹介など)、食中毒の予防などについての講義(調理実習はしません)

定15人(応募多数の場合は抽選。結果は全員に通知)

料1,000円

申9月12日(必着)までに、「栄養教室受講希望」と明記の上、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号

を、はがきか電話、ファクスで、または直接、〒510-8601 健康づくり課(市役所7階)へ

他申し込みが3人以下の場合、中止

公害犠牲者合同慰霊祭

環境政策課

(☎354-8278 FAX354-4412)



四日市公害で犠牲となった人々に哀悼の意を表するとともに、過去の公害の教訓を忘れることなく、未来に向けてより良い環境の構築に努めていくことを誓う場として、本市と「四日市公害患者と家族の会」が主催で「公害犠牲者合同慰霊祭」を開催します。

時9月10日(土) 10:00～11:00

所市営北大谷霊園慰霊碑前

INDEX

- 01 表紙
- 02 イベント・講座カレンダー
- 07 図書館だより
- 08 そらんぼ通信
- 10 イベント・講座
- 16 募集
- 17 その他
- 23 保健だより
- 26 人権のひろば・相談一覧



イベント・講座 カレンダー



<主な施設の問い合わせ先>

- ◆あさけプラザ 〒510-8028 下之宮町296-1 ☎363-0123 FAX363-0129 月曜日休館（祝日の場合はその翌日）
✉asakeplaza@city.yokkaichi.mie.jp
- ◆勤労者・市民交流センター 〒510-0886 日永東一丁目2-25 ☎347-3000 FAX345-3286 8：30～20：30
火曜日休館（祝日の場合は開館）
- ◆楠歴史民俗資料館 ☎398-3636 FAX398-3637 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）
- ◆こども子育て交流プラザ ☎330-5020 FAX334-0606 <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>
- ◆泗翠庵 〒510-0074 鶉の森一丁目13-17 ☎/FAX352-4960 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）
- ◆少年自然の家 〒512-1105 水沢町1423-2 ☎329-3210 FAX329-2095
<https://www.seibu-la.co.jp/yokkaichi>
- ◆すわ公園交流館 ☎350-8411 FAX350-8412 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）
- ◆三浜文化会館 ☎348-5380 FAX345-3809 原則、火曜日休館。四日市市文化会館が火曜日休館の場合は開館し、翌日が休館


日時		名称	場所	申し込みなど	問い合わせ先など
① 9月1日(木) ～15日(木)	9:00～ 17:00 (初日は	楠歴史民俗資料館 企画展示 樋口義晃遺作展 ①その1 ②その2	楠歴史民俗資料館展示棟	☑故・樋口義晃さんが制作した水墨画、彩色画を展示 ☑料無料 ☑申不要	楠歴史民俗資料館
	13:00から、 最終日は 12:00まで)				
9月2日(金)	19:00 ～ 21:00 (18:30 受け付け)	創業支援制度・ 創業体験談	四日市商工会 議所	☑これから創業を考えている人、創業後間もない人 ☑創業に使える融資制度や創業支援制度についてお伝えします。先輩創業者による創業体験談や支援機関による制度の説明もあります ☑日本政策金融公庫四日市支店、三重県信用保証協会、㈱PlanB 代表取締役 浜中 ^{としや} さん ☑料無料 ☑持筆記用具 ☑事前に、ホームページ(http://www.yokkaichi-sogyo.com/) から ☑他創業塾2022合同開催	商業労政課 ☑四日市商工会議所経営支援課 (☎352-8290 FAX355-0728)
9月3日(土)	19:00 ～ 20:30	星空観察会	なやプラザ	☑星空案内人による屋内での星空の解説や、屋外で天体望遠鏡を使った夏の星空観察 ☑料無料 ☑申不要 ☑他雨天中止	政策推進課 ☑四日市港管理組合振興課 (☎366-7022 FAX366-7025)
9月4日(日)	8:00 ～ 10:00	吉崎海岸 早朝清掃・環境学習	吉崎海岸	☑吉崎海岸の清掃と外来植物の駆除をします。その後、海に関する楽しい勉強会を開催します ☑料無料 ☑持運動靴、帽子、飲み物 ☑申不要 ☑他雨天決行。中止の場合はホームページ(http://umigame2009.com) でお知らせします	環境政策課 ☑楠地区まちづくり検討委員会 (☎398-3121)、 四日市ウミガメ保存会 山田 (☎090-3951-5881)
	8:00 ～ 11:15	市民総ぐるみ総合 防災訓練 「市街地訓練」	桜小学校ほか	☑桜地区に在住する人、防災関連機関 ☑8:00に桜地区内の防災行政無線サイレンが鳴ります。グラウンドでは、地域住民や防災関係機関が、大地震発生を想定した救出訓練やライフライン復旧訓練、水防訓練などを実施します ☑他訓練は参加者を限定して実施し、CTYコネクでWEB配信します	危機管理課 (☎354-8119 FAX350-3022)
	10:00 ～ 11:00	なかよし広場	こども子育て 交流プラザ	☑子育て中の人（お子さんと一緒に参加できます。託児はありません） ☑子育て中の人、地域の人、子どもや子育てに関わる皆さんで交流しましょう。3B体操で楽しく体を動かします ☑（公社）日本3B体操協会三重県支部三重北勢グループ ☑定10組（当日、先着順） ☑料無料 ☑申不要	こども子育て 交流プラザ
	10:00～ 12:00 (講座) 12:00以降 (希望者のみ 個別相談 1人20分)	女性のための社会 復帰講座	勤労者・市民 交流センター 本館研修室	☑再就職を考えている女性(年齢不問) ☑社会復帰への不安解消と就職活動の準備や、サポート機関の紹介 ☑キャリアコンサルタント 本村 ^{ほんむら} 真由美さん ☑定10人（先着順） ☑料無料 ☑持筆記用具、飲み物 ☑申8月25日以降に、電話で、または直接、同センターへ ☑他就職あっせんはありません	勤労者・市民交 流センター

イベント・講座

募集

その他

保健だより

日時		名称	場所	申し込みなど	問い合わせ先など
9月4日(日)	14:00 ～ 15:00	すわSUNDAY ライブ	すわ公園交流館	内フルートとギターのアンサンブルをお楽しみください ■出演 コバルト60 [中野恭子(フルート)、竹内いちろ(ギター)] 定15人(会場定員。申し込み先着順) 料無料 申事前に、同館へ 他同館Facebookアカウントでライブ配信予定	すわ公園交流館
9月6日(火)	10:00 ～ 12:00	こどももよろこぶ 飾り巻き寿司 体験講座		内十五夜にぴったりなお月見団子の飾り巻き寿司を作ります ■師花村明日香さん 定8人(申し込み先着順) 料1,500円 持巻きす(30cm×30cm)、包丁、ふきん、ラップ、持ち帰り用容器、エプロン 申事前に、同館へ。 他使用食材:すし飯、のり、玉子焼き、黒すりゴマ、ゆかり	
①9月9日(金) ②9月10日(土)	①14:00 開演 ②10:00 開演 (いずれも 30分前 から開場)	映画上映会 Mihama de Cinema 「トロッコ」	三浜文化会館 2階 視聴覚室	内芥川龍之介の名作「トロッコ」を基に、家族の絆と少年の成長を現代の台湾を舞台に描いた日本・台湾合作映画(2009年制作)。監督・川口浩史、俳優・尾野真千子ほか出演 定45人(当日、先着順) 料無料 申不要	三浜文化会館
①9月10日 ②9月24日 (いずれも土曜日)	9:00 ～ 12:00	定期普通救命講習	①中消防署 ②北消防署	対市内に在住、または通勤・通学する中学生以上 内心肺蘇生法(胸骨圧迫)、AED(自動体外式除細動器)の使用法、止血法、異物除去など 定20人(先着順) 料無料 申①9月3日 ②9月17日までに、電話で、消防本部消防救急課へ	消防本部消防救急課 (☎356-2006 FAX356-2016)
9月11日(日)	①9:00 から ②11:00 から ③13:00 から	四日市市ファミリー 健康体力測定会  応募フォーム	総合体育館ア リーナ	対市内に在住、または通勤・通学する6歳以上 内握力・上体起こしなど6種目の体力測定 定150人(先着順) 料無料 持動きやすい服装・体育館シューズ・タオル・飲み物 申9月6日までに、所定の申込書を、ファクスで、スポーツ課へ。直接の場合は、各小学校区スポーツ推進委員か、同課(市役所9階)へ。または応募フォームから 他募集要項や参加申込書は、同課もしくは市ホームページ(HP)ID1656919314453)から入手できます	スポーツ課 (☎354-8429 FAX354-8432)
	10:00 ～ 16:00	全国和菓子めぐり (毎月第2日曜日)	茶室「泗翠庵」 立礼席(いす席)	■「古鏡」(山形県鶴岡市) 料一服500円 他40個限定(なくなった場合、通常の和菓子)。入席は15:40まで。1テーブルにつき1人のみ	泗翠庵
9月12日(月)	10:00 ～ 11:30	第3回消費者講座	総合会館7階 第1研修室	内(一社)ネクストステップ研究会 寺田卓二さん、福島典子さん 定50人(先着順) 料無料 申不要	市民・消費生活 相談室 ☎四日市消費 者協会 (☎357-5069)
9月13日(火)	13:30 ～ 14:30	野ばら音楽会♪	すわ公園交流館	内童謡や懐かしの名曲、季節の歌などをお聴きください ■出演 Brilliant Colors 定15人(申し込み先着順) 料無料 申事前に、同館へ 他以前と異なり一緒に歌うことはできません。同館Facebookアカウントでライブ配信予定	すわ公園交流館
9月15日(木)	12:00 ～ 16:30	互助会 設立20周年記念 「シルバー人材セ ンター会員互助会 フェスティバル 2022」	文化会館 第2ホール	内同センター会員同好会による楽器演奏などのパフォーマンス ■出演 大正琴サークル、カラオケ喜楽会、フラダンスサークル、詩吟くらぶ、コーラス同好会 ■特別出演 エヂソン デキシーバンド 料無料 申不要	健康福祉課 ☎シルバー人 材センター (☎354-3670 FAX351-4830)
9月15日(木)～ 10月31日(月) (各店舗で開催日が異なります)		第7回 四日市まちゼミ	市内各実施店 舗	対市民、および近隣市町に在住する人 内「家庭菜園のコツを教えます」「簡単!フラワーアレンジメント」など34店舗で40講座を開催 料無料(一部材料費あり) 他参加店舗など詳しくは、四日市商工会議所へ	商業労政課 ☎四日市商工 会議所 商工 振興課 (☎352-8195)

イベント・講座 カレンダー





日時		名称	場所	申し込みなど	問い合わせ先など
9月17日(土)	10:00 } 12:30 (9:30 受け付け)	Bizcafeよっかいち	ビズ・スクエア よっかいち(栄町) [オンライン(Zoom)併用] ※会場を変更する場合があります	対起業家と起業を目指す人、起業に興味がある人 内先輩起業家や支援者をゲストスピーカーに迎え、ゆるく温かな勉強会&交流会を開催。講演後、交流会を開催します 定15人(会場定員。先着順)。オンライン(講演のみ)は定員なし 料500円 申事前に、ホームページ(http://www.bizcafe41.jp/)から	商業労政課 ☎サイバー・ネット・コミュニケーションズ棟ビズ・スクエアよっかいち (☎329-5407 FAX329-5408)
	午前の部 10:00~12:00 午後の部 13:00~15:00	こども教室 第4弾 ロボット教室	勤労者・市民交流センター 本館研修会議室	対4歳~小学生(保護者同伴) 内ブロックを組み立てて動くロボットを作ります。対戦形式で遊び、改造や改善をすることで独創力と集中力を育みます 定各8組(先着順) 料無料 持飲み物 申9月2日以降に、電話で、同センターへ	勤労者・市民交流センター
9月18日(日)	10:00 } 12:00	コミュニケーションカアップセミナー	勤労者・市民交流センター 本館研修室	対自分を大切にしたい形で、コミュニケーション力を見直してみたい人 内コミュニケーションを見直し、なりたい自分を目指すワークショップ 師公認心理師 加藤仁美さん 定10人(先着順) 料無料 持筆記用具、飲み物 申8月31日以降に、電話で、または直接、同センターへ	勤労者・市民交流センター
	11:00 } 15:00	第61回交流館 フォークジャンボリー	すわ公園交流館	内地元などで音楽活動をしている人たちが、オリジナルやカバーの曲を歌います 定15人 料無料 申不要	すわ公園交流館
9月19日(祝)	午前の部 10:00~12:00 午後の部 13:30~15:30	伝統文化講座 「煎茶道体験」	茶室「洒翠庵」 広間	対中学生以上 師皇風煎茶禮式 香住会 梅田富子さん 定各8人(先着順) 料2,200円 持白靴下 申ホームページ(https://yonbun.com/shisuian/)から	洒翠庵
9月21日(水)	13:30 から (13:00 受け付け)	9月高齢者講座 (健康体操)	あさけプラザ 1階 第1集 会室	対市内または三重郡に在住する60歳以上 師(社)日本3B体操協会公認指導士 藤井信子さん 定18人(当日、先着順。定員を超えた場合は14:15ごろから第2回を開催予定) 料無料 申不要	あさけプラザ
	18:30 } 19:15	第80回中庭コンサート「ピアノソロコンサート」	あさけプラザ 中庭(雨天の場合は1階ロビー)	内よく知られた名曲を中心に、色彩感あふれた音楽をお届けします 出演 ピアニスト 山崎雅也さん 料無料 申不要	
9月22日(木)	①10:00 ~10:45 ②11:00 ~11:45	大正琴大好き! どんぐり音楽会♪	すわ公園交流館	定各10人(会場定員。申し込み先着順) 料無料 申事前に、同館へ 他以前と異なり、一緒に歌ったり楽器を演奏したりすることはできません。①②とも同内容。同館Facebookアカウントでライブ配信予定	すわ公園交流館
9月23日(祝)	15:00 } 16:00 (14:00 受け付け)	敬老の日 のつどい	こども子育て 交流プラザ	対18歳以下(未就学児は保護者同伴) 内パパと娘の親子パフォーマンスで人気の「吉田さんちの大道芸」を鑑賞します 定40人(当日、先着順。祖父母含む大人2人まで) 料無料 申不要 他詳しくは、ホームページまたは「こここ通信」をご覧ください	こども子育て 交流プラザ
	14:00 } 16:00	お月見どろぼう in四日市& 絵本の読み聞かせ	すわ公園交流館・ 周辺商店街	対小学生以下 市内各地で行われている風習「お月見泥棒」に合わせて、同館を拠点にチェックポイントを回ってプレゼントをゲットしましょう。15:00からはお月見にちなんだ絵本の読み聞かせもあります 定会場定員150人、絵本の読み聞かせ15人(当日、先着順) 料無料 申不要	すわ公園交流館
9月24日(土)	14:00~ 19:30 (昔遊び体験などは14:00から、 行灯祭は17:00~19:30)	楠歴史民俗資料館 「秋の夜間特別開 館2022」	楠歴史民俗資料館	内江戸時代の建物が行灯で照らし出され、風情あるひとときを演出します。いつもと違う同資料館で、昔の遊び道具体験をします 料無料 申不要	楠歴史民俗資料館
9月25日(日)	13:00 } 15:00	こども四日市ワークショップ2022 「ミニハウスをつくらう」	すわ公園交流館	対小学生 内イメージを膨らませて、住みたくなる自分だけの小さな家を作ります 定10人(申し込み先着順) 料300円または300ヨー(こども四日市専用通貨) 申事前に、同館へ	すわ公園交流館

イベント・講座

募集

その他

保健だより

日時		名称	場所	申し込みなど	問い合わせ先など
10月2日(日)	8:00 ～ 10:00	よっかいち海ごみ ゼロ大作戦!! 2022 	吉崎海岸	対 小学生以下は保護者同伴 内 ごみ拾いでかけがえのない海をきれいにします 料 無料 持 動きやすい服装(長袖、長ズボン)、軍手、飲み物 申 9月26日(必着)までに、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号、メールアドレスを、郵送かファクス、Eメールで、または直接、生活環境課(市役所5階)へ。当日受け付けも可 他 参加者には、オリジナルデザインのマスク(大人・子ども用あり)、ゴム手袋(子ども用のみ)、ごみ袋を配布。雨天決行。ここにゆうどうくんとパッカー車が来ます	生活環境課 (☎354-8192 FAX354-4412 ✉seikatsukankyou@city.yokkaichi.mie.jp)
10月4日・ 11日・18日・ 25日 (いずれも火曜日) 全4回 [予備日 11月1日(火)]	18:00 ～ 20:00	2022 学童野球教室	霞ヶ浦第3野球場	対 市内に在住、または通学する小学生(初心者も可) 定 30人[応募多数の場合は抽選。当選者は9月16日にホームページ(https://www.y-sports.jp/)で発表] 料 無料 持 あればバットやグローブ 申 9月1日～15日に、所定の申込用紙を、ファクスで、または直接、中央緑地施設管理事務所へ。申込書は、同協会ホームページで入手できます	スポーツ課 問スポーツ協会 (中央緑地管理事務所内) ☎345-4111 FAX346-7767)
10月5日(水)	午前の部 9:30～ 11:30 午後の部 13:30～ 15:30	クラフトバンド 「四つ畳み編みコースター」	勤労者・市民交流センター本館会議室	対 18歳以上 内 四つ畳み編みの基本を教えます。初心者にお勧め 師 藤田ひとみさん 定 各12人(先着順) 料 500円(材料費込み) 持 はさみ、タオル(ハンドタオル、フェイスタオル、ハンカチなど) 申 9月5日以降に、電話で、または直接、同センターへ	勤労者・市民交流センター
10月6日(木)	13:30 ～ 15:00	「性の多様性について」講演会	文化会館第3ホール	内 LGBTなど性の多様性についての理解を深めるための講演会を開催します 師 なんもり法律事務所弁護士 南和行さん 定 70人 料 無料 申 9月15日(必着)までに、申込書を、郵送かファクスで、または直接、〒510-8601 市民生活課(市役所5階)へ。市ホームページ(http://1657235846619)からも申し込みます 他 申込書は同課および各地区市民センターで配布するほか、市ホームページからも入手できます	市民生活課 (☎354-8146 FAX354-8316)
10月7日(金)	9:30 ～ 16:30 (9:20集合)	企業向け交流会 障害者雇用サポートフェア	榎富士電機フロンティア、四日市商工会議所(三滝通り市営駐車場周辺集合)	対 障害者の雇用を考えている企業や、現在障害者を雇用している企業など(市外企業、支援機関も参加可) 内 午前:先進企業見学 午後:企業と支援機関のトーク、企業と就労移行支援事業所の交流会 定 40人(先着順。午前は各社1人、計20人) 料 無料 持 昼食 申 9月9日までに、ファクスかEメールで、商業労政課へ 他 申込書は市ホームページ(http://1548321934139)から入手できます	商業労政課 (☎354-8417 FAX354-8307 ✉syougyourousei@city.yokkaichi.mie.jp)
10月8日(土)	9:30 ～ 15:30	ひとり親家庭のための交流事業 「親子デイキャンプ」 	少年自然の家(現地集合)	対 市内に在住、または通勤する一人親家庭の親子 内 石窯ピザづくり、カヤック体験(4歳から乗船可) 定 6組(応募多数の場合は抽選) 料 500円/組 持 濡れてもよい服、靴、帽子、タオル、軍手など 申 9月20日(必着)までに、親子の名前(ふりがな)・住所・性別・年齢(学年)、日中連絡の取れる電話番号、あればメールアドレス、託児の有無、持病・アレルギーの有無を、はがきか電話、ファクス、Eメールで、〒510-0085 諏訪町2-2 母子・父子福祉センターへ 他 託児あり(無料)。雨天中止	母子・父子福祉センター (☎/FAX354-8277 ✉o-f.center@yokkaichi-shakyo.or.jp)
10月12日・ 26日、 11月9日・ 23日 (いずれも水曜日) 全4回	9:30 ～ 11:30	楽しい水彩画教室	あさけプラザ3階 美術室	対 市内か三重郡に在住、または通勤・通学する人 師 日展会友・光風会会員 粕谷邦男さん 定 20人(応募多数の場合は抽選) 料 2,000円 持 水彩用具、鉛筆(2Bか4B)、スケッチブック(F8かF10) 申 9月28日(必着)までに、講座名、住所、名前、年齢、電話番号を、往復はがきかEメールで、同プラザへ	あさけプラザ
10月16日(日) [予備日 10月22日(土)]	9:00 開会式 (8:30 受け付け)	市民テニス大会	四日市テニスセンター	対 市内に在住、または通勤・通学する人、四日市テニス協会加盟者 種目 一般ダブルス、45歳以上ダブルス、60歳以上ダブルス(ペアで申し込み。いずれも男女別。参加種目は1種目のみ) 料 1,000円/組 申 9月2日～9月16日17:00(必着)に、所定の申込書に参加料を添えて、直接、スポーツ協会へ 他 申込書は、ホームページ(https://www.y-sports.jp/)で入手できます	スポーツ課 問スポーツ協会 (中央緑地施設管理事務所) ☎345-4111 FAX346-7767)

イベント・講座 カレンダー



日時	名称	場所	申し込みなど	問い合わせ先など	
10月13日(木) ・14日(金)	9:00 ～ 15:30	資格を生かしてみ ませんか 看護師カムバック 研修	市立四日市病 院研修センタ ー	内 看護師の資格を持ちながら、現在看護職に携わ っていない人への再就職支援の研修。最近の医療 や看護の知識、技術などを再学習します 定 10人(先着順) 料 無料 申 9月30日までに、 電話で、市立四日市病院看護部(内線5036)へ	市立四日市病 院 (☎354-1111 FAX352-1565)
	9:00 ～ 17:00 (8:30 受け付け)	予備講習会 (乙種第4類)	消防本部2階 防災センター	申 所定の申込用紙を、当日、直接会場へ 他 申込用紙は、消防本部予防保安課および各消防 署・分署で配布するほか、ホームページ(http://www.city.yokkaichi.mie.jp/syoubou/index.php) からも入手できます。駐車場の用意はありません。敷地内は禁煙です	消防本部予防 保安課 (☎356-2009 FAX356-2041)
10月16日(日)	9:30 ～ 14:30 (9:00 受け付け)	家庭の日応援プロ ジェクト10月 「アウトドアクッ キング」	少年自然の家	対 4歳以上の子どもを含む家族 内 秋の味覚をたっ ぷり使ってハロウィンにふさわしいまるごとカボチャグ ラタン、たき火パンを作ります 定 10組(応募多数の 場合は抽選。市内に在住する人を優先) 料 3,000円 /組 申 9月16日(必着)までに、代表者の住所・電話 番号・メールアドレス、参加者全員の名前(ふりがな)・ 学校名・年齢・連絡事項、チラシなどへの掲載可否を、 郵送(切手を貼って宛名を書いた返信用封筒を同封) で、少年自然の家「家庭の日10月～アウトドアクッキ ング～」係へ。同施設ホームページからも申し込みます	少年自然の家
10月19日(水)	10:00 ～ 13:00	地産地消料理教室 ～朝日町特産しい たけ～	あさけプラザ 2階 料理室	対 市内か三重郡に在住、または通勤・通学する人 師 豆腐料理教室Hapi Aina主宰・食育豆腐イン ストラクター 松山千奈美さん、季節ごはん教室 niwacoya主宰・管理栄養士 柵山咲子さん 定 18人(応募多数の場合は抽選) 料 1,800円 持 エプロン、ふきん、筆記用具 申 10月5日(必 着)までに、講座名、住所、名前、年齢、電話番号、 講座で知りたいこと、託児を希望する場合は子ど もの名前(ふりがな)・月齢を、往復はがきかEメ ールで、同プラザへ 他 託児あり(無料)	あさけプラザ
10月19日(水) [予備日 10月21日(金)]	9:50 開会式 (9:00 受け付け)	第7回桜グラウン ド・ゴルフ大会	校運動施設多 目的広場	料 300円(当日支払い) 申 9月26日～10月7日に、所定の申込書を、フ ァクスで、または直接、スポーツ協会へ 他 申込書は、同協会ホームページ(https://www.y-sports.jp/)で入手できます	スポーツ課 問 スポーツ協会 (中央緑地施設 管理事務所 ☎345-4111 FAX346-7767)
10月23日(日)	13:30 ～ 16:00	富良野自然塾 in 少年自然の家	少年自然の家	対 4歳以上の子どもを含む家族 内 作家の倉本聰さん が塾長を務め、東京校で開催している「富良野自然 塾」の内容を、自然の家風にアレンジし、五感を使って 楽しみながら地球や自然の大切さを学ぶ野外講座 定 10組(応募多数の場合は抽選。市内に在住する人 を優先) 料 500円/組 申 9月28日(必着)までに、 代表者の住所・電話番号・メールアドレス、参加者全員 の名前(ふりがな)・学校名・年齢・連絡事項、チラシな どへの掲載可否を、郵送(切手を貼って宛名を書いた 返信用封筒を同封)で、少年自然の家「富良野自然塾」 係へ。同施設ホームページからも申し込みます	少年自然の家
	8:20 から計量 9:45 から競技	市民レスリング大 会	総合体育館多 目的室1	対 市内に在住または通勤・通学する人、市内レスリ ングクラブ加盟者 ■階級 軽量級・中量級・重量 級 ■クラス 幼年・小学生・中学生・女子(中学生 以上)・一般 料 1,500円/人 申 9月16日までに、 所定の申込用紙に参加料を添えて、スポーツ協会ま たはレスリング協会へ。申込書はホームページ(https://www.y-sports.jp/)から入手できます	スポーツ課 問 スポーツ協会 (中央緑地施設 管理事務所内 ☎345-4111 FAX346-7767)
①11月5日(土)・ 6日(日) ②③11月5日(土)・ 6日(日)・12日(土) ④11月5日(土)・ 6日(日)	危険物取扱者試験 ①甲種 ②乙種(第4類) ③丙種 ④乙種(第4類以 外)	北勢自動車協 会(八田三丁 目)ほか	申 9月7日～16日までに、消防本部予防保安課お よび各消防署・分署で配布する所定の願書を、郵 送または直接、〒514-0002 津市島崎町314 消防試験研究センター三重県支部へ。または、9 月4日9:00～9月13日17:00に、ホームページ (https://www.shoubo-shiken.or.jp/)から	消防本部予防 保安課 問 消防試験研究セ ンター三重県支部 (☎059-226-8930 FAX059-225-6736)	

暮らしの情報
イベント・講座

募
集

そ
の
他

保
健
だ
よ
り

図書館だより

市立図書館

月曜日、第2・4火曜日休館
利用時間9:30～19:00(土・日、祝日は17:00まで)
〒510-0821 久保田一丁目2-42
☎352-5108 FAX352-9897

9月のおはなし会 (料無料 申不要)

混雑状況により、ご参加いただけない場合があります。

..... 所1階 児童室

●赤ちゃん絵本のおよみきかせ

対0歳から

時9月1日・8日・15日・22日・29日 (いずれも木曜日)
11:00から

内職員による赤ちゃん絵本の読み聞かせ。赤ちゃんとのスキンシップの時間です

定10組程度

他当日の10:30から整理券を配布します

●絵本ライブラリー

時9月10日(土) 14:30から

内「絵本ライブラリー」による絵本や紙芝居の読み聞かせ

●おはなしぎんのかい

時9月11日(日) 14:30から

内「銀の^{かい}権」によるストーリーテリング(語り)。日本や世界のいろいろな昔話を語ります

●絵本の読みきかせ

時9月17日(土) 14:30から

内中部読み聞かせサークルによる絵本の読み聞かせや手遊びなど

●おはなしと読みきかせ

時9月21日(水) 15:30から

内四日市おはなしの会「赤とんぼ」による日本や世界の昔話の語りと絵本の読み聞かせ

●おはなし会

時9月24日(土) 14:30から

内語りの会「どっこいしょ」によるストーリーテリング(語り)。日本や世界のいろいろな昔話を語ります

●おはなしびっくりBOX

時9月28日(水) 15:30から

内「Can」による絵本の読み聞かせや手遊びなど

図書館展示のお知らせ

「認知症の人とともに歩むまち四日市」について考えよう!

時8月24日(水)～9月25日(日) 9:30～17:00

所2階 展示コーナー 料無料

内9月の「世界アルツハイマー月間」に合わせて、認知症を理解するための認知症関連の図書や市の取り組みなどを展示します

あさけプラザ 図書館

月曜日休館(祝日の場合はその翌日)
利用時間10:00～18:00(土・日、祝日は17:00まで)
〒510-8028 下之宮町296-1
☎363-0102 FAX361-1990

9月のおはなし会 (料無料 申不要)

●紙しばい

時9月3日(土) 14:00～14:30

●よちよちさん(0歳から)の読み聞かせ

対乳幼児と保護者

時9月7日・21日(いずれも水曜日) 11:00から

●絵本の読み聞かせ

時9月24日(土) 14:00～14:30

内「中部読み聞かせサークル」による絵本の読み聞かせ

楠交流会館 図書室

月曜日、祝日休館
利用時間9:00～17:00
〒510-0103 楠町北五味塚1211-1
☎397-2277 FAX397-2160

9月のおはなし会 (料無料 申不要)

●おはなし会

対0歳から 時9月10日(土) 10:30から

所2階 研修室

内「ももたろうの会」による絵本や紙芝居の読み聞かせ

●よみきかせ ひよこ

対0歳から 時9月22日(木) 10:30から

所1階 えほんのへや 内「しらゆきひめ」または職員による絵本の読み聞かせや手遊びなど

9月10日は「屋外広告の日」

道路管理課(☎354-8154 FAX354-8302) 三重県四日市建設事務所(☎352-0667)

9月1日～10日は「屋外広告物適正化旬間」です。屋外広告物の設置に当たっては禁止地域、禁止物件等の制限がありますので、よく調べてから設置してください。

登録業者による設置、適正な管理、点検をお願いします。三重県、四日市市では、違法広告物除却指導を実施します。



■屋外広告物の禁止事例

そらんぽ通信



そらんぽ四日市 〒510-0075 安島一丁目3-16

■開館時間 9:30~17:00

■休館日 月曜日(祝日の場合はその翌平日)。

9月1日~令和5年2月10日まで整備休館

[2階]四日市公害と環境未来館 [3階]博物館常設展 [5階]プラネタリウム

HP <https://www.city.yokkaichi.mie.jp/museum/>

※館専用の駐車場はありません。JAパーキングをご利用の人は2時間までの無料駐車券をお渡しします。お帰りの際には、総合受付にJAパーキングの駐車券(入庫証)をお示しください

申し込み・問い合わせに関する注意事項

- ◆事前申し込みが必要なイベントについては、下記の必要事項を記入し、はがきかファクス、Eメールでお送りください
 - ①講座名・希望の回 ②代表者の名前と連絡先(住所・電話番号)
 - ③参加者全員の名前と年齢(学生は学校名と学年)
- ◆手話通訳・要約筆記が必要な場合は、申し込み時にその旨をご記入ください
- ◆締め切り日が過ぎていても、定員に余裕がある場合は受講できます。お問い合わせください

四日市公害と環境未来館

(A ☎354-8065 FAX329-5792 ✉kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp)
(B ☎354-8430 FAX354-8431 ✉info@eco-yokkaichi.com)

※当選者には郵送で案内をお送りします。開催5日前になっても案内が届かない場合は落選となりますので、ご了承ください

時	内	申し込みなど	問
9月17日(土) 9:30~11:30	子ども自然探検隊 目指せ!こん虫ハンター!! 公園にやってくる昆虫を探し、捕まえてみましょう。	対小・中学生(保護者同伴) 所南部丘陵公園 定25人(応募多数の場合は抽選) 師四日市自然保護推進委員会 料無料 申9月3日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「昆虫」係へ	B
9月18日(日) 13:30~15:00	オンラインで学ぶ ムラサキキャベツで色水実験 ムラサキキャベツの色素を取り出して、身近なものを調べてみましょう。	対小学3年~中学生(小学生は保護者同伴) 定10人(応募多数の場合は抽選) 料無料 申9月4日までに、Eメールで、四日市公害と環境未来館「ムラサキキャベツ」係へ。EメールでURLをお知らせするため、パソコンからの返信を受信できるアドレスで申し込んでください	B
9月23日(祝) 13:30~16:00	伊勢湾~過去・現在・未来~ ①伊勢湾の生き物がはぐくむ海からの恵み ②伊勢湾の水質の変化と生き物たちの危機	対15歳以上 所じばさん4階 視聴覚室 定50人(応募多数の場合は抽選) 師①三重県環境生活部大気・水環境課職員 国分秀樹さん ②四日市大学環境情報学部特任教授 千葉賢さん 料無料 申9月9日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「伊勢湾」係へ 他録画配信あり。視聴を希望する人はEメールにその旨を記入してください	B
9月24日(土) ①13:30~14:30 ②15:00~16:00	マンスリーキッズ工作 貝がらアートを作ろう コースターと貝殻を使って、すてきな壁飾りを作りましょう。	対小学生(保護者同伴) 所じばさん5階 研修室5 定各24人(応募多数の場合は抽選) 料無料 申9月10日までに、四日市公害と環境未来館「貝がらアート」係へ	B
9月25日(日) 10:00~11:00	漁師のおさかな教室 四日市近郊で取れる魚や今が旬の魚、海の環境について学び、埠頭でマルシェを見学します。	対小学生(保護者同伴) 所四日市市富洲原魚類共同販売所 師四日市市漁業協同組合代表理事組合長 川村誠さん 定20人(応募多数の場合は抽選) 料無料 申9月11日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「おさかな」係へ	B
10月2日(日) 9:30~11:30	布ナプキンづくり お肌にも地球にも優しい布ナプキンの使い方・洗い方を学び、手縫いでチクチク作ってみましょう。	対中学生以上の女性 所じばさん4階 研修室1 定12人(応募多数の場合は抽選) 料無料 申9月18日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「布ナプ」係へ	B

イベント・講座

募集

その他

保健だより

時	内	申し込みなど	問
10月8日(土) 9:30~11:00	四日市市エコパートナー事業 まちたんけんごみ拾い in 大矢知 まちなかのごみ拾いをしたり、ごみ問題について学びます。	所 久留倍官衙遺跡公園 定 30人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 9月24日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「まちたんけんごみ拾い」係へ ■ 企画 (一社)ネクストステップ研究会	A
10月8日(土) 14:00~15:00	こどもエコラボ 聴診器を作ろう 聴診器を作って音を聴き、音について学びましょう。	対 小学生(保護者同伴) 所 文化会館第3会議室 師 WDB(株)エウレカ社 定 24人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 9月24日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「音を学ぼう」係へ	B
10月9日(日) ①9:50~10:30 ②11:00~11:40	マンスリーキッズ工作 秋のおちばでしおり作り 季節の自然の材料で、きれいな落ち葉のしおりを作りましょう。	対 4歳~小学生(保護者同伴) 所 じばさん5階 研修室5 定 各24人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 9月25日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「おちばしおり」係へ	B
10月10日(祝) 10:00~12:00	気候変動と防災 気候変動の影響による自然災害の変化と、それに対応した防災・減災の取り組みの話聞き、災害に備えて自分たちにできる事を考えるワークショップです。	対 15歳以上 所 じばさん5階 大研修室 定 20人(応募多数の場合は抽選) 師 三重大学大学院工学研究科准教授 川口淳さん 料 無料 申 9月26日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「防災」係へ	B
10月13日(木) 9:30~12:00	施設見学 四日市市クリーンセンター見学バスツアー クリーンセンターを見学して、家庭でのごみ処理を見直してみしましょう。	対 16歳以上 所 四日市市クリーンセンター(市民公園噴水前集合・解散) 定 20人(応募多数の場合は抽選) 料 無料 申 9月29日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「環境施設見学」係へ	B
10月16日(日) 10:00~12:00	自然観察会 秋の里山散策 ~秋の花、チョウ、バツタ~ 秋の里山で秋の花、チョウ、バツタを観察します。	対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 所 神前地区市民センター 定 40人 料 無料 申 8月29日~9月30日(必着)に四日市公害と環境未来館「自然観察会10月」係へ	A

暮らしの情報

イベント・講座

募集

その他

保健だより

■博物館・プラネタリウム ☎355-2700 FAX355-2704 ✉nakubutsukan@city.yokkaichi.mie.jp

時	内	申し込みなど
9月10日(土) 20:00~21:30	きらら号スターウォッチング 「中秋の名月を見よう」 満月を観察します。	所 市民公園(博物館前) 料 無料 申 不要 他 天候不良時は中止。参加者が多い場合は受け付けを制限することがあります
9月24日(土) 19:30~21:00	きらら号スターウォッチング 「木星・土星を見よう」	

整備休館のお知らせ

そらんぼ四日市は、空調設備などの更新工事のため、下記の期間休館します。

■休館期間 9月1日(木)~令和5年2月10日(金)

皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

なお、休館中は、館外できらら号スターウォッチングや、四日市公害と環境未来館のワークショップなどを実施する予定です。詳しくは順次、広報よっかいち下旬号でお知らせします。

四日市ドーム教室

四日市ドーム (☎330-3131 FAX330-3133

✉kyoshitsu@yokkaichidome.com 🌐https://www.yokkaichidome.com/)

所 四日市ドーム

申 9月26日(必着)まで

(1)受講申込書(チラシ) 受講申込書に必要事項を記入し、ファクスで、または直接、同所へ。受講申込書は、同所ホームページ「教室の案内」フォーム内に必要事項を記入し、印刷したもので可

(2)ホームページ・メール(スマートフォン・PC対応) 同所ホームページの「教室のご案内」をご覧ください

(3)はがき 教室名、住所、名前(ふりがな)、性別、電話番号(必ず連絡のつく)を、往復はがきで、〒510-0012 大字羽津甲5169「四日市ドーム内教室」係へ。または通常はがきを持って直接、同所へ

他 ●応募多数の場合は抽選(結果は全員に通知)。締め切り後でも、定員に空きがある場合は、各教室開催初回日の11日前まで申し込み可(空き状況は同所にご確認ください)。キャンセルは各教室開催初回日の3日前まで。それ以降のキャンセルは受講料を全額納入していただきます ●教室日程は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更となる場合があります。詳しくは、同所ホームページをご確認ください ●複数の教室への申し込みも可能。ただし「ZUMBA①」「ZUMBA②」、「棒びくす①」「棒びくす②」、「導ヨガ①」「導ヨガ②」、「親子で遊びフィット☆①」「親子で遊びフィット☆②」は、重複して申し込みできません ●体験受講は1講座1回。体験受講から継続受講する場合は、1期分の受講料を納入していただきます ●スポーツ教室・テニス教室は保険に加入しています



■スポーツ教室

教室名	対	内	時	定	料
フィットフラ教室 師 館みゆきさん	一般	フラダンスにフィットネス要素を取り入れ、ハワイの音楽に合わせて踊ります。心と体を癒し、シェイプアップにも効果があります。	火 10/11・10/18・10/25、11/1・11/8・11/15・11/22・11/29、12/6・12/13 全10回 13:00~13:50	30人	6,000円
ザ・スロー® リンパドレナージュ教室 師 東由紀江さん	一般	ゆっくりな動作でリンパ節を刺激して、体を整えていきます。※妊娠中の方はご遠慮ください。膝や腰に関節炎があり動きに制限がある人、腰痛をお持ちの方は、必ず医師の診断を受けてからご参加ください	火 10/11・10/18・10/25 11/1・11/8・11/15・11/29 12/6・12/13 全9回 14:15~15:15	30人	5,400円
からだらくらく体操 師 早見智佳子さん	一般	年齢が気になる人や体力に自信のない人、未経験の人、大歓迎です。さまざまな方法で楽しく適度に身体を刺激するレッスンです。音楽のリズムに合わせて身体を動かすことで、楽しみながら自分のペースで有酸素運動をします。らくらく体操で体力アップ、日常生活を快適にし、笑顔で毎日過ごせるよう楽しみましょう。	火 10/11・10/18・10/25 11/1・11/8・11/15・11/22・11/29、12/6・12/13 全10回 15:30~16:30	30人	6,000円
リズムトレーニング 師 吉良裕代さん	5歳~ 小学 3年生	音楽に合わせて運動をし、楽しみながらリズム感、運動能力を高めるクラスです。リズムジャンプ、コーディネーショントレーニングを中心にします。	火 10/11・10/18・10/25、11/1・11/8・11/15・11/22・11/29、12/6・12/13 全10回 17:00~18:00	15人	6,000円
ステップ初級 かんたんステップ運動教室 師 館みゆきさん	一般	踏み台を昇り降りする「ステップ」で、太ももの筋肉や膝周りを強化します。運動不足や生活習慣病の予防に取り入れやすい有酸素運動です。	火 10/11・10/18・10/25、11/1・11/15・11/29、12/6・12/13 全8回 19:30~20:20	13人	4,800円
ZUMBA①・②教室 ①火曜日コース ②金曜日コース 師 辻友寛さん	一般	ラテンの曲に合わせて踊ることで、脂肪燃焼と心肺機能の向上が期待できます。初心者でも安心して参加できます。	火 10/11・10/18・10/25、11/1・11/8・11/15・11/22・11/29、12/6・12/13 全10回 19:20~20:20 金 10/14・10/28、11/4・11/18・11/25、12/2・12/9・12/16 全8回 18:30~19:30	30人 30人	6,000円 4,800円
辻友寛のENJOY ランニング教室 師 辻友寛さん	一般	景色を眺めながらランニングの楽しさを感じ、走る技術や知識を身に付けます。初心者も歓迎。四日市ドーム周辺を走ります。(雨天時は一部内容に変更あり)	水 10/12・10/26、11/2・11/16 12/7・12/14 全6回 9:30~10:45	20人	6,600円
親子で遊び フィット☆①・②教室 ①水曜日コース ②土曜日コース 師 小林百恵さん	1歳半 ~3歳 の子 と親	子どもの大好きな遊びの中に基礎体力向上要素を取り入れた、フィットネスプログラムです。パパとママのケアもします。親子のスキンシップの機会になり、ストレス解消にも効果があります。	水 10/12・10/26、11/9・11/30 12/7・12/14 全6回 10:00~11:00 土 10/29、11/12・11/19・11/26 12/10 全5回 10:45~11:45	10組 10組	4,200円 (2人目以降、 300円/回) 3,500円 (2人目以降、 300円/回)
脂肪燃焼エアロ教室 師 辻友寛さん	一般	軽快なリズムに合わせて体を動かします。体を引き締めて心肺機能を高め、効率良く脂肪を燃焼していきます。	水 10/12・10/19・10/26、11/2・11/9・11/16・11/23・11/30、12/7・12/14 全10回 11:15~12:15	30人	6,000円
導ヨガ®①・②教室 ①13:00から ②14:15から 師 奥真由子さん	一般	導ヨガは、自身に本来備わっている体と心の能力を十分に発揮できるように導くヨガです。毎日自分らしく元気に過ごしたい人にお薦めです。	水 10/12・10/19・10/26、11/2・11/9・11/16・11/23・11/30、12/7・12/14 全10回 13:00~14:00 水 10/12・10/19・10/26、11/2・11/9・11/16・11/23・11/30、12/7・12/14 全10回 14:15~15:15	30人 30人	6,000円 6,000円
リフレッシュヨガ 師 西久保由美子さん	一般	凝り固まった各部位をほぐして、しなやかな体をつくっていきます。体を整えてリフレッシュさせましょう。	水 10/12・10/19・10/26、11/2・11/9・11/16・11/23・11/30、12/7・12/14 全10回 15:30~16:30	30人	6,000円
棒びくす® (※1) 師 川村かおりさん	一般	たった1本のひのき棒で全身ケア。驚きの用途と効果があります。しなやかで美しく楽に動ける体を目指します。運動経験の有無、年齢は問いません。	木 10/13・10/27 11/17、12/1・12/8・12/15 全6回 10:00~11:00	15人	3,600円

(※1)棒びくすの「棒」は講師が用意しますが、1本2,650円で購入も可(希望者は講師にご相談ください)

肩こり・腰痛・猫背改善 ストレッチ教室 師 水谷綾さん	一般	初心者でも気軽にできる効果的なストレッチで、体のケアやゆがみの改善を図ります。	木 10/13・10/27、11/3・11/10・11/17・11/24、12/1・12/8・12/15 全9回 10:00~11:00	30人	5,400円
筋力UP トレーニング教室 師 水谷綾さん	一般	運動不足による筋力低下や姿勢の崩れからくる不調を、運動で改善します。	木 10/13・10/27、11/3・11/10・11/17・11/24、12/1・12/8・12/15 全9回 11:15~12:15	30人	5,400円
ストレッチ&エアロ教室 師 水谷綾さん	一般	気軽にできるストレッチ運動と、音楽に合わせて体を動かすことで、心肺機能を高めます。心身ともにリフレッシュでき、エクササイズ効果も高い運動です。	木 10/13・10/27、11/3・11/10・11/17・11/24、12/1・12/8・12/15 全9回 13:00~14:00	30人	5,400円

イベント・講座

その他

保健だより

教室名	対	内	時	定	料
やさしいピラティス教室 師 館みゆきさん	一般	正しい呼吸をし体の内側から鍛えることで、基礎体力をアップさせ疲れにくい体を目指します。骨盤矯正、O脚・猫背などの姿勢改善、肩こりの解消にお薦め。	木 10/13・10/27、11/10・11/17・11/24、12/1・12/8・12/15 全8回 15:00～15:50	30人	4,800円
イキイキ体操&ストレッチ教室 師 館みゆきさん	一般	歩くような速さの音楽に合わせて行う、スローエアロビクスです。下半身のシェイプアップに効果的で、インナーマッスルを自然に鍛えることができます。	木 10/13・10/27、11/10・11/17・11/24、12/1・12/8・12/15 全8回 16:00～16:50	30人	4,800円
やさしいバレトン&ストレッチ教室 師 小安早帆子さん	一般	フィットネス・バレエ・ヨガ三つの要素が合わさった裸足で行うバレトン。シンプルな動きで正しく姿勢を整えながらボディメイクします。頑張った後はストレッチで体を丁寧にほぐしてスッキリ。初めての方大歓迎。	金 10/14・10/28 11/4・11/18・11/25 12/2・12/9・12/16 全8回 13:00～13:45	30人	4,800円
ボディメイクヨガ教室 師 西久保由美子さん	一般	呼吸を大事にしなが、心を満たし、体をリセットしていきます。自分の体の癖を見つけ出し、理想の姿勢や体を目指しましょう。	金 10/14・10/28、11/4・11/18・11/25、12/2・12/9・12/16 全8回 14:15～15:15	30人	4,800円
ワクワクキッズ広場教室 師 水谷綾さん	4歳～小学3年生	運動、体操、縄跳びなどのレクリエーションを通し、友達とのコミュニケーション力や挨拶をはじめとした社会性を身に付けます。タオルと縄跳びを用意してください。	金 10/14・10/28、11/4・11/18・11/25、12/2・12/9・12/16 全8回 16:00～17:00	15人	4,800円
骨盤リセット&バレトン教室 師 小林百恵さん	一般	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたバレトンと骨盤リセットで、不調を緩和しながらより効果的に運動ができる楽ボディを目指します。	土 10/29、11/12・11/19・11/26 12/10 全5回 9:40～10:30	30人	3,000円
バランスボールエクササイズ(※2) 師 横石亜紀さん	一般	バランスボールを使った有酸素運動で体づくりをします。音楽に合わせて心地よく弾みます。体幹強化や姿勢改善にも効果的です。	土 10/15・10/29、11/5・11/12・11/19・11/26、12/3・12/10 全8回 12:30～13:30	30人	4,800円

(※2) バランスボールは各自でお持ちください(500円/回でレンタル可。10人まで[希望多数の場合は抽選]。希望者は申し込み時に「レンタル希望」とご記入ください
[参考] ●レッスン使用ボール…ギムコ社、サンクト社 ●サイズ…身長150cm以下:45cmサイズ、150～170cm:55cmサイズ、165cm～185cm:65cmサイズ

はじめてのキッズダンス教室(※3) 師 立松佑樹さん	小学生	これからダンスを始めたい初心者向けの教室です。ダンスの楽しさやリズム感を養います。	土 10/15・10/29、11/5・11/12・11/19・11/26、12/3・12/10 全8回 14:00～15:00	30人	4,800円
ヒップホップダンス教室(※3) 師 立松佑樹さん	小学生以上	ダンスをしたことがない人から経験者まで楽しめる教室です。親子や大人も参加可能です。ダンスの進み具合など、少しペースが早い教室です。	土 10/15・10/29、11/5・11/12・11/19・11/26、12/3・12/10 全8回 15:30～16:30	30人	4,800円

(※3) 教室開催日と土曜登校日が重なる場合は、申し込み時に学校名・登校日をご記入ください

■テニス教室

教室名	対	内	時	定	料
エンジョイテニス教室(小学生) 師 四日市テニス協会派遣講師	小学生	テニスラケットとボールを使った遊びから、テニスの楽しさを学びます。また、友達と仲良くプレーすることで、集団行動を学びます。	水 10/12・10/19・10/26、11/2・11/9・11/30、12/7・12/14 全8回 18:20～19:20	30人	12,000円
エンジョイテニス教室(初心者コース)(※4) 師 四日市テニス協会派遣講師	一般	テニスを初めて習う人や基礎からテニスを学びたい人にお薦めです。	水 10/12・10/19・10/26、11/2・11/9・11/30、12/7・12/14 全8回 19:00～20:15	24人	12,800円
エンジョイテニス教室(中級コース)(※4) 師 四日市テニス協会派遣講師	一般	簡単なラリーやストロークができる人で、状況に応じたショットを打てるようになりたい人にお薦めです。	水 10/12・10/19・10/26、11/2・11/9・11/30、12/7・12/14 全8回 19:30～20:45	30人	12,800円

(※4) レッスン終了後、ボール、ネットの撤去作業があります

■文化教室

教室名	対	内	時	定	料
書道にチャレンジ!教室 師 花井高峰さん	一般	生涯学習に最適な書道にチャレンジしてみませんか。書道で人生が変わるかもしれません。	火 10/11・10/18、11/1・11/15 12/6・12/13、1/24・1/31 2/14・2/21、3/7・3/14 全12回 13:00～14:30	15人	13,200円
はじめての韓国語教室 師 崔美賢さん	一般	楽しく韓国語を学んで、韓流ドラマ・旅行を楽しみたい人にお薦め。韓国語の文字を学んで単語を習得し、簡単な文型を作って、韓国語で会話をしてみましょう。	火 10/11・10/25、11/1・11/15 12/6・12/13、1/31、2/7・2/14・2/21・2/28、3/7 全12回 13:30～15:00	15人	13,200円
季節を感じながら俳句教室 師 伊藤暢子さん	一般	季節を感じられるモチーフ(花、動物など)を描きます。絵に合う先人たちの俳句を添えて、はがきや色紙サイズの作品に仕上げます。	水 10/12・10/26、11/9・11/16・11/30、12/14、1/18・1/25 2/8・2/22、3/8・3/15 全12回 13:00～14:30	10人	13,200円
ステップアップ韓国語教室 師 崔美賢さん	一般	K-POP、韓流ドラマの話ができる友達がほしい、旅行や仕事で韓国語が使いたい人にお薦め。一緒に韓国についてたくさん話しながら勉強しましょう。	木 10/13・10/27、12/1・12/8・12/15、1/12・1/26 2/2・2/9・2/16、3/2・3/9 全12回 13:30～15:00	15人	13,200円
触れてみよう!「津軽三味線」教室(※5) 師 松永兼治さん	小学生以上	人々の胸を打つ津軽三味線の響きを仲間と体感してみませんか。分かりやすい譜面をもとに、「津軽じょんがら節」の合奏を目標にします。	金 10/14、11/4・11/18 12/2・12/9・12/23 全6回 19:30～20:45	20人	6,600円 (別途、三味線レンタル料 500円/回)
はじめての中国語教室 師 じゃあじゃあさん	中学生以上	初めて学ぶ中国語だからこそ、基礎をしっかり学びます。読み書きから言葉の力を身に付け、ステップアップして眠っている語学力を目覚めさせましょう。	土 10/15・10/29、11/12・11/26 12/3・12/10、1/14、2/11・2/25、3/4・3/11・3/18 全12回 9:30～10:30	10人	13,200円
中国語会話教室 師 じゃあじゃあさん	中学生以上	今の中国の流行を題材に、ネイティブと一緒に発音を重視した会話学習をします。中国語のリズムを感じながら、簡単な中国語会話を楽しみませんか。	土 10/15・10/29、11/12・11/26 12/3・12/10、1/14、2/11・2/25、3/4・3/11・3/18 全12回 10:50～11:50	10人	13,200円

(※5) 三味線のレンタルを希望する人は、申し込み時に「レンタル希望」とご記入ください

栗コーダーカルテット ファミリーコンサート with避難訓練

文化会館
☎354-4501 FAX354-4093
月曜日休館(第2月曜日を除く、祝日の場合は
その翌平日) <https://yonbun.com>



栗コーダーカルテットのコンサートと、終演後にお客様も参加できる避難訓練を行います。ホールで災害について学んでみませんか。

時11月19日(土) 14:00開演

所文化会館第2ホール

出演 栗コーダーカルテット

料全席指定 一般2,200円、小学生以下1,100円

チケット販売

9月10日10:00から同館電話・ホームページ、チケットぴあほかで販売

他未就学児は、大人1人につき1人まで膝上鑑賞無料。ただし、席が必要な場合は有料

開館40周年記念事業 第31回「四日市能」

文化会館
☎354-4501 FAX354-4093
月曜日休館(第2月曜日を除く、祝日の場合は
その翌平日) <https://yonbun.com>

31回目となる四日市能。今年は開館40周年を記念して、野村萬斎氏による狂言と、人間国宝大槻文蔵氏による能を開催します。



時11月3日(祝) 14:30開演

所文化会館第1ホール

■ 演目

舞囃子「三山」大槻文蔵、大槻裕一ほか、狂言「二人袴」野村萬斎ほか、能「葵上」大槻文蔵ほか

■ 企画制作 大槻能楽堂

■ 助成 岡田文化財団

料全席指定

S席5,500円、A席4,400円
22歳以下(当日指定)1,100円

■ チケット販売

9月10日10:00から同館電話・ホームページ、チケットぴあほかで販売

他未就学児の入場はご遠慮ください。託児あり(有料。事前払い。要申し込み)

開館40周年記念事業 第11回四日市市民オペラ 「ラ・ボエーム」

文化会館
☎354-4501 FAX354-4093
月曜日休館(第2月曜日を除く、祝日の場合は
その翌平日) <https://yonbun.com>

1990年の誕生以来、地域に根付いた市民オペラとして成長してきた四日市市民オペラ。第11回公演はジャコモ・プッチーニ作曲の名作「ラ・ボエーム」を上演します。

時11月26日(土) 17:00開演

・27日(日) 14:00開演

所文化会館第1ホール

料S席5,500円、A席4,400円、
B席3,300円、高校生以下(当日指定)1,100円

■ チケット販売

9月1日10:00から同館電話・ホームページ、チケットぴあほかで販売

他未就学児の入場はご遠慮ください。託児あり(有料。事前払い。要申し込み)

■ 助成

(一財)地域創造 / (一財)自治総合センター



第72回四日市 市民芸術文化祭行事

文化課
☎文化協会 (☎/FAX347-1023)

◆第57回あさけプラザ文化団体 秋の文化祭

時9月17日(土)・18日(日)
10:00~16:00

所あさけプラザ

内舞台、展示部門による日頃の学習成果の発表と、来場者も参加できる体験コーナー、お茶会など

料無料(お茶会は有料)

問松永 (☎090-8079-2241)

◆邦楽まつり

時9月25日(日) 10:00~16:00

所文化会館第2ホール

内客席と一体となり楽しい文化祭を創ります。小・中学生を対象としたお琴・三味線を各先生の指導の下で体験できます。指導の時間などは当日受け付け後に発表



料無料

問杉本 (☎090-2688-5268)

飯田 (☎090-9931-5142)

◆総合美術展 作品募集

対市内か三重郡に在住、または通勤・通学する高校生以上

時11月18日(金)~20日(日)

所文化会館第1・3・4展示室

内絵画(日本画、洋画、水彩画、水墨画)、書、写真、俳画、伊勢型紙、陶芸、彫刻、銅板工芸、手描き染、尾張絵、押し花、工芸ほか

料1,000円/人(搬入時に納付)

申9月26日~10月21日(必着)に、所定の出品申込書を、郵送かファクスで、〒510-0845 海山道町1-1532-1 三浜文化会館内(一社)四日市文化協会「総合美術展」係へ

他詳しくは文化会館、文化課(市役所9階)、文化協会にある要項をご覧ください

問前川 (☎090-9946-0416)

伊藤 (☎080-3065-2828)



令和4年度 第Ⅱ期 外国語講座(一部オンライン)

四日市国際交流センター (☎353-9955 FAX355-5931)
 ✉yic@yokkaichi-shinko.com 🌐https://yokkaichi-shinko.com/yic
 月曜日、祝日休館)

- 対**16歳(高校生)以上 **時内**下表のとおり **所**国際交流センター
- 定**各15人程度(先着順。5人以下の場合是不開講もあり)
- 料**13,800円(令和4年度賛助会員は、12,800円。全10回分。テキスト代込み。ただし、英会話入門・初級・中級は、別途2,900円程度必要)
- 申**8月26日～9月8日(必着)に、受講希望講座名、住所、名前(ふりがな)、日中連絡のとれる電話番号、メールアドレス、語学レベル、受講動機を、往復はがきかファクス、Eメールで、〒510-8601 国際交流センターへ。賛助会員は、8月20日から先行受け付けします
- 他**同センターホームページまたは各地区市民センターに置いてある募集案内要項で、詳しい内容をご確認の上、お申し込みください。今期は、対面(教室)での講座です。ただし、金曜日のEnjoying Englishは、Zoomを使ってオンラインで行います。詳しくは、同センターへお問い合わせください。なお、オンライン講座の場合、自宅などにインターネット環境、パソコンなどが必要で

※下表の「レベル」について

- ★: 初めて学ぶ人
- ★★: 発音などの基礎や簡単な挨拶ができる人
- ★★★: 少し簡単な会話ができる人
- ★★★★: 会話や文書をもう少し深めたい人
- ★★★★★以上: 表現力や聞き取り能力などを高めたい人

曜日	時間	開講講座	レベル	開催期間
火	19:00-20:30	ハングル 入門	★★	9月20日～11月22日
水	10:30-12:00	はじめてのタイ語	★	9月21日～11月30日
	19:00-20:30	Understanding English	★★★★	
木	19:00-20:30	はじめてのポルトガル語	★	9月22日～12月1日
金	9:20-10:50	英会話 入門	★★	9月30日～12月2日
	11:10-12:40	英会話 初級	★★★★	
	13:30-15:00	英会話 中級	★★★★★	
	19:00-20:30	Enjoying English (オンライン講座)	★★	
	19:00-20:30	はじめてのスペイン語	★	
	19:00-20:30	はじめての中国語	★	
土	9:20-10:50	ベトナム語 入門	★★	9月24日～12月3日 (11月12日は休講)
	11:20-12:50	はじめてのハングル	★	
	13:30-15:00	ハングル 入門	★★	
	15:30-17:00	ハングル 初級	★★	

三二情報

- ◆全国一斉「子どもの人権110番」強化週間
時8月26日(金)～9月1日(木) 8:30～19:00(土・日曜日は10:00～17:00)
相談専用 ☎0120-007-110(フリーダイヤル) 問津地方方法務局人権擁護課(☎059-228-4193)
- ◆手形アートで敬老の日プレゼント作り
対未就園児と保護者 **時**8月30日(火) 10:00～11:00 **所**おーごえ保育園2階 地域交流室(広永町) **定**4組 **料**1,000円～1,500円(材料費) **持**手拭きタオル **申**前日までに、電話で、清水(☎090-9395-9530)へ
- ◆体験ひろば☆こどもスペース四日市
所同所(波木町)
申事前に、同所(☎/FAX321-0883)へ
(1)赤ちゃん連れもOK!～絵本の読み語り・絵本の日～
時9月2日(金) 11:00～11:30
定5組 **料**無料
(2)子どもと離れてゆっくりお話しませんか～あべくままん～
時9月16日(金) 10:00～12:00
料1,000円 **他**託児あり
(3)土曜日のプレイセンターあそびの(後期)
対おおむね3～7歳 **時**10月～令和5年3月の主に第2・4土曜日 10:00～13:00
定10人 **料**40,000円(全10回分)
- ◆第25回エンジェリーナバレエ発表会「秋のバレエコンサート2022」
時9月4日(日) 14:00開演(13:30開場)
所文化会館第2ホール **料**無料(要整理券。当日受け付け可) 問エンジェリーナバレエ(☎090-3459-6869)
- ◆四日市まんなかこどもステーション
所同所 **申**事前に、同所(☎351-6670 FAX351-6679)へ
(1)絵本のひろば
対未就園児と親 **時**9月6日(火) 10:30～13:00(10:00受け付け) **定**5人(先着順) **料**800円(スープとご飯付き)
(2)おうちカフェ
対仕事をしている人、復職予定の人 **時**9月17日(土) 10:15～11:45 **定**5人 **料**500円 **他**託児あり(500円/人。2人目からは250円)
(2)子育てサロン「カフェまんなか」
時9月21日(水) 10:15～12:00(9:45受け付け) **定**5組(先着順) **料**800円 **他**託児あり(500円/人。2人目からは250円)
- ◆10月開講職業訓練生(6カ月訓練)募集(無料)
対ハローワークへ求職申し込みをした再就職希望者 **時**10月4日(火)～令和5年3月29日(水)
募集科 電気設備技術科 **申**9月7日までに、ポリテクセンター三重(🌐https://www3.jeed.go.jp/mie/poly ☎320-2645)へ **他**託児あり(無料。要申し込み)。受講希望者は施設見学会(毎週木曜日)に参加必須
- ◆親子の自己肯定感が育つ絵本の読み聞かせ講座
対子育て中の母親 **時**9月9日(金) 10:00～11:30 **所**文化会館和室 **定**10人(先着順) **料**1,000円(テキスト代) **持**筆記用具、スマートフォン **申**9月2日までに、子育て自分育てサポーター「はびでい」(📧happysmilejoy2525kotoha@gmail.com)へ
- ◆ひまわりあんしん事業・電話相談(弁護士による電話相談)(無料)
対65歳以上の人と親族 **時**9月9日(金) 10:00～12:00 **相談専用** ☎059-228-3143 問三重弁護士会事務局(☎059-228-2232)
- ◆日本風景写真協会 三重第一支部 第17回写真展(無料)
時9月9日(金)～11日(日) 9:00～17:00(最終日は16:00まで) **所**文化会館第3展示室 問同支部長 羽生(📧hany-88@m2.cty-net.ne.jp)

高いつの情報

イベント・講座

募集

その他

保健たより

広報ページID検索 🔍

本文中に記載された **HPID**(13桁の数字) を市ホームページ右下の検索ボックスに入力すると、関連ページを検索できます。

四日市市福祉教育大学 四社協福祉ゼミナール 受講生募集

健康福祉課

問四日市市社会福祉協議会地域福祉課
(☎354-8144 FAX354-6486)

今年度は「介護を取り巻く環境がどう変わっていくか」をテーマに、地域で何ができるのかを皆さんと一緒に考えます。

時	内
9月19日(祝) 14:00から	開校式 「ふくして何」
10月17日(月) 14:00から	住民主体サービスの活動を知ろう
11月14日(月) 14:00から	住民主体サービス先進地活動から学ぶ
12月19日(月) 14:00から	福市民のつどい

所じばさん

師大阪教育大学 新崎国広さんほか
定50人(応募多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

料無料

申9月5日までに、住所、名前、電話番号、志望動機を、電話かファクスで、または直接、四日市市社会福祉協議会地域福祉課(総合会館2階)へ

介護予防・フレイル対策 市民公開講座 転倒予防で健康長寿

高齢福祉課

(☎354-8170 FAX354-8280
HPID1656295544274)

年齢を重ねると増える転倒。「転ばない・つまづかない」ための方法を学んでみませんか。

対市内に在住するおのおひね65歳以上

時10月7日(金)

- ①健康測定会 13:15から
- ②講演 14:00~16:00

所なやプラザ体育館

内健康測定会(骨密度測定・体組成測定)、転倒予防に関する講演、運動の体験など

師三重県理学療法士会副会長 伊藤卓也さん

定①30人 ②100人
(①②応募多数の場合は抽選。結果は全員に通知)

料無料

申9月22日(必着)までに、講座名、住所、名前(ふりがな)、年齢、連絡先、健康測定会参加希望の有無を、はがきか電話、ファクスで、〒510-8601 高齢福祉課へ。または申し込みフォーム



介護予防 ボランティアヘルス リーダー養成講座

高齢福祉課

(☎354-8170 FAX354-8280
HPID1608256295094)

対受講後、ヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる人(看護師、理学療法士、作業療法士などの有資格者で現在職務に従事している人は除く)

時10月28日、11月4日・11日・18日・25日(いずれも金曜日)
全5回 14:00~16:15

所なやプラザ3階 音楽室(大)

内ストレッチ運動、筋力トレーニング、認知症予防の運動、講義、レクリエーションなど

師日本福祉大学社会福祉総合研修センター 荒深裕規さん

定15人程度(応募多数の場合は抽選。結果は全員に通知)

料無料

申10月14日(必着)までに、講座名、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクスで、〒510-8601 高齢福祉課へ。または申し込みフォームから



企業対抗! 四日市をARUKUNピック

健康づくり課

(☎354-8291 FAX353-6385)

対市内に通勤する18歳以上

内同じ企業などで働く5~7人でチームを作り、10月の1カ月間、日常生活の歩数をアプリで集計し、チームの平均歩数を競う企業対抗のウォーキングイベント(会場などに集まる必要はありません)

定50チーム(350人程度。先着順)

料無料

申代表者は、9月5日までに、スマートフォン用アプリ「スポーツタウンWALKER」内でチーム名を登録。参加メンバーは、9月12日~10月31日に、同アプリ内の「イベントメニュー」の「イベントをさがす」タブから「四日市をARUKUNピック」を選択

他「スポーツタウンWALKER」は、右記二次元コードからインストールできます



年金Q&A

保険年金課(☎340-0221 FAX359-0288)

Q国民年金に加入中ですが、海外へ転出すると年金はどうなりますか

A国民年金第1号被保険者(自営業、学生など)は、個人で保険料を納めることになっています。海外転出により日本国内に住民登録がなくなると、国民年金の加入資格がなくなります(厚生年金加入中の人、国民年金第3号被保険者は除く)。このとき、日本国籍の人で20歳以上65歳未満の老齢基礎年金を繰り上げ請求していない人は、国民年金に任意加入することで将来の老齢基礎年金の受取額を増やすことができます。また、任意加入していると加入中の事故などは障害基礎年金の請求対象となります。ただし、さかのぼって加入はできません。また、任意加入のため保険料の免除申請はできません

2022四日市サイクル・スポーツ・フェスティバル (第18回全国ジュニア自転車競技大会)

スポーツ課
四日市サイクル・スポーツ・フェスティバル実行委員会事務局
(☎354-8482 FAX354-8483)
HP<https://kankou43yokkaichi.com/cycle/>



水沢・桜地区で、ジュニア世代を対象に、自転車レースの全国大会を開催します。

いつも乗っている子ども用自転車で参加できる小学生のクラスもあります。

対未就学児(3歳以上)、小・中学生、JCF通年登録者(ジュニア・U-17)

時10月30日(日) 9:00から(雨天実施)

所水沢・桜地区特設コース

料1,000~7,000円

申10月3日までに、JCFエントリーサイト(HPhttps://entry.jcf-system.jp/entry/tournament_select.html)から

◆ボランティアを募集しています

内交通整理など

申事前に、電話で、四日市サイクル・スポーツ・フェスティバル実行委員会事務局へ

あすてっぴ2022 公開講座映画 [心の傷を癒すということ劇場版]

人権センター
(☎354-8609 FAX354-8611)
HP☎1502104866608)

時9月24日(土) 13:00~15:30

(12:30開場)

所文化会館第2ホール

内安克昌の著書

「心の傷を癒すということ 神戸…365日」を原案として、NHK

でドラマ化された本編を再編集した映画です。四日市看護医療大学看護医療学部看護学科講師である小寺直美さんのメッセージもあります

定300人(要参加券)

料無料

申9月14日までに、住所、名前、電話番号、参加券の必要枚数(5枚まで)を、ファクスで、または直接、人権センター(総合会館7階)へ。または、専用フォームから。参加券は、締め切り後に郵送します



他手話通訳・要約筆記あり(映画は字幕付き)



©映画「心の傷を癒すということ」製作委員会

初任者向け訪問看護師研修 ~適切な看護援助を考える~

健康福祉課
(☎354-8281 FAX359-0288)
HP1658709457362)

対訪問看護師として就労していて、すべての日程に参加できる人
※経験年数3年程度を想定しますが、希望者は年数に関わらず申し込みできます

時内別表のとおり。1限13:00~14:30、2限15:00~16:30。オンライン(Zoom)開催になる可能性あり

時	内
11/5(土)	関係を築き・深めるコミュニケーション 師 四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 東川亜依子さん

11/12(土)	“いつもと違う”を見極めるフィジカルアセスメント 師 みんなのかかりつけ訪問看護ステーション四日市 松下容子さん
11/26(土)	こころの“ゆらぎ”に沿い、支える意思決定支援 師 四日市看護医療大学 春名誠美さん
12/3(土)	互いを知り、協働する多職種連携 師 四日市看護医療大学 北井真紀子さん

所四日市看護医療大学

定15人程度(先着順。オンラインは定員なし) **料**無料

申10月28日(必着)までに、申込書を、郵送かファクスで、〒510-8601 健康福祉課へ

他申込書は同課(市役所3階)、または市ホームページから入手できます

日本語ボランティア育成研修

多文化共生推進室
問(公財)三重県国際交流財団
(☎059-223-5006 FAX059-223-5007)
✉mief@mief.or.jp
HP<http://www.mief.or.jp>

市内で生活する外国人の日本語学習を支援する、日本語ボランティアの魅力や学習支援の方法などを実践を交えて学びます。

対市内の日本語教室での日本語ボランティアに興味がある人

時9月25日、10月23日、11月27日、12月18日、令和5年1月22日(いずれも日曜日)
全5回 13:00~16:00(12:30受け付け)

定20人(全5回受講できる人を優先)
料無料

申9月16日までに、電話かファクス、またはEメールで、(公財)三重県国際交流財団へ

他場所や内容、講師など詳しくは、同財団ホームページをご覧ください

広報ページID検索 🔍

本文中に記載された **HPID**(13桁の数字) を市ホームページ右下の検索ボックスに入力すると、関連ページを検索できます。

四日市市プレミアム付 デジタル商品券 「よんデジ券」のお知らせ

商業労政課(☎354-8175 FAX354-8307)
 問・四日市市プレミアム付デジタル商品券
 コールセンター(☎0120-769-603)
 ・よんデジ券相談窓口(安島一丁目2-29
 ※相談は予約制 ☎050-3033-0626)
 HP<https://4digi-ken.jp>

「よんデジ券」の利用期間は10月31日
 日までです。期間を過ぎると、チャージ
 残高にかかわらず利用できませんので
 ご注意ください。

他参加店舗登録はよん
 デジ券ホームページ
 から申し込みできま
 す(9月30日まで)



よんデジ券
ホームページ

ウーマン起業塾 よっかいち2022 (女性起業家育成支援事業)

商業労政課(☎1649808170767)
 問(株)Eプレゼンス ウーマン起業塾係
 (☎336-4002)
 HP<https://yokkaichi-woman.net>

市内で活躍する新たな担い手を創
 出し、地域経済の活性化を目指すため、
 女性の感性や独創的な発想を持って
 起業を志す女性をサポートします。

料無料

他申込方法など詳しくは、市ホーム
 ページまたは「ウーマン起業塾よ
 っかいち2022」ホームページをご
 覧ください

◆事前説明会と講演会

対参加を検討している女性

時9月7日(水) 18:30~20:20
 (18:15受け付け)

所三浜文化会館視聴覚室

内講演「自分に合ったサイズの起業
 の探し方」

師三重県女性起業家コミュニティ
 wiz: 一尾香さん

定15人(先着順) 申9月2日まで

◆起業支援講座

対市内在住、または市内での起業を
 考えている女性

時10月1日・15日・29日、11月12
 日(いずれも土曜日)

内ビジネスモデルを考えて、ニーズ
 調査ができる起業支援講座

定15人程度

申9月19日まで

◆ジャンプアップ講座

対市内で起業を考えている女性、す
 でに起業している女性

時12月3日・17日、令和5年1月
 14日(予定)(いずれも土曜日)

内ホームページまたはブログを作り、
 ニーズ調査をする講座

定20人程度

申10月3日から受け付け開始予定

コロナを越えて ～健康を取り戻そう～

健康福祉課
 問四日市医師会
 (☎352-9117 FAX352-8050)

新型コロナウイルス感染症の流行
 が長引く中、以前よりも体に不調を
 感じるようになっていませんか。健
 康を取り戻し維持していくために楽
 しく学びましょう。

時9月18日(日) 10:00~15:00

所近鉄百貨店四日市店11階 近鉄
 アートホール

内①健康を取り戻すためのミニ講演
 会(10:20~11:55、12:50
 ~14:25 各団体15分程度)

講演団体	講演テーマ
四日市医師会	コロナ禍をこえて ～日常の健康を取り 戻すために～
四日市 歯科医師会	歯と口の健康のため に ～健康なお口の中 を保つために、で きることからはじ めましょう～
四日市 薬剤師会	転ばぬ先のおくす り相談
三重県 理学療法士会	まだ間に合う! フレイル予防! ～いつまでも健康 でいるために～

三泗地区訪問看護ステーション 連絡協議会	在宅療養の実際につ いて
四日市市	四日市市で行って いる保健事業につ いて

- ②各団体の掲示物とその説明
- ③専門家による健康相談コーナー
 ※骨密度、血圧測定などの健康チ
 ェックはありません

料無料

申不要

他粗品進呈。会場入口で整理券を配
 布します。消毒作業・準備のため、
 30分ごとに入場者を入れ替えます

募 集

姉妹都市交流を イメージした ロゴマーク案募集

秘書国際課
 (☎354-8097 FAX354-3970)
 HPID1656488703241)

来年の令和5年(2023年)に迎える、
 米国ロングビーチ市との姉妹都市
 提携60周年を祝し、両市の友情の
 シンボルとなるロゴマークを作成し
 ます。「こにゅうどうくん」とロング
 ビーチ市のイメージを融合させたロ
 ゴマーク案を募集しますので、ぜひ
 ご応募ください。

採用された作品は、さまざまな媒
 体で使用できるよう加工し、「四日
 市市・ロングビーチ市姉妹都市ロゴ
 マーク」として、両市の交流活動で
 使用します。

申10月31日(必着)までに、郵送で、
 〒510-8601 秘書国際課へ。また
 は、市ホームページの応募フォ
 ームから

他募集要項は、市ホ
 ームページから入
 手できます。採用
 作品には賞金3万
 円



イベント・講座

募 集

その他

保健だより

令和5年1月1日採用 市の任期付職員の募集 (四日市市文化会館・三浜文化会館アートディレクター)

人事課 (☎354-8120 FAX354-8330 ✉jin.ji@city.yokkaichi.mie.jp 📠1658888349883)

職 種	採用予定人数	主な応募資格
任期付職員 (四日市市文化会館・ 三浜文化会館アートディレクター)	1人	文化芸術活動などに関連する職務経験を有する人またはアートマネジメントなどを学んだ人 など

- 募集要項 人事課、各地区市民センターほかで配布します。市ホームページ「職員募集」からも入手できます
- 受験資格 地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない など
- 一次試験 書類選考
- 二次試験 プレゼンテーション、面接試験(10月29日)
- 応募方法 (電子申請)
10月10日までに、申込専用サイトから電子申請(インターネット)してください。
10月10日 23:59までに受信できたものに限り受け付けます。
- 業務内容、試験内容、提出書類など詳しくは、募集要項をご覧ください

暮らしの情報

イベント講座

募 集

そ の 他

保健だより

小学校給食パート職員 [会計年度任用職員 (パートタイム)]の募集

教育総務課(☎354-8236 FAX354-8308)
市立小学校給食パート職員を募集
します。

- 対 浜田・羽津・四郷・小山田・下野・
笹川・楠小学校で1日6時間勤務
できる人
- 内 給食調理、運搬、片付け、調理場
清掃など
- 申 事前に電話連絡の上、履歴書を、直
接、教育総務課(市役所9階)へ

市立四日市病院 正職員募集

市立四日市病院総務課
(☎354-1111 FAX352-1565)

- 募集職種
診療情報管理士
医療ソーシャルワーカー
- 受験資格 いずれも、昭和58年4
月2日以降生まれなど(詳しくは、
各募集案内をご覧ください)
- 募集人数 各1人程度
- 採用予定日 令和5年4月1日
- 試験日・会場
10月23日(日) 9:00から

市立四日市病院

- 応募期限
10月11日 17:15必着
- 募集案内請求と応募先
〒510-8567 芝田二丁目2-
37 市立四日市病院 総務課(内
線5213)

市民活動を支援する プロボノ(ボランティア) 募集

市民協働安全課
(☎354-8179 FAX354-8316
✉shiminkyoudouanzen@city.
yokkaichi.mie.jp)

市民活動団体を支援していただ
ける人を対象に説明会を実施し
ます。仕事などで培ったスキル
や経験を生かして、地域課題の
解決に向けて活動している市
民活動団体のお手伝いをして
みませんか。

- 対 市内に在住、または通勤・通学
する人
- 時 10月8日(土) 10:00~11:30
(Zoomでの同時配信あり)
- 所 総合会館8階 第3研修室
- 内 オンライン上で市民活動団
体を支援する手法や、そのた
めに用いる社会参加プラット
フォーム

「GRANT」を紹介し、このプロ
グラムへの参加を呼び掛けます

- 定 30人程度(会場定員)、100人
(Zoom定員)
- 申 10月5日(必着)までに、住所、
名前、電話番号、年齢を、はが
きかファクス、Eメールで、〒510-
8601 市民協働安全課へ

そ の 他

NPO法人三重はぐくみ サポートによる女性の SNS相談よっかいち (たよリス)を始めました

はもりあ四日市
(☎354-8331 FAX354-8339
日・月曜日、祝日休館)

LINEを活用し、女性が抱えてい
るさまざまな悩みや問題について、
女性相談員が相談をお受けします。

- 時 相談受け付け 随時
返信 9:00~12:00、13:00
~16:00(ただし12月31日~1
月3日は休み)
- 他 相談を希望する人は下の二次元
コードから友だち追加を
してください



令和5年度 園児募集

保育幼稚園課 (☎354-8172 FAX354-6013)

◆保育園(公立・私立)、地域型保育事業所(私立)、認定こども園(公立・私立：保育認定)

対 保護者の就労や病気などのために、家庭で保育を受けられない児童

■申請書 9月1日から各施設で配布

■受付期間 9月7日～30日 9:00～16:00 (土曜日午後と日曜日、祝日を除く)

■受付場所 第1希望の施設。ただし、令和5年4月に開園予定の(仮称)富田こども園は、富田保育園、(仮称)桜こども園は、桜台保育園、(仮称)かわしまこども園は、かわしま保育園、(仮称)いずみこども園は、いずみ保育園、(仮称)日永ハートピア保育園は、内部ハートピア保育園で受け付けます(保育認定)

■保育時間 各施設にお問い合わせください

■保育料 児童の年齢と保護者の所得に応じて決定。3～5歳児、市民税非課税世帯の0～2歳児は無償

■申請後の面接 施設ごとに日程が決まっているため、申請書が添付されている「入所案内」をご覧ください。面接の時間は、申請受け付け時に各施設からお伝えします

他 詳しくは、「保育施設ガイド」をご覧ください(各施設、各地区市民センターで閲覧可能)。産休や育休明けに伴い、年度途中に入園を希望する人も予約を受け付けます

問 各施設または保育幼稚園課

◆幼稚園(公立)、認定こども園(公立・私立：教育認定)

対 市内に在住する、5歳(平成29年4月2日～30年4月1日生まれ)・4歳(平成30年4月2日～31年4月1日生まれ)の子ども。認定こども園は3歳(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)の子ども

■申請書 9月1日から各施設で配布

■受付期間 9月7日～30日 9:00～16:00 (土・日曜日、祝日は除く)

■受付場所 入園を希望する幼稚園(四日市・海蔵・泊山・内部・三重・下野・羽津・富洲原・大矢知・八郷中央・常磐中央・笹川中央)、認定こども園(橋北こども園・塩浜こども園・保々こども園・楠こども園・神前こども園・高花平こども園)。ただし、令和5年4月に開園予定の(仮称)富田こども園は、富田保育園、(仮称)桜こども園は、桜台保育園、(仮称)かわしまこども園はかわしま保育園、(仮称)いずみこども園はいずみ保育園で受け付けます(教育認定)

■保育料 無償

定 応募多数の場合は、幼稚園と公立認定こども園は抽選、私立認定こども園は各施設にお問い合わせください

他 幼稚園・認定こども園は、学区制がなく、入園する園は選択できますが、小学校への入学は住所によって決まっています

問 詳しくは、入園を希望する園にお問い合わせください。各幼稚園の連絡先は、市立幼稚園ホームページ([HP](http://www.yokkaichi.ed.jp/youchien/)<http://www.yokkaichi.ed.jp/youchien/>)をご覧ください。保育幼稚園課へお問い合わせください



【保育園】

対象月年齢	保育園名
2カ月～2歳	①★西浦
6カ月～3歳	①★よっかいちひばり
2カ月～5歳	①★あがたが丘、★河原田、★こっこ、★水沢、★ひよこ、★三重、★みのり、★ことり、☆たいすい、☆たいすい中央、☆日の本、☆たいすいノース、☆日の本第二、岸田
4カ月～5歳	②海蔵、笹川西、ときわ、富洲原、日永中央 ①★にじのはな、★愛華、★大谷台、★フジ、★三重愛育、★海山道、★陽光台、★ローズ幼児園、★たいよう、☆どんぐり、☆内部ハートピア、(仮称)☆日永ハートピア
1～5歳	②あがた、磯津、内部、大矢知、坂部、笹川、下野、★下野中央、★中央、羽津、八郷西、四郷
3～5歳	①★浜田

★19:00までの延長保育あり ☆20:00までの延長保育あり
※[私立]日永保育園は、新規の園児募集を行いません

【地域型保育事業所】

対象月年齢	事業所名
4カ月～2歳	きっずはうすココロン、ちびっこハウスあかほり園、キンダーガルテンイオンモール四日市北園、キッズ・ティアラ、山口堂保育園、キッズガーデンいずみ、キンダーガルテンのもり園、キンダーガルテンのだ園、きっずはうすココロンぶらす、キンダーガルテンはづ園、キンダーガルテンあけぼの園
6カ月～2歳	かすみ園、まちなかフジ保育園、つぼみ保育園、にじいろランド四日市園、スマイルキッズルーム、しものひばり保育園
1歳～2歳	とまり丘保育園
1歳(令和5年4月1日時点)～2歳	たいすいきッズステーション、もりのくに国際幼児園

・18時以降の保育実施の可否については各事業所にお問い合わせください
・3歳以降は、転園の必要が生じます(転園時には、保育園の場合、入園の優先度が高くなります)

【認定こども園】

対象月年齢	施設名
2カ月～5歳	①(仮称)★いずみこども園
4カ月～5歳	②橋北こども園、保々こども園、楠こども園、神前こども園 ①★高花平こども園、(仮称)★かわしまこども園、★くまだこども園
1～5歳	②塩浜こども園、(仮称)富田こども園、(仮称)桜こども園

★19:00までの延長保育あり

三二情報

◆各専門家による終活に関する無料相談会
時9月10日(土) 13:00～17:00
所じばさん情報交換室2 定8人(先着順)
問行政書士 山口(☎090-3423-8370 FAX 0596-37-0687)
他相談時間は30～45分

◆よんてつ ザ・28時間マラソン2022(無料)
時9月10日(土) 10:30～11日(日) 14:30
所四日市ドーム外周コース(四日市ドーム南ゲートで受け付け)
持飲み物、補給食、ヘッドライト(夜間参加者のみ) 他途中参加、途中離脱可
問同実行委員会 石川(☎080-3656-1982)

◆弁護士・社会保険労務士・専門スタッフによる相談会
時9月10日(土) 10:00～16:00
所勤労者・市民交流センター東館1階
申事前に、暮らしほっとステーション三泗(☎345-0830、345-5555)へ

◆四日市歩こう会(小雨決行)
料200円(交通費自己負担) 持弁当、飲み物、雨具 問同会 鈴木(☎090-6072-3486)
他中止の案内は、同会ホームページ「四日市歩こう会&点奴」をご覧ください
①時所9月11日(日) 9:40近鉄八田駅集合、14:30ごろ同駅解散
■主な行き先 中川運河遊歩道から荒子川公園と運河沿い公園を巡る(6.4km)
②時所9月25日(日) 9:30近鉄鈴鹿市駅集合、13:40ごろ近鉄白子駅解散
■主な行き先 神戸城址公園、石垣池公園、さくら森公園など公園巡り(9km)

◆ストリングラフィアンサンプルを楽しむために～紙コップであそぼう!～
対小学生以下(未就学児は保護者同伴) 時9月17日(土) 13:30～15:30 所富田地区市民センターホール 料500円 申事前に、子育て広場・ドロッピン(☎/FAX363-3728)へ

◆弁護士による電話相談「暮らしとこころの相談会」(無料)
時9月20日(火) 13:00～17:00
■相談専用 ☎059-228-3143 問三重弁護士会事務局(☎059-228-2232)

◆出前名作映画上映会「白い恐怖」(無料)
時9月22日(木) 10:00～12:00 所なやプラザ3階 音楽室 定20人(先着順) 問「男の囲炉裏端の会」志田(☎/FAX346-2903)

◆あした葉カフェ1周年記念 秋山正子講演会
時9月23日(祝) 13:00～15:30 所文化会館第3ホール 定120人 料500円 申事前に、あした葉 伊世(☎090-8325-8816 ✉wkiwkiriko@solid.ocn.ne.jp)へ

◆文化セミナー四日市「東海の山車祭礼」(鬼頭秀明)
時9月24日(土) 14:00～16:00 所文化会館第2会議室 料1,000円(学生500円)
問文化セミナー四日市 久安(☎090-1981-8110)

◆ピバ橋北・ジュニア向け津軽三味線ワークショップ
対小学生以上と保護者 時9月24日、10月29日(いずれも土曜日) ①13:10から ②13:50から ③14:30から ④15:10から(各30分) 所橋北交流会館1階 地域活動室 定各4人(先着順) 料500円/人 申開催日の3日前までに、ピバ橋北事務局(☎080-4840-9775 FAX344-3505)へ 他三味線の貸し出しあり

◆ニューススポーツSSピンポンを体験しよう
時9月25日(日) 午前の部13:00～12:00 午後の部13:00～16:00 所ヘルスプラザ 料無料 持体育館シューズ、飲み物 申9月10日までに、三重県SSピンポン協会 黒田(☎090-4112-6067)へ

イベント講座
募 集
その他
保健たより

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サービスセンター (☎340-8371 FAX340-8372)

◆申請サポート (HPID1654573142030)

身近な商業施設などで、マイナンバーカード申請用顔写真の無料撮影サービス、交付申請書記入のお手伝い、マイナンバーカードに関する相談受け付けなどを行います。申請サポートを利用した人にはノベルティを差し上げます。

■日時・場所 (予定)

時		所
9月	1日(木)・2日(金)	四日市自動車学校
	3日(土)・4日(日)・23日(祝)・24日(土)・25日(日)	10:00~18:00 イオンモール四日市北1階 専門店通路 (ホームセンター側入口付近)
	8日(木)・9日(金)・15日(木)・16日(金)・22日(木)	10:00~15:30 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)
		16:30頃~19:00 市民窓口サービスセンター前 (近鉄四日市駅高架下)
	10日(土)・11日(日)・29日(木)・30日(金)	10:00~18:00 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)
	17日(土)・18日(日)・19日(祝)	イオンタウン四日市泊2階 グリーンスペース (フードコート付近)

他マイナンバーカードをまだ持っていない人に、7月下旬から9月上旬にかけて「地方公共団体情報システム機構(J-LIS)」から、二次元コード付きマイナンバーカード交付申請書を順次発送します。上記会場に交付申請書をお持ちいただくと、スムーズに申請サポートを受けることができます。また、交付申請書の二次元コードをスマートフォンなどで読み取り、申請することもできます。この機会にぜひマイナンバーカードを取得してください

■マイナポイント第2弾を実施しています

令和4年9月末までにマイナンバーカードを申請すると、マイナポイント第2弾の対象となります(カード交付後のマイナポイントの申し込み期限は2023年2月末まで)

◆コンビニ交付サービス一時停止

システムメンテナンス作業のため、下記の日程ですべての証明書のコンビニ交付サービスを一時停止します。

時9月13日(火) 終日

10月7日(金) 19:00~11日(火) 6:30



みなさんのご来場
お待ちしております!!

消費者トラブルの相談

市民・消費生活相談室
(☎354-8147 FAX354-8452)

市民・消費生活相談室では、契約や悪質商法など、消費生活に関するさまざまな事柄の相談に応じています。

また、悪質商法の手口や対処法についての出前講座(60分程度)を実施しています。

対市内に在住または通勤する10人以上のグループ

申電話で、同室へ

他消費生活に関する相談は、相談専用電話(☎354-8264)へ



四日市 けいりん

本場開催

9月13・14・15・27・28・29日

場外発売 9月①・②・③・④・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬・⑭・⑮・⑯・⑰・⑱・⑳・㉑・㉒・㉓・㉔・㉕・㉖・㉗・㉘・㉙・㉚・㉛・㉜・㉝・㉞・㉟

(○数字は昼間場外・ナイター場外併売)

5歳児保護者アンケート にご協力ください

こども発達支援課
(☎354-8064 FAX354-8102)

今年度5歳になるお子さんの保護者へ「すくすくアンケート」を実施します。

このアンケートは、小学校入学を迎える一年前に、お子さんの生活や行動・発達の様子について確認することを目的とします。アンケートが届きましたら回答をお願いします。

対平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの子ども

来春小学校へ入学する 児童の保護者の皆さんへ

学校教育課(☎354-8250 FAX354-8475)

対平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの人

◆就学時健康診断

所下記の各指定校(学区の小学校)

10月	
20日(木)	四郷・中央
26日(水)	保々
27日(木)	羽津・神前・三重北・八郷・内部東
11月	
2日(水)	高花平
4日(金)	中部西
8日(火)	常磐
10日(木)	海蔵・塩浜・富洲原・三重・下野・水沢・常磐西・八郷西・楠
17日(木)	浜田・富田・小山田・内部・泊山・笹川・桜台
24日(木)	河原田・川島・日永・県・大矢知・大谷台・羽津北
25日(金)	三重西
12月	
1日(木)	橋北・桜

他就学時健康診断通知書が、健康診断日の1週間ほど前になっても届かない場合は、学校教育課へご連絡ください

◆学区外通学

就学する学校は居住地をもとに指

定しますが、家庭の事情などにより、指定の学校と異なる学校へ通うことができる場合があります。学区外通学を希望する場合は、学校教育課へご相談ください。

(例)・児童の下校時に留守宅になるため、祖父母宅などに帰宅する場合
・転居する予定で、事前に転居予定先の学校へ入学したい場合

◆就学通知書発送

令和5年1月下旬

はかりの検査

市民・消費生活相談室
(☎354-8147 FAX354-8452)

計量法により、商取引・証明用に使用する「はかり」は2年に1度の検査が義務付けられています。

■「所在場所検査」の日時と場所

時	所
9/8(木) 10:00から	塩浜市場
9/22(木) 10:00から	三滝川慈善橋市場
9/30(金) 10:00から	追分ショッピングセンター

令和4年度 四日市市環境活動賞 表彰団体などを募集

環境政策課(☎354-8188 FAX354-4412)
☎1656396432988)

優れた環境保全活動を行っている、個人や事業者、団体を表彰します。

対市内を主な活動の場とし、過去3年以上にわたり継続的に環境に関して取り組んでいる個人、事業者、団体、学校など

申9月30日(必着)までに、所定の応募用紙に必要書類を添えて、郵送で、または直接、〒510-8601 環境政策課(市役所5階)へ

他自薦、他薦は問いません

三 二 情 報

◆自然農法セミナー 野菜の採種方法(自家採種)のすすめ

時9月25日(日) 9:30~11:30 **所**文化会館第2会議室 **料**500円 **問**自然農法ネットワーク 加藤(☎090-4236-5184)

◆全国一斉 司法書士による手続支援のための養育費相談会(無料)

時9月25日(日) 10:00~16:00 **相談専用電話**(☎0120-567-301) **問**三重県青年司法書士協議会(☎059-364-3631)

◆アイヌの方々からの様々なご相談をお受けします(無料)

相談専用 ☎0120-771-208(フリーダイヤル) **時**毎週月~金曜日 9:00~17:00 **問**(公財)人権教育啓発推進センター(FAX03-5777-1803)

◆介護職員初任者研修(就職氷河期世代)通信講座

対三重県に住居登録している就職氷河期世代(36~51歳)の離職者、福祉・介護現場以外の非正規雇用者などで、研修修了後に、福祉・介護現場で就職を希望する人 **時**10月21日(金)~令和5年3月13日(月) **定**40人(応募多数の場合は抽選) **料**無料(テキスト代は5,500円)

申9月29日(必着)までに、三重県社会福祉協議会(☎059-227-5160)へ

◆不動産開業セミナー(無料)

対宅建業の開業を目指している人 **時**9月29日(木) 13:30~16:00 **所**三重県不動産会館3階 大会議室(津市) **定**20人 **申**9月28日までに、(公社)三重県宅地建物取引業協会事務局(☎059-227-5018 FAX059-227-5019 info@mie-takken.or.jp)へ

◆高専ロボコン2022 東海北陸地区大会

対小・中学生と保護者 **時**10月23日(日) 12:30~17:00(予定)(11:30開場) **所**AGF鈴鹿体育館(鈴鹿市) **定**約400人(応募多数の場合は抽選。当選者のみ入場整理券をWebで発行) **料**無料 **申**9月上旬~末日(予定)に、鈴鹿工業高等専門学校ホームページ(<https://www.suzuka-ct.ac.jp/>)から

問東海北陸地区大会運営事務局[同校内] ☎368-1786(平日9:00~16:00) FAX368-1738 gkska@jim.suzuka-ct.ac.jp

◆ブルーベリーで自由研究 参加者募集

対小学3~5年生と保護者 **時**11月から毎月1回(令和5年2月を除く全6回) **所**さくらベリーズガーデン **定**10組(応募多数の場合は抽選) **料**無料 **申**10月10日までに、同ガーデン(☎080-6929-7800)へ

◆空き家・空き地個別相談(無料)

時毎週月~金曜日 11:00~15:00 **所**四日市不動産会館[宅建協会四日市支部内(九の城町)] **相**相談不動産に関する情報や書類など **申**事前に、四日市不動産事業協同組合(☎355-0440)へ

◆介護職員初任者研修(通信講座)受講生

対三重県に住居登録しているおおむね69歳以下の離職者で、研修修了後に福祉・介護現場で働ける人 **時**11月17日(木)~令和5年3月8日(水) **所**スクーリング会場は三重県社会福祉会館(津市) **定**39人(応募多数の場合は抽選)

料無料(テキスト代は5,500円) **申**10月24日(必着)までに、三重県社会福祉協議会(☎059-227-5160)へ

◆国立病院機構鈴鹿病院 看護師・介助員募集 **募集職種** ①看護師(正職員) ②看護師(非常勤職員) ③療養介助専門員または療養介助員(非常勤職員)

募集人数 ①10人程度 ②若干名 ③2人 **採用予定日** ①令和5年4月1日 ②③随時 **申**郵送で、国立病院機構鈴鹿病院 庶務課または看護部 〒513-8501 鈴鹿市加佐登三丁目2-1へ **他**資料請求は同所(☎059-378-1321)へお問い合わせください

イベント講座

募集

その他

保健たより

9月10日～16日は自殺予防週間です

保健予防課
(☎352-0596 FAX351-3304)

新型コロナウイルスの影響もあり、先の見通しが立たない状況の中で、不安やストレスを抱え、精神的に追い詰められている人がいるかもしれません。身近な人の様子が「いつもと違う」と感じたときは、大切な命を守るために、一人で抱えず相談するよう声を掛けてみませんか。

◆自殺防止のための行動 ～四つのポイント～

気づき 普段と違う変化に
気づき声をかける

傾聴 本人の気持ちを尊重し、
耳を傾ける

つなぎ 早めに専門家に
相談するよう促す

見守り 温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

◆こころの相談窓口

「眠れない」「何をしても楽しくない」「イライラする」など、誰にも話せないつらいことがあればお電話ください。家族からの相談もお受けします。

時 平日 8:30～17:00

☎352-0596

◆新型コロナウイルス感染症に伴う こころの傾聴電話

傾聴ボランティア経験者がお話をお聴きします。

時 毎週月・火・金曜日(祝日を除く) 13:00～17:00

☎354-8092

第6回中京都市圏 パーソントリップ調査に ご協力を

公共交通推進室

☎中京都市圏パーソントリップ調査実施本部(☎0120-052-133)、中京都市圏総合都市交通計画協議会ホームページ
(<https://www.cbr.mlit.go.jp/kikaku/chukyo-pt/index.html>)

外出する際の交通手段の利用状況や、外出に関する困難度などを把握し、今後のまちづくりなどに活用するため、9～11月に交通に関する調査「第6回中京都市圏パーソントリップ調査」を実施します。無作為に抽出した世帯に案内はがきを送りますので、本調査へのご協力をお願いします。

9月の国民健康保険 高額療養費振込日 のお知らせ

☎保険年金課
(☎354-8161 FAX359-0288)

対 8月中に国民健康保険高額療養費支給申請した人

時 9月26日(月)ごろ(祝日などの関係で通常と異なります)

災害時にペットを 守るために

衛生指導課
(☎352-0591 FAX351-3304
HPID1543309748023)

災害時、飼い主がペットと共に安全に避難(同行避難)するには、日ごろからの備えが大切です。なお、飼育場所や管理方法など、避難所のルールに従うようお願いします。

■「同行避難」をするために平時からできること

- ① 飼い主自らの安全を確保するために住まいの防災対策
- ② 寄生虫駆除や不妊手術などの健康管理
- ③ 「待て」「お座り」などの基本的なしつけと、ケージに慣らす訓練
- ④ ペット用の備蓄品や避難用品の準備

■さまざまな避難のかたち

在宅避難、テント避難あるいはペットの預け先を確保するなど、ペットのストレス軽減を図る避難方法も検討しておきましょう

◆市民窓口サービスセンター

(近鉄四日市駅高架下・☎359-6521)
土・日曜日、祝・休日も利用できます
(10:00～19:00)

取り扱い業務

住民票、戸籍、税、印鑑登録証明書発行や住民異動届、戸籍届、印鑑登録受け付け、市税収納など
※転入、転居、国保加入届など平日17:00以降と土日、祝休日には一部取り扱いできない業務があります

体育館などの一般公開

下記の運動施設では、行事のない時間帯に、種目を限定して一般に開放しています。

A = 9:00～12:00 E = 13:00～21:00
B = 13:00～16:30 F = 9:00～21:00
C = 17:30～21:00 G = 16:30～21:00
D = 9:00～16:30
H = 9:00～12:00, 17:30～21:00

四日市市総合体育館(☎348-4100)

●アリーナ
バドミントン・ソフトバレーボール・インディアカ
9/30 C 9/15・26 E
9/7・16・27 F
卓球 9/8・29 E
9/2・9・13・14・28 F
バスケットボール 9/6・20 F
バレーボール 9/5 E
ハンドボール 9/12・22 E

●弓道場(弓道で使用する場合)

近的射場 9/20 A 9/5 C
9/1・2・4・6～10・12～
16・18・19・21～23・
25～30 F
9/3・17・24 H
遠的射場 9/20 A 9/4 C
9/1・6・8・10・13・15・
22・27・29 F
9/3・17・24 H

●弓道場(アーチェリーで使用する場合)

遠的射場(全面) 9/5・18 C
9/2・7・9・12・14・
16・19・21・23・
25・26・28・30 F

●トレーニングルーム(全面)

9/2～9・11～30 F 9/1 G
※9/17、18の全日及び9/19の9:00～
16:30はマシンエリアのみ的一般公開
となります。

中央第2体育館(☎345-4111)

バドミントン 9/21・28 E
9/2・8・9・12・13・
14・19・22・29 F
卓球 9/23 C
9/1・5・6・7・15・16・
20・26・27・30 F

四日市ドーム(☎330-3131)

グラウンドゴルフ 9/26 D

あさけプラザ体育館(☎363-0123)

バドミントン・卓球 9/3・10・24
(9:30～16:30)

四日市ドーム・あさけプラザは月曜日休み



◆妊婦・産婦・乳幼児健診

名称	対	所
幼児(1歳6カ月・3歳6カ月)健診	対象児に個別通知します	総合会館5階
妊婦・産婦・乳児一般健康診査	妊婦・産婦・乳児(4カ月・10カ月)	各医療機関
妊婦歯科健康診査	妊婦	各医療機関
幼児歯科健康診査およびフッ素塗布	対象児に個別通知します	各医療機関

○母子健康手帳・健康診査票などが手元にない場合は、同課まで連絡してください ○妊産婦健康診査を、県外の医療機関で受診した場合の受診費用を助成します。該当する人は同課まで連絡してください ○令和4年4月1日以降の受診分の1カ月児健康診査費用、新生児聴覚スクリーニング検査費用の一部(上限3,000円)を補助します。補助券がない人は、同課へ連絡してください。また、聴覚検査は、生活保護世帯または市民税非課税世帯に、別途、補助制度があります



◆予防接種

名称(個別接種)	対
ロタウイルス ヒブ B型肝炎 BCG 水ぼうそう 二種混合	小児用肺炎球菌 四種混合 麻しん、風しん混合 日本脳炎 ヒトパピローマウイルス感染症

○対象年齢は、予防接種予診票に付いている説明書で確認してください
 ○保護者以外が同伴する場合は、委任状が必要です(委任状がない人は、連絡してください)
 ■日本脳炎予防接種特例対象
 特例対象：「平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ」の人は、日本脳炎予防接種1期・2期の接種が済んでいない場合、20歳未満であれば接種できます。「平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれ」の人は、日本脳炎1期3回が済んでいない場合、2期の接種時期(9歳以上13歳未満)に1期の不足分を接種できます
 ■ヒトパピローマウイルスワクチン キャッチアップ接種(積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人に対して、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種を行うこと)
 対平成9年4月2日から平成20年4月1日までの間に生まれた女子
 接種時期：令和7年3月まで
 国内で自費で受けた人は払い戻しができる場合がありますのでご相談ください

○接種時は母子健康手帳と予診票をお持ちください ○おたふくかぜの予防接種費用の一部を補助します。1～4歳が対象で、補助額は最大3,000円です。なお、接種前に申請が必要です ○新型コロナウイルス感染症へのリスクがあるため受診を控えており、規定の接種時期に定期接種ができなかった場合、同課まで連絡してください ○骨髄移植手術を受けた人が接種済の定期予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断された場合、再接種にかかる費用の一部を補助します。該当者は再接種する前に同課へ連絡してください

厚生労働省
ホームページ



◆育児学級など

所 総合会館3階・4階・5階 申 子育て保健福祉課(総合会館3階)

窓口・はがき・電話・ファクス・よかプリコ(乳幼児食教室のみ)

他 乳幼児食教室の申し込みは子育て支援アプリ「よかプリコ」からできます

申し込み手順：地域子育て情報⇒子育てイベント⇒希望の日程をタップ

よかプリコ
のご案内



名称	対象など	時	締め切り	申込時必要事項など
パパママ教室 (妊娠中から産後の生活の話、沐浴体験、妊婦模擬体験など)	出産予定日が令和5年1月7日以降(教室参加時、妊娠28週未満)の妊婦・その家族 定15組	10月14日(金) 9:30～12:00	9月30日	受講希望日、住所、名前、電話番号、出産経験の有無、妊娠週数、出産予定日
パンダひろば (育児について、みんなでわいわいお話しませんか)	6カ月までの乳児と保護者	9月5日(月) 10:00～11:00	9月1日	所 総合会館5階 申 不要 申 電話でお申し込みください
さくらんぼひろば (みんなで遊んだり、お話ししたりしませんか)	未就学の多胎児(ふたご、みつごなど)と保護者	9月2日(金) 10:00～11:00		
乳幼児食教室 (講話と調理実演など) ※乳児同伴も可	定各15人 5～8カ月児 9～12カ月児	10月7日(金) ・25日(火) 10:30～11:50 10月14日(金)	開催日の1週間前	受講希望日、住所、対象児の名前(ふりがな)、生年月日、電話番号 持 だっこひもなど
1歳のバースデー歯科教室 (講話・歯科健診など)	10カ月～1歳3カ月の乳幼児 定15人	10月7日(金) 13:30～14:30 10月18日(火) 10:00～11:00		受講希望日、住所、対象児の名前(ふりがな)、生年月日、電話番号
2歳のバースデー歯科教室 (講話・歯科健診など) ※希望者にフッ素塗布	2歳0カ月～2歳3カ月の幼児 定15人	10月18日(火) 13:30～14:30 10月21日(金) 10:00～11:00		受講希望日、住所、対象児の名前(ふりがな)、生年月日、電話番号 持 歯ブラシ(フッ素塗布時に必要)など ※4カ月以内にフッ素塗布をした人は教室を受講できません。歯ブラシをお忘れの場合、フッ素塗布ができないことがあります
家庭訪問・電話相談	妊婦・産婦・新生児・乳幼児	月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:15	随時	家庭訪問：電話でお申し込みください 電話相談：直接電話してください

※教室など利用時は、母子健康手帳をお持ちください ※応募多数の場合は抽選。託児はありません



◆よかパパひろば（父親の子育て相談） 料無料 申不要

時	所	定	連絡先
9月10日(土) 10:00~11:15(9:00から受け付け)	こども子育て交流プラザ	10組(当日、先着順)	同プラザ☎330-5020



◆子育てコンシェルジュによる、子育て期などの悩みごと相談 対妊婦、未就学児の保護者 料無料

※☎…育児相談専用ダイヤル

名称	連絡先	相談受付時間
こども未来課（総合会館3階）	☎354-8069 ☎327-6325	9:00~17:00 (土・日曜日、祝日と年末年始を除く)
塩浜子育て支援センター（大字塩浜887-1）	☎345-7978 ☎345-3553	
橋北子育て支援センター（午起一丁目3-13）	☎332-4527 ☎331-1875	
こども子育て交流プラザ（東新町26-32）	☎330-5020 ☎331-5560	

問健康づくり課 ☎354-8282 FAX353-6385



◆地区市民センターなどで行う各種検診 (申し込み方法など詳しくは、広報よっかいち4月下旬号と同時に配布した「令和4年度がん検診のお知らせ(保存版)」をご確認ください)

Web申し込み



- ①市ホームページから <https://www.city.yokkaichi.mie.jp/kenshin/index.html>
 ②窓口 各地区市民センター（中部地区除く）、健康づくり課（市役所7階）、三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）、市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）
 ③はがき・ファクス 下記の項目（※検診ごとに異なる）を、〒510-8601 健康づくり課へ

集団検診(胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん・結核検診)	①名前 ②生年月日 ③住所 ④電話番号 ⑤「集団がん検診希望」 ⑥希望検診日、会場、検診種類
個別検診(胃がん、大腸がん、子宮頸がん、肺がん・結核検診)	①名前 ②生年月日 ③住所 ④電話番号 ⑤「個別がん検診希望」

※電話での申し込みは受け付けていません

- 令和4年度末年齢で、20・23・26・29・32・35・38・41・44・47・50歳の女性は、子宮頸がん検診と同時にHPV（ヒトパピローマウイルス）検査が受診できます。希望する人は、集団検診は受診当日に受け付けて、個別検診は受診する医療機関にお伝えください
- 65歳以上の人は、市の肺がん検診を受けると、結核検診を同時に受診できます

- 個別検診 【実施期間】令和5年2月28日(火)まで ※申込者には、受け付け後、約2週間で受診券を発送します
- 集団検診 ※今年度の集団検診は下表の日程で終了となります ※7月31日時点で申込可能な日

月	日(曜日)	会場名	検診種類					申し込み締め切り日	
			胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がんマンモ	乳がんエコー		肺がん
11	7日(月)	四郷地区市民センター				マンモ1日		10月5日	
	8日(火)	四郷地区市民センター					肺1日		
	9日(水)	四郷地区市民センター		大腸AM	子宮AM				
	10日(木)	富田地区市民センター					肺AM		
	11日(金)	四郷地区市民センター					肺AM		
	13日(日)	あさけプラザ	胃AM	大腸1日	子宮PM				
	14日(月)	水沢地区市民センター				マンモAM			
	15日(火)	四郷地区市民センター	胃AM	大腸AM					
	15日(火)	あさけプラザ				マンモ1日	肺1日		
	16日(水)	水沢地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM				
	16日(水)	河原田地区市民センター				マンモAM			
12	16日(水)	四郷地区市民センター				マンモPM		10月12日	
	21日(月)	河原田地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM				
	22日(火)	海蔵地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM				
	24日(木)	海蔵地区市民センター				マンモ1日			
	25日(金)	海蔵地区市民センター	胃AM	大腸AM					
	29日(火)	楠福社会館	胃AM	大腸AM	子宮AM				
	30日(水)	楠福社会館				マンモAM			
	1日(木)	楠福社会館	胃AM	大腸AM					
	2日(金)	なやプラザ			子宮PM		エコー1日		
	3日(土)	あさけプラザ			子宮PM		エコー1日		
1	3日(土)	なやプラザ					肺PM	10月20日	
	4日(日)	なやプラザ	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日			
	8日(日)	四日市看護医療大学★ (四日市大学)	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日		12月7日

○集団検診は、受付時間を指定して案内します。また、会場の広さによって五つの検診（胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん）を別日に分けて実施しています

○各日・各種類の検診は、定員（先着順）に達した時点で申し込みを締め切ります。また、申し込み状況によっては検診日・会場の変更をお願いすることがあります。その場合は、健康づくり課から連絡します

○集団検診を申し込んだ人には、希望の検診日の約1週間前に、受付時間や検診費用などを記載した案内一式を発送します。必ず案内に記載された時間内に会場へお越しください。都合が悪い場合は、事前に健康づくり課へご連絡ください

★印の日程は、五つのがん検診（乳がんはマンモグラフィまたはエコー）を同日に受けることが可能です



◆B型肝炎・C型肝炎ウイルス検査を無料で受けられます

肝臓がんの原因の大半を占めるB型・C型肝炎ウイルス性肝炎を早期発見するため、検査を受診しましょう。

対	本市に住民登録があり、過去に市の実施する肝炎ウイルス検査を受けたことがない人（現在、肝炎の治療中の人は検査対象者から除く）				
期 間	令和5年3月31日(金)まで	所	委託医療機関	料	無料
申	所定の申込書を、直接、健康づくり課(市役所7階)の窓口へ。申し込み後、受診券を発行します。申込書の郵送、ファクス送付を希望する場合は、同課までご連絡ください				

**急な病気やけがのときに
受診可能な医療機関を
24時間案内**

- ◆医療ネットみえコールセンター ☎059-229-1199 (要市外局番)
- ◆音声・FAX案内 ☎/FAX0800-100-1199
- ◆インターネット <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
- ◆携帯電話による案内 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>



◆休日救急医療など

※病気かな?と思ったら、まずはかかりつけ医に相談を

名称	診療科・診療時間など	
応急診療所(西新地14-20) ☎353-1759 <small>※急な病気の応急処置を行う診療所です。年齢や症状によってほかの医療機関を紹介することがあります ※駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください ※受診する場合は、事前に電話連絡をお願いします</small>	内 小 児 科	日曜日、祝・休日、年末年始(12/31、1/1・2・3) 10:00~12:00、13:00~16:00
	耳 鼻 咽 喉 科	日曜日 10:00~12:00、13:00~16:00 (年末年始を除く)
歯科医療センター(本町9-12) ☎354-5130	障害者(児)の 歯科診療(予約制)	火・木曜日 13:30~16:30 日曜日(月2回程度) 9:30~12:30 (祝・休日と12/28~1/3を除く)
	休 日 診 療	年末年始(12/30・31、1/1・2) 9:00~11:30
薬の相談 ☎350-3925 <small>※当面、電話相談のみ</small>	薬 剤 師 に よ る 薬 の 相 談	毎月第3土曜日 14:00~16:00 ■担当 (一社)四日市薬剤師会
みえ子ども医療ダイヤル ☎#8000 または ☎059-232-9955	子どもの病気などの 電 話 相 談	毎日 19:30~翌朝8:00 ■担当 医療関係の専門相談員 相談内容の秘密は厳守します



◆難病、感染症の相談・検査

料無料 問保健予防課 ☎352-0595 FAX351-3304

相談・検査項目	時	所
難病の相談	保健師による相談・・・電話相談(随時)・来所相談(要予約)	総合会館4階
結核相談・HIV(エイズ)などの相談		
HIV(エイズ)、B型・C型肝炎ウイルス、 梅毒検査(匿名) <small>※予約不要。検査結果を聞くために、再度来所が必要</small>	9月の毎週水曜日 13:00~15:00 9月28日(第4水曜日) 17:30~19:00	総合会館5階



◆こころの相談

料無料 問保健予防課 ☎352-0596 FAX351-3304

相談項目	時	所
こころの相談 (精神保健福祉相談)	精神科医師による相談(来所)・・・3日前までに要予約(先着順) 9月8日(木) 13:30~16:30 9月30日(金) 13:00~16:00	総合会館4階
	保健師・精神保健福祉士による相談 ・・・電話相談(随時)・来所相談(要予約)	
こころの傾聴電話	☎354-8092 月・火・金曜日(祝日を除く) 13:00~17:00	

三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ) 〒510-0851 塩浜町1-11 問☎349-3311 FAX348-0017

時 8:30~21:00 [日曜日は8:30~18:00。月曜日休館(祝・休日の場合はその翌日)。運動施設は9:30から利用可能]
 ※プールをご利用の際は、水泳帽、必要な人はゴーグル(一般の眼鏡は使用不可)をお持ちください。また、ランニングトラック、軽運動室を利用する人は上靴、運動できる服装が必要です
 ※軽運動室は温水プール(第2プール)、グラウンドゴルフ場は、団体による専用使用となっている場合がありますので、事前にご確認の上、ご利用ください
 ※プールは、土・日曜日、祝日など混雑時はお待ちいただく場合があります。ご理解をお願いします

◆空調設備・中央監視設備の更新工事に伴う屋内施設の利用停止のご案内

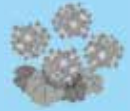
- 開館後20年以上が経過し、更新時期を迎えた各設備の更新工事を実施します。
- ①利用停止期間：10月3日~令和5年2月28日(予定)
 - ②利用停止施設：全屋内施設。屋外のグラウンドゴルフ場は平常通り利用できます
 - ③その他：利用開始は令和5年3月1日(水)を予定しています

イベント講座
募 集
そ の 他

保健だより

「人権問題の当事者はだれですか」

人権のひろば～人権・同和教育シリーズ～
＝毎月22日は「人権を確かめ合う日」です＝



あなたは買い物や食事に行くとき、段差やエレベーターの有無を気にしたことはありますか。

例えば、車いす利用者であれば商品の品揃えやサービスの内容だけでなく、段差の有無や通路の幅なども考えてお店を選ぶことがあり、場合によっては行きたくても行けない場所があります。

このような場合、不便を感じている車いす利用者だけが我慢を強いられ、改善を訴えたりしないといけないのでしょうか。

車いす利用者(少数派)が不便を感じるの、車いすを利用しない人

(多数派)を中心に社会が作られているからです。多数派は自分たちが住みやすいように作られた社会にいるため、少数派の不便さに気づきにくくなっています。

改めて考えてみると、これは他のさまざまな人権問題にも当てはまるのが分かります。多数派の価値観が当たり前となっている社会では、その当たり前の価値観が少数派の生きづらさの原因につながっていると考えられます。その意味では社会の一員である誰もがその人権問題の当事者と言えます。

あなた自身も状況によっては多数

派にも少数派にもなり得るかもしれません。問題の解決を少数派だけに任せることなく、私たち一人ひとりが少数派の生きづらさの原因に気づき、改善に向けて行動していくことで誰もが過ごしやすい社会になるでしょう。



問い合わせ先
人権・同和政策課
(☎354-8293 FAX354-8611)

9月の予定

相談

午前= 9:00～12:00 午後= 13:00～16:00 祝・休日を除く

分類	相談名	問	時	所		
市民	消費生活相談 ※1	354-8264	月～金曜日	午前と午後	市民・消費生活相談室 ※1 訪問販売での消費者被害など 市民相談コーナー(法人にかかると相談は不可) ※2 金銭貸借、相続、離婚、借地借家、多重債務など ※3 同一人で、前相談から3か月以内の相談は不可 ※4 相続、後見、贈与、登記、金銭トラブルなど ※5 許認可、遺言・相続・契約・後見などでの書面の作成相談 ※6 年金、社会保険、労働問題など ※7 国・県・市など役所の業務や独立行政法人に対する意見など ※8 示談、自動車保険の請求など 弁護士、司法書士、行政書士、社会保険労務士の各相談の予約は、平日9:00～12:00、13:00～16:00に電話(☎354-8153)か面談(市民相談コーナー)が必要	
	市民相談 ※2	354-8153	毎週木曜日	午後		
	弁護士相談 ※3		5(月)・12(月)・26(月)	予約制各7人		
	司法書士相談 ※3 ※4		6(火)・20(火)	予約制6人		
	行政書士相談 ※5		21(水)			
	社会保険労務士相談 ※6		20(火)	午後		
	行政相談 ※7		月～金曜日	午前と13:00～15:45		
	交通事故相談 ※8		354-8155	9(金)		13:00～15:00
福祉	建築相談(市民向け)	354-8206	14(水)・28(水)	午後	建築指導課 ※要相談カード	市役所4階
	建築相談(専門家向け)	354-8140 354-8143	25(日)	10:00～16:00	収納推進課	市役所2階
	日曜市税納付相談					
	日曜国保納付相談					
障害者相談 ※9	354-2550	月～金曜日	8:30～17:15	障害者相談支援事業所 ※9	かがやき(身体) 354-8450 ソシオ(精神) 345-9016 HANA(精神) 320-2761 陽だまり(知的) 328-5881 プルーム(知的) 329-5657 総合会館2階	
障害者の就業に関する相談	354-2411	月～金曜日	8:30～17:15	プラウ(障害者就業・生活支援)		
福祉総合相談	354-8144			福祉総合相談室		
ボランティア活動相談	354-8276			ボランティアセンター		
子育て、ひとり親家庭など児童家庭の相談	353-5110			子ども家庭課		総合会館3階
児童虐待相談	354-8064			子どもの虐待防止ホットライン(電話相談)		総合会館5階
教育	発達・不登校等教育相談	354-8285	月～金曜日	8:30～12:00	教育支援課(相談支援センター)	総合会館6階
	いじめ・体罰等教育相談	354-8169	月～金曜日	13:00～17:15	指導課	市役所9階
	青少年とその家庭の悩み相談	352-4188		青少年育成室	総合会館5階	
人権	人権相談	354-8610	月～金曜日	午前と午後	人権センター	総合会館7階
	女性のための電話相談	354-8335	火～土曜日	9:00～16:00	(電話相談)	事業に関するお問い合わせは男女共同参画センターまで(354-8331) ※委託業者:㈱ファーストステップ
	男性のための電話相談	354-1070	毎週水曜日(祝日除く)	18:30～20:30		
	働く女性、働きたい女性のための就労相談(働くウーマンナビ)	359-1888(予約専用※)	24(土)	13:00～16:00	(面談相談) 本町プラザ3階	
			14(水) オンライン	13:00～16:00		
			10(土)	午前と13:00～15:00		
	外国人のための生活相談	353-9955	28(水) オンライン	17:00～20:00	国際交流センター	
火～日曜日	9:00～17:00					
火～日曜日(要予約)	市役所北館5階					
外国人のための家事相談		18(日)(要予約)	13:00～16:00			