

# 広報 よっかいち

yokkaichi

令和5(2023)年11月20日発行

[11月下旬号] NO.1633

編集・発行/四日市市  
代表電話(総合案内) ☎354-8104  
8:30~17:15(土・日曜日、祝休日除く)  
〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号  
☒https://www.city.yokkaichi.lg.jp

## 四日市をARUKUマップ (第3弾)

健康づくり課(☎354-8291 FAX353-6385  
☒kenkoudukuri@city.yokkaichi.mie.jp)

「四日市をARUKUマップ」を利用して健康づくりに取り組んでみませんか。10分運動するごとに記録をしてマップを完成させましょう。完成した人にはオリジナル缶バッチをプレゼントします。また、抽選で賞品を進呈します。

**対**市内に在住、または通勤・通学する18歳以上

**時**令和6年2月まで

**他**同マップは、各地区市民センター、市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)、健康づくり課(市役所7階)で配布

## 生涯学習情報誌 「まなぼうや通信」を 一緒に作りませんか

市民生活課(☎354-8146 FAX354-8316  
☒shiminseikatsu@city.yokkaichi.mie.jp)

市内の生涯学習情報を紹介する「まなぼうや通信」のボランティア記者となるために、広報紙づくりの基礎や取材方法などを学習します。

**対**Windowsの基本操作ができ、メールアドレスを持ち、写真撮影や取材活動に関心のある人

**時**令和6年1月23日・30日(いずれも火曜日) 全2回 10:00から90分程度

**所**総合会館7階 第2研修室

**定**5人(応募多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、締め切り翌日から先着順) **料**無料

**申**12月15日(必着)までに、名前(ふりがな)、電話番号、メールアドレスを、専用フォームから、また

は、Eメールかはがきで、〒510-8601 市民生活課へ



## 国指定天然記念物 御池沼沢植物群落で草刈り ボランティアをしませんか

文化課(☎354-8238 FAX354-4873  
☒bunka@city.yokkaichi.mie.jp)

天然記念物の貴重な植物を守るため一緒に除草・集草しませんか。

**時**12月10日(日) 9:00~12:00(小雨実施)

**所**天然記念物御池沼沢植物群落 東部指定地(西坂部町)

**持**作業しやすく汚れてもよい服装、長靴、あれば草刈機

**申**12月5日までに、名前、参加人数、交通手段、当日の連絡先を、Eメールか電話で、文化課へ

**他**交通費の支給はありません。自家用車を利用する人は大池中学校武道場横駐車場(下海老町)へ。軍手、お茶、草刈機の燃料、鎌、熊手は用意します。傷害保険に加入します

## 消防出初式 こども隊長募集

消防本部消防救急課  
(☎356-2004 FAX356-2016)

☒https://www.city.yokkaichi.mie.jp/syoubou/index.php

新年恒例の消防出初式の分列行進で、消防車に乗車することも隊長を募集します。



**対**市内か朝日町、川越町に在住する6~12歳(平成23年4月2日~平成29年4月1日生まれ)

**時**令和6年1月14日(日)

9:00~11:40(小雨・小雪実施)

**所**四日市ドームおよび周辺

**定**21人(応募多数の場合は抽選。当選者には12月21日午後12時に電話で連絡)

**申**11月27日~12月15日(当日消印有効)に、所定の申込書を、郵送で、〒510-0087 西新地14-4 消防救急課へ。または直接、各消防署・分署・出張所へ。消防本部ホームページからも可。申込書は、各署および消防本部ホームページで入手可。団体での申し込みは不可

## 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  
(☎354-1111 FAX352-1565)

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です。

**時**12月6日(水)・7日(木)  
9:00~15:30

**所**市立四日市病院研修センター

**内**最近の医療や看護の知識、技術などの再学習

**定**10人(先着順) **料**無料

**申**11月30日までに、市立四日市病院看護部(内線5036)へ

## 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
- 09 イベント・講座
- 14 パブリックコメント
- 14 募集
- 15 その他
- 19 保健だより
- 22 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）
- ◆子ども子育て交流プラザ ☎330-5020 FAX334-0606 HP<https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>
- ◆泗翠庵 〒510-0074 鷺の森一丁目13-17 ☎/FAX352-4960 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）  
HP<https://yonbun.com/shisuian/>
- ◆少年自然の家 〒512-1105 水沢町1423-2 ☎329-3210 FAX329-2095 HP<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
令和6年 2月14日(水) まで	17:00 ～ 24:00	すわ公園から光の 贈りもの2023	諏訪公園・す わ公園交流館	☑冬の風物詩、諏訪公園&すわ公園交流館での約 5万球のイルミネーションです 料無料 申不要	すわ公園交流 館
12月1日、 令和6年 1月12日 (いずれも金曜日) 全2回	18:30 ～ 20:30 (18:00 受け付け)	四日市志創業応援 隊創業カフェ 「飲食店開業セミ ナー」	四日市商工会 議所	☑創業を考えている人、創業後問もない人 ☑飲食店の開業に向けた創業に関する基礎知識(コ ンセプトの設定、物件の選び方、集客に関わるポイ ントなど)を伝えます 師UNICOコンサルティング 代表・フードビジネスコンサルタント 小峯孝実さん 料無料 持筆記用具 申ホームページ(HP <a href="http://www.yokkaichi-sogyo.com/">http:// www.yokkaichi-sogyo.com/</a> )から	商業労政課 ☑四日市商工 会議所経営支 援課 (☎352-8290 FAX355-0728)
12月2日(土)	9:30 ～ 15:00	シクラメン・ポイ ンセチア展示即売 会	農業センター	☑四日市温室園芸組合花き部員が生産した、高品 質なシクラメンとポインセチアなどを生産者価格 で直売します。よっかいち農業マルシェも同時開 催 他当日の連絡は、四日市温室園芸組合花き部 田川 (☎090-7031-9351) へ	農業センター (☎326-0132 FAX326-1162)
12月2日(土) ～ 令和6年 1月28日(日)	9:00 ～ 17:00	楠歴史民俗資料館 企画展示「牧野富 太郎が見た四日市 Part2～ホンゴウ ソウの名付け親」	楠歴史民俗資 料館展示棟	☑市立博物館で開催された「牧野富太郎が見た四 日市～120年の時を超えた植物標本～」の第2弾。 牧野博士が命名したホンゴウソウの故郷・楠町で、 博士の足跡をたどります 料無料 申不要	楠歴史民俗資 料館
12月3日(日)	8:00 ～ 10:00	吉崎海岸早朝清 掃・環境学習	吉崎海岸	☑吉崎海岸を保全するため、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 (HP <a href="http://umigame2009.com">http://umigame2009.com</a> )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)
	11:00 ～ 15:00 (各1時間 計4回)	手作りアロマキャ ンドル教室	すわ公園交流 館	☑「1000000人のキャンドルナイトinすわ公園」 で使用されたキャンドルを溶かしてオリジナルア ロマキャンドルを作ります 定各8人(申し込み先着順) 料無料 申事前に、電話で、または直接、同館へ	すわ公園交流 館
	13:00 から	PEARLSの出場す る関西大会へご招 待します!	中央陸上競技 場	☑女子ラグビーチーム「PEARLS」が出場する第 26回女子ラグビー関西大会に招待します 定1,000人 料無料 申ホームページ(HP <a href="http://mie-pearls.com/">http:// mie-pearls.com/</a> ) から	スポーツ課 ☑PEARLS (☎351-1818)
	14:30～ 15:30 (14:00 受け付け)	室内カーリングを 体験しよう	子ども子育て 交流プラザ	☑小学生 ☑氷上の競技を室内で楽しめます 定10人(当日、先着順) 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	子ども子育て 交流プラザ
12月9日(土)	9:00 ～ 12:00	定期普通救命講習	中消防署 	☑市内に在住、または通勤・通学する中学生以上 ☑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12月2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)

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
12月9日(土)	13:00 ～ 15:30	樹脂粘土でサンタクロースメモスタンドを作ろう!	総合会館2階 障害者団体事務室	内樹脂粘土を使ってサンタクローススタンドを作ります 定30人(先着順) 料500円 申12月1日までに、ファクスか電話で、障害者団体事務室「憩いの場作りの会」へ	障害福祉課 問障害者団体事務室 (☎/FAX354-8306 火・金曜日のみ)
12月10日(日)	7:00 ～ 12:00	いちばの朝市	北勢地方卸売市場(河原田町)	内新鮮で安全・安心な野菜、果物、魚介類などの販売。マグロの解体ショー、模擬セリなどもあり	農水振興課 問北勢地域卸売市場管理事務所 (☎347-8111 FAX347-8116)
	9:00 ～ 11:30	楠歴史民俗資料館「手作りしめ縄で新年を迎えませんか」	楠歴史民俗資料館	対小学4年生以上(小学生は保護者同伴) 定10人(応募多数の場合は抽選。結果は全員へ12月6日に連絡) 料1,000円(当日支払い) 持はさみ、あればペンチ 申11月30日までに、電話で、または直接、同館へ	楠歴史民俗資料館
	10:00 ～ 16:00	全国和菓子めぐり(毎月第2日曜日)	茶室「洒翠庵」 立礼席(いす席)	金の福うさぎ(金沢市) 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	洒翠庵
	11:00 ～ 15:00	第76回交流館フォークジャンボリー	諏訪公園・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、ウッドデッキをステージにオリジナルやカバーの曲を歌います 料無料 申不要	すわ公園交流館
	13:30 開演 (13:00 開場)	ゆめの木クリスマスコンサート	楠ふれあいセンター多目的室	内白子ウインドシンフォニカによる演奏会 料無料 申不要	市民生活課 問楠ふれあいセンター「ゆめの木」 (☎397-3972 FAX397-3973)
	14:00 開演 (13:30 開場)	三浜ロビーコンサート	三浜文化会館1階 ロビー	内同館利用団体によるトーンチャイムの演奏発表 出演 エーデルワイスほか 料無料 申不要	三浜文化会館
12月11日(月)	10:00 ～ 11:30	花の寄せ植え教室	農業センター	対市内に在住、または通勤する人 内パンジー、ピオラなどの季節の花を使い、花苗生産農家の指導で寄せ植えを体験します 定15人(応募多数の場合は抽選) 料1,500円 申12月2日(必着)までに、郵便番号、住所、名前(ふりがな)、電話番号を、はがきで、〒512-1204 赤水町971-1 農業センター「寄せ植え教室」係へ	農業センター (☎326-0132 FAX326-1162)
12月13日(水)	10:30 ～ 11:15	12月キッズのはつらつエクササイズ 	あさけプラザ体育館	対市内か三重郡に在住する2～4歳の幼児と保護者 内かけこやバランス運動など 師スポーツインストラクター 藤原ルミさん 定30組(先着順。幼児1人と保護者1人で1組) 料無料 持動きやすい服装、上靴、バスタオル1枚、フェイスタオル2枚、飲み物 申12月11日までに、専用フォームから	あさけプラザ
	13:30 ～ 15:30	がん患者と家族のおしゃべりサロン in 四日市	総合会館7階第3研修室	対がん患者と家族 内がん患者のための交流会です。情報交換をしたり、お互いの悩みを話し合ったりします 料無料 申事前に、三重県がん相談支援センターへ	保健企画課 問三重県がん相談支援センター (☎059-223-1616)
12月15日(金)	11:00 ～ 11:40	親子三世代で楽しむコンサート	すわ公園交流館	内赤ちゃんを連れて子どもから大人まで楽しめる、プロ演奏家によるコンサート。クラシック、童謡、アニメソングなど、よく知られた曲を間近に鑑賞できます 出演 JUNCO(歌・ピアノ)、米本希(チェロ) 料無料 申不要	すわ公園交流館
12月16日(土)	9:00 ～ 17:00	上級救命講習	消防本部2階防災センター	対市内か三重郡に在住、または通勤・通学する中学生以上 内成人、小児、乳児への心肺蘇生法(筆記試験と実技試験あり)、AED(自動体外式除細動器)の使用法、異物除去要領、止血法、傷病者管理法、外傷の手当要領、搬送法 定20人(先着順) 料無料 申12月1～8日に、電話で、消防本部消防救急課へ 他駐車場はありません	消防本部消防救急課 (☎356-2006 FAX356-2016)

# 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	
12月16日(土)	9:30 ～ 12:00 コミュニケーション ンカアップセミナー～自分も相手も 大切にしたい環境を 作る～	勤労者・市民 交流センター 本館2階 研 修会議室	内自分を大切にすることと向き合い、コミュニケー ションの構造を見直し考えます 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11月29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	
	13:30 ～ 16:00 社会人として知っ ておきたいこと～ 明日からの仕事で の過ごし方が変わ る～		内社会人としての基本を再確認します 師キャリアコンサルタント 加藤仁美さん 定10人(先着順) 料無料 持筆記用具、飲み物 申11月30日以降に、電話で、または直接、同セ ンターへ		
	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)	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などをゲストスピーカーに 迎え、ビジネスアイデアを得たり、経営の悩み をシェアしたりする勉強会。講演後、交流会を開 催 定20人(先着順) 料500円 申ホームペー ジ (http://www.bizcafe41.jp/) から	商業労政課 問サイバー・ネッ ト・コミュニケー ションズ(株)ビズ・ス クエアよっかいち (☎329-5407 FAX329-5408)
12月17日(日)	9:15 ～ 14:00 (8:30 受け付け)	サッカーウインタ ーフェスタ	中央陸上競技 場	対市内に在住、または通学する小学5・6年生 内名古屋グランパスによるサッカースクールや、 高校生の親善試合など 定20人(応募多数の場合は抽選。当選者はスポー ツ協会ホームページで発表) 料無料 持サッカーのできる服装、サッカーシューズ、サ ッカーボール、飲み物(コート内は水のみ可) 申12月1日20:30までに、所定の申込書を、E メールか、ファクス、または直接、中央緑地施設 管理事務所へ。申込書はホームページから入手可	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 http://ww w.y-sports.jp/ taikyou.024 @y-sports.jp)
	10:00 ～ 11:30 (9:00 受け付け)	手形カードをつく ろう	こども子育て 交流プラザ	内家族で手形を押しして手の大きさを比べてみまし ょう。お子さんの成長記録にもなります 定15組(当日、先着順。1家族1枚まで) 料無料 他詳しくは、同所ホームページまたは 「こここ通信」を参照	こども子育て 交流プラザ
	10:00 ～ 12:00	神戸高校のみんな と急須でお茶いれ 体験と、クリスマ スキャンドル作り	茶業振興セン ター	対年長～小学6年生を含む家族 内神戸高校の生 徒と一緒に急須でかぶせ茶をいれるほか、茶葉を 使ったキャンドルを作ります 定10組 師神戸高校生徒 申12月10日までに、電話かメ ールで、同センターへ	茶業振興セン ター (☎329-3367 info@y-och a.com)
	10:00 ～ 12:00	第4回婚活イベン ト～ワクワク!ド キドキ!恋活ボー ドゲーム交流会～	プラトンホテ ル四日市3階 エメラルドホ ール	対市内に在住、または通勤する、イベント当日に 25～35歳の独身男女 定男女各10人 料1,000円 他参加者を対象にした事前ガイダンス あり。詳しくは専用フォームから	こども未来課 問四日市マリ ッジサポート 事務局[(株)デル タスタジオ内 ☎355-1320 FAX355-1321]
	13:00 ～ 14:30	こども四日市 ワークショップ 2023 「クリスマスブチ ケーキ作り」	すわ公園交流 館	対小学生 内菓子を飾り付けて小さなかわいいケ ーキを作ります。持ち帰り用の箱も一緒に作りま す 定10人(申し込み先着順) 料300円または 300円 持飾りに使えそうなお菓子 申事前に、電話で、または直接、同館へ	すわ公園交流 館
	13:30 ～ 15:30	ゆめの木クリスマ ス会	楠ふれあいセ ンター多目的 室	内お話や、かるがもプラスアンサンブルによるク リスマスコンサート 定50人(先着順) 料無料 申12月15日までに、電話で、または直 接、同センターへ	市民生活課 問楠ふれあいセ ンター「ゆめの木」 (☎397-3972 FAX397-3973)
	13:30 ～ 16:00 (13:00 受け付け)	文化財シンポジウ ム～文化財と四日 市の未来～市文化 財保存活用地域計 画でなにが変わる のか?	総合会館8階 視聴覚室	内文化財保存活用地域計画の取り組みによる、文 化財を生かした四日市の未来を探ります ■基調講演 帝塚山大学名誉教授 中川幾郎さん ■シンポジウム 四日市大学副学長 鬼頭浩文さん、 小松大学准教授 朝倉由希さん、富田鯨船保 存会連合会会長 加藤正彦さん 定120人 料無料 申不要 他詳しくは、市文化財ホームページを参照	文化課 (☎354-8238 FAX354-4873)

暮らしの情報  
イベント・講座

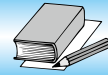
募  
集

そ  
の  
他

保  
健  
た  
り  
り

日時		名称	場所	申し込みなど	問い合わせ先など
12月17日(日)	第1部 15:00~ 15:30 第2部 17:00~ 17:30	展望展示室「うみ てらす14」クリスマス コンサート	四日市港ポ ートビル14階 「うみてらす 14」	内第1部 演奏：鈴鹿市立櫻島小学校リコーダー クラブ 第2部 合唱：四日市メリノール学院聖 歌隊 料無料 他展示コーナーは一部利用できません	四日市港管理 組合振興課 (☎366-7022 FAX366-7025)
	16:00 ~ 17:30	こども四日市 GOLD市民会議	すわ公園交流 館	対小学5年生以上 内「こども四日市」をさらに 面白くするために、一緒にアイデアを出し合っ て、具体的に形にしていきましょう 料無料 申事前に電話で、または直接、同館へ	すわ公園交流 館
	①17:00 ~18:00 ②18:00 ~19:00	キャリア相談会~ 転職・就職相談・ 社内での仕事相 談・お悩み相談~	勤労者・市民 交流センター 本館2階 研 修室、研修会 議室	内転職、就職にまつわる相談。書類の添削、面接 対策、キャリアプランニングなど 師キャリアコンサルタント 加藤仁美さん 定各1人(先着順) 料無料 持筆記用具、見て ほしい書類、受けたい企業があれば求人票、飲み 物 申12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
12月18日(月)	12:45 ~ 16:45 (予定) 雨天決行	四日市市産業めぐ り(産業見学ツア ー)	じばさん(集 合・解散)	対市内に在住する人 内陶磁器製造所、伊勢茶関 連施設、酒蔵をバスで巡ります 定20人(応募多 数の場合は抽選。当選者は代表者に12月11日ご ろ郵送で通知) 料1,500円 持飲み物 申12月 1日(必着)までに、参加者(2人まで)の名前(ふ りがな)、年齢、代表者の住所、電話番号を、Eメ ールかファクス、はがきで、〒510-0075 安島 一丁目3-18 じばさん「四日市市産業めぐり係」 へ 他可能な限り公共交通機関をご利用ください	商業労政課 問地場産業振 興センター (☎353-8100 FAX353-8104 ✉jibasan@yo kkaichi-shink o.com)
12月19日(火)	14:00 ~ 15:00	みんなで唄おう! 野ばら音楽会♪	すわ公園交流 館	内童謡や懐かしの名曲、季節の歌などを一緒に歌 いましょう 出演 Brilliant Colors 料無料 申不要	すわ公園交流 館
12月20日(水)	13:30 から (13:00 受け付け)	12月高齢者講座 (健康体操)	あさけプラザ 1階 第1集 会室	対市内か三重郡に在住する60歳以上 師社日本3B体操協会公認指導士 藤井信子さん 料無料 申不要	あさけプラザ
12月22日(金)	10:00 ~ 12:00	こどももよろこぶ 飾り巻き寿司体験 講座	すわ公園交流 館	内食卓を華やかに彩る「四海巻き」を作ります 師花村明日香さん 定10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、電話で、または直接、同館へ 他使用 食材：すし飯、のり、きゅうり、卵焼き、おぼろ	すわ公園交流 館
	13:30 ~ 15:30	樹脂粘土講座クリ スマスツリーの壁 掛け	勤労者・市民 交流センター 本館2階 研 修室	師藤田ひとみさん 定12人(先着順) 料1,000円 持A4クリアファイル、速乾性木工 用接着剤、はさみ、ラップ 申12月6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
①12月22日(金) ②12月23日(土)	①14:00 開演 ②10:00 開演 (いずれも 30分前に開場)	映画上映会 Mihama de Cinema 「トムとトーマス」	三浜文化会館 2階 視聴覚 室	内別々に育った双子の兄弟が繰り広げる冒険ファン タジー(2002年イギリス・オランダ合作。107 分)。監督：エスメ・ラマーズ 出演：ショーン・ ビーン、アーロン・ジョンソンほか ①日本語吹替 ②日本語字幕 料無料 申不要	三浜文化会館
12月22日(金) ~28日(木)	10:00 ~ 21:00	クリスマスは展望 展示室「うみてら す14」で夜景を楽 しもう!	四日市港ポ ートビル14階 「うみてらす 14」	内クリスマスシーズンに夜景を楽しんでもらうた め、平日も開館時間を延長します 料高校生以上310円、中学生以下無料 他水曜日休館	四日市港管理 組合振興課 (☎366-7022 FAX366-7025)
12月23日(土)	13:30 ~ 15:00	四日市まちなか寄 席	すわ公園交流 館	出演 経大亭勝笑(漫談)、ねむ亭安楽(落語) 料無料 申不要	すわ公園交流 館
12月24日(日)	14:00 ~ 15:30	すわSUNDAY ライブ	すわ公園交流 館	内クリスマスナンバーを中心に、お届けします 出演 Let's share the Christmas(歌・ピア ノ・カホン・ギター) 料無料 申不要	すわ公園交流 館

# 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
12月27日(水)	19:00 ～ 21:00	四日市まちづくり カフェ	すわ公園交流館	内四日市のまちを知り、みんなで四日市について考える、2カ月に1回の会議です 料無料 申不要 他同館Facebookアカウントでライブ配信します	すわ公園交流館
12月28日(木)	10:00 ～ 11:45	大正琴大好き！ どんぐり音楽会♪		料無料 申不要 他演奏希望者は、楽器を持って当日9:55までに、同館へ。定員6組（応募多数の場合は抽選）	
12月28日(木)	10:00 ～ 12:00	おほら 小原流いけばな お正月花をいけて みませんか	勤労者・市民 交流センター 東館2階 第 5会議室	師小原流教務四日市支部長 久保豊和さん 定30人（先着順） 料3,200円 持持ち帰り用袋、 花ばさみ（貸し出し可、要予約） 申12月4～17 日に、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
令和6年 1月6日(土)	13:15 開演 (12:45 開場)	第73回四日市市 民芸術文化祭行事 「ニューイヤーコ ンサート2024」	文化会館第1 ホール	内公募した、本市出身または在住する活動中の演 奏家らが、セントラル愛知交響楽団と共演します ■出演 佐藤愛さん・高橋朋子さん（ピアニスト）、 前川礼奈さん（マリンバ）、女性合唱団ルーチェ 料前売りS席3,000円、A席2,500円、B席2,000 円（当日券はいずれも300円増）、4歳以上高校生 以下1,500円 他市内に在住・通勤する65歳以上 の400人を優待します（料1,500円/人。または2 人1組3,000円）。希望者は、12月8日（当日消印 有効）までに、名前、生年月日、住所、電話番号 をはがきで、〒511-0832 桑名市新地104 きい ろいおうち内「四日市クラシックファンクラブ」へ	文化課 問文化協会 (☎/FAX347- 1023) 桂山 (☎090- 6463-4495)
1月19日(金)18:45～ 21日(日) (2泊3日)		第61回市民スキ ー・スノーボード 教室兼大会	平湯温泉スキ ー場（岐阜県 高山市） （中央緑地施 設管理事務所 前集合）	定43人（先着順） 料大人29,000円、小・中学生 24,000円〔2泊3食付き（3・4人で1室）。交 通費・受講料・バジジテスト検定料・大会参加料・ 傷害保険含む（公認料、リフト・レンタル料別）〕 申12月19日(必着)までに、所定の用紙に参加料 を添えて、直接、スポーツ協会へ 他小学3年生以下は、引率者の同伴必須。4年生 以上は、グループ（2人以上）であれば引率者な しで可。開催要項や所定の用紙は、ホームページ (HP <a href="https://www.y-sports.jp">https://www.y-sports.jp</a> ) で入手可	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)
1月21日(成 形)・2月18日 (色付け) (いずれも日曜日) 全2日	①9:30 ～11:30 ②13:30 ～15:30 (各30分前 から受 け付け)	家庭の日応援プロ ジェクト 1月・2月 ～陶器作り体験～		対子どもを含む家族 内成形から色付けまでを体 験しオリジナル陶器を作ります 定各8組（応募 多数の場合は抽選。市内に在住する人を優先） 料2,500円/組 申12月21日までに、同施設ホ ームページ「お問い合わせフォーム」から 他材料は申込人数に関わらず粘土1kg	少年自然の家
1月27日(土)	10:00 ～ 12:30 (9:30 受け付け)	富良野自然塾 in 四日市市少年 自然の家	少年自然の家	対子どもを含む家族 内作家・倉本 <sup>そう</sup> さんが塾長 を務める「富良野自然塾」を自然の家風にアレン ジし、五感を使って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12月24日までに、同施設ホームページ「お問 い合わせフォーム」から	少年自然の家
1月28日(日)	8:30 受け付け	第65回四日市総 合駅伝競走大会	中央緑地	■チーム編成 一般一部・二部・高校男子の部は、 監督1人、選手6人、補欠2人。シニアの部・女 子の部・中学男子の部・中学女子の部は、監督1 人、選手5人、補欠2人 料6,000円/チーム（中 学男子・女子の部は4,000円/チーム） 申12月 1日～令和6年1月5日(必着)に、所定の用紙に 参加料を添えて、直接、スポーツ協会へ。開催要 項および所定の用紙はホームページ (HP <a href="https://www.y-sports.jp">https://www.y-sports.jp</a> ) から入手可 他雨天決行。大 雪時は2月4日に延期	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)
	9:00～ 16:00 (8:30 受け付け)	ちびっこデイキャ ンプ③	少年自然の家	対小学1～3年生 定30人（応募多数の場合は抽 選。市内に在住する人を優先） 料1,000円/人 申12月21日までに、同施設ホームページ「お問 い合わせフォーム」から	少年自然の家

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

### 12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 12月7日・14日・21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 12月9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

#### ●絵本の読みきかせ

時 12月16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 12月20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 12月23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

### おはなし会拡大版 (料無料 申不要)

#### ●小学生版 冬のおはなしぎんのかい

時 12月10日(日) 14:30から

所 2階 視聴覚ホール

内 「銀の權」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

#### ●冬のおはなしびっくりBOX

時 12月27日(水) 14:00から

所 1階 児童室

内 「Can」による絵本の読み聞かせや、手遊びなど

### おしゃべりえほんの会 (料無料 申不要)

時 12月8日(金) 10:00から

所 2階 視聴覚ホール

内 今回のテーマは「新刊絵本を読む」、今年度に入った

新刊絵本を並べて読み合います。大人向けの講座です  
持 あればテーマに沿った絵本

## 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

### 12月のおはなし会 (料無料 申不要)

..... 所 1階 図書館 .....

#### ●紙しばい

時 12月2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 12月6日・20日 (いずれも水曜日) 11:00から

..... 所 1階 身体測定室 .....

#### ●冬のおはなし会

時 12月16日(土) 14:00から

内 語りの会「どっこいしょ」によるおはなし会

## 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

### 12月のおはなし会 (料無料 申不要)

#### ●よみきかせ・クリスマス

対 0歳から

時 12月5日(火) 10:30から

所 2階 和室

内 「すのうほわいと」による絵本の読み聞かせや、手遊びなど

#### ●おはなし会

時 12月9日(土) 10:30から

所 2階 研修室

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)

#### ●よみきかせ ひよこ

対 0歳から

時 12月21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



# 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)、整備休館(12月4日~11日)、年末年始(12月25日~令和6年1月1日)

[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には2時間までの無料駐車券をお渡しします。お帰り際には、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は、下記の必要事項を記入し、申し込みフォームかEメール、ファクス、またははがきでお送りください
  - ①講座名・希望の回
  - ②開催日
  - ③代表者の名前と連絡先(住所・電話番号)
  - ④参加者全員の名前と年齢(学生は学校名と学年)
 ※イベントによって申し込み・問い合わせ先が異なります。お間違えの無いようご注意ください
- ◆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

暮らしの情報

募集

その他

保健だより

## ■四日市公害と環境未来館

(A ☎354-8065 FAX329-5792 ✉[kougai-kanyoumiraikan@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kougai-kanyoumiraikan@city.yokkaichi.mie.jp))

(B ☎354-8430 FAX354-8431 ✉[info@eco-yokkaichi.com](mailto:info@eco-yokkaichi.com))



申し込み  
フォーム

※当選者にものみ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
12月16日(土) 13:30~15:30	<b>マリンのまなびや2 チリモンをさがせ!</b> チリメンジャコに混じったいろいろな生き物を観察しましょう。	対小学生(保護者同伴) 所じばさん5階 研修室5 師自然観察指導員三重連絡会 竹内泰介さん 定20人(応募多数の場合は抽選) 料無料 申12月2日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「チリモン」係へ	B
12月17日(日) 13:30~15:00	<b>お正月飾り</b> 自然の素材を使ってナチュラルなお正月飾りを作ります。	対15歳以上 所じばさん5階 研修室5 師copal 伊東恭子さん 定12人(応募多数の場合は抽選) 料無料 申12月3日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「お正月飾り」係へ	B
令和6年 1月7日(日) 13:30~15:30	<b>四日市市エコパートナー事業 風で電気をつくろう(風力発電工作教室)</b> 自然エネルギーや風力発電の仕組みを学ぶほか、工作で風力発電模型を作成して、実際に発電を体験します。	対小学3~6年生(保護者同伴可) 所1階 講座室 定40人(応募多数の場合は抽選) 料無料 申12月20日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「風力発電工作教室」係へ 他8月20日に開催した講座と同一の内容です ■企画 環境学習サークルみえ	A
1月8日(祝) 13:30~14:30	<b>マンスリーキッズ工作 ペットボトルけん玉</b> ペットボトルを使って、楽しく遊べるけん玉を作ります。	対4歳~小学生(保護者同伴) 所1階 研修・実習室 定24人(応募多数の場合は抽選) 料無料 申12月20日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「ペットボトルけん玉」係へ	B
1月21日(日) 10:00~12:00	<b>自然観察会 漁港周辺のいきもの ~カモ類、カモメ類~</b> 漁港周辺を散策しながら、港で見られる生き物たちを観察してみましょう。	対小学生以上(小学生は保護者同伴) 所吉崎海岸駐車場 定60人(応募多数の場合は抽選) 料無料 申12月5日~令和6年1月5日(必着)までに、四日市公害と環境未来館「自然観察会1月」係へ	A

## ■博物館・プラネタリウム

(☎355-2700 FAX355-2704 ✉[hakubutsukan@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:hakubutsukan@city.yokkaichi.mie.jp))



申し込み  
フォーム

時	内	申し込みなど
11月21日(火)~ 令和6年 1月21日(日)まで	<b>館蔵品展Ⅲ「お正月~辰年~」</b> お正月や、令和6年の干支「辰」にちなんだ収蔵品を展示します。	所3階 常設展示室展覧処「白里亭」 料無料 申不要
12月14日(木) 19:00~21:00	<b>ふたご座流星群観望会</b> 今年のふたご座流星群は、条件がよく期待できます。	所伊坂ダムサイクルパーク管理事務所付近 料無料 申不要 他きらら号は出動しません。天候不良時は中止。天候不良などによる実施判断は、開始時刻の3時間前に博物館ホームページ、Facebookで発信します
12月16日(土) 13:30~15:00	<b>館長講座「アート眼 養成講座②」</b> 視点や発想を変えることによって見えてくる身近なアート。その先にある「人間」の面白さ、くだらなさ、愛おしさ...そして、人生を豊かにする素晴らしさを「アート漫談」として、分かりやすく、楽しく語ります。	所1階 講座室 師四日市市立博物館館長 吉田俊英 定50人(当日、先着順) 料300円 申不要 他手話通訳、要約筆記あり



時	内	申し込みなど
12月23日(土) 18:00~19:30	きらら号スターウォッチング 「月・木星・土星を見よう」 月と巨大惑星を観察します。	所 市民公園(博物館前) 料 無料 申 不要 他 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。天候不良時は中止。天候不良などによる実施判断は、開始時刻の3時間前に博物館ホームページ、Facebookで発信します
12月24日(日) 13:15~15:15	時空街道ツアー e x ⑤ プラネタリウムを含めた「そらんぼ四日市」のコンセプトを博物館ボランティアがご案内します。	所 3階 常設展時空街道入口集合 定 40人(当日、先着順) 料 無料 申 不要

### プラネタリウムからのお知らせ

■プラネタリウム冬番組

時 12月12日(火)~令和6年3月3日(日) 所 5階 プラネタリウム

内 ①ファミリー番組「宇宙なんちゃら こてつくん プラネタリウム」 ②一般番組「ブラックホールを見た日~人類100年の挑戦~」 ③夜間特別番組「ノーマン・ザ・スノーマン~流れ星のふる夜に~」 ④幼児番組 はじめてのプラネタリウム「しまじろうとながればしのねがいごと」 ※幼児対象の番組のため、大人のみでの観覧はできません ⑤時空街道ツアーex環境番組「宇宙から見た地球」

料 一般550円、高校・大学生390円、小・中学生210円、幼児無料 ※⑤は入場無料

■タイムテーブル (放映時間は入場を含めて約55分。幼児番組は約45分)

	10:05	11:20	13:05	14:20	15:35	18:20
土日祝・冬休み ※1	① ※2	① ※3	②	② ※4	①	③ ※5
平日				②	①	

※1 冬休み期間：12月23日(土)~令和6年1月8日(祝)

※2 12月17日(日)、1月8日(祝)、1月21日(日)、2月11日(祝)、2月18日(日)、2月23日(祝)の10:05の回は④を放映します

※3 12月17日、1月21日、2月18日(いずれも日曜日)の11:20の回は④を放映します

※4 12月24日、1月14日、2月4日(いずれも日曜日)の14:20の回は⑤を放映します

※5 ③は土曜日のみ放映します(12月16日はイベント開催のため③は放映中止)

### 令和5年度 冬季スポーツ教室が始まります

スポーツ協会(中央緑地施設管理事務所内 ☎345-4111 FAX346-7767 ✉taikyuu.044@y-sports.jp 🌐https://www.y-sports.jp)

対 市内に在住、または通勤・通学する人(年齢は教室初日)

申 12月12日(必着)までに、教室名、名前(ふりがな、親子教室は親子分)、性別、年齢・学年、生年月日、郵便番号、住所、電話番号(必ず連絡のつく)、託児付き教室の託児を希望する場合は、子どもの名前(ふりがな)、性別、年齢を、往復はがき(返信用に住所と名前を記入)で、〒510-0886 日永東1丁目3-21 四日市市スポーツ協会「スポーツ教室」係へ。直接申し込む場合は、申込書に返信用はがき(裏面は白紙)を添えてください。申込書は同協会ホームページから入手できます。Eメールで申し込む場合は、パソコンからのEメールを受信できるアドレスで申し込んでください。(応募多数の場合は、抽選。結果は全員に通知)

※複数名、または、複数の教室へのまとめた申し込みはできません

他 ●料金は保険料を含みます ●受講料は、教室初日に集金します ●乳幼児同伴での教室参加はご遠慮ください ●子どものみのロビーでの待機は禁止します ●申込状況により、開催中止となる場合があります ●各教室の実施日は、天候などにより変更・中止となる場合があります。詳しくは、同協会ホームページをご確認ください ●教室中の写真・映像などの肖像権および掲載に関する著作権は、主催者に帰属し、ホームページ・情報発信案内およびパンフレットなどに使用することを了承した上で申し込んでください

教室名	対	時	所	回数	定	料
親と子のウェルネスリトミック	親と子(1~3歳)	1/9~3/12の火曜日	10:00~10:45	10	15組	8,000円
アナトミック骨盤ヨガ		1/9~3/12の火曜日	19:00~20:30	10	50人	5,000円
ウォーキング&ストレッチ	16歳以上	1/10~3/13の水曜日	9:30~11:00	9	40人	3,600円
スロージョギング		1/10~3/13の水曜日	11:00~12:30	9	40人	3,600円
バランスボールエクササイズ	16歳以上の女性	1/10~3/13の水曜日	13:15~14:15	10	20人	5,000円
やさしいピラティス		1/10~3/13の水曜日	14:45~15:45	10	30人	5,000円
卓球	16歳以上	1/11~3/14の木曜日	9:30~11:30	10	60人	5,000円
骨盤エクササイズ&ウェープリング	16歳以上の女性	1/11~3/14の木曜日	19:30~20:30	10	60人	5,000円
プア レファ (フラダンス)	16歳以上	1/5~3/22の金曜日	10:00~11:30	8	50人	4,000円
ZUMBA		1/5~3/22の金曜日	13:30~14:30	8	50人	4,000円
マット運動が上手になるレスリング教室	年少~中学3年生	1/13~3/23の土曜日	9:00~10:00	10	20人	4,000円
かけっこ教室	小学1~3年生	1/6~3/9の土曜日	9:00~10:00	10	30人	4,000円
ジュニア陸上	小学4~6年生	1/6~3/9の土曜日	10:30~12:00	10	30人	4,000円
水球(後期)	小学2年~中学3年生	1/7~3/3の日曜日	9:30~11:00	8	40人	3,200円
託児付き	ウェルネスヨガ	2/5~3/25の月曜日	10:00~11:30	7	50人	3,500円
	スタイルアップヨガ	2/7~3/13の水曜日	10:00~11:30	5	50人	2,500円
	ヨガ(入門)	2/2~3/22の金曜日	9:30~10:30	6	70人	3,000円
	シェイプアップエクササイズ	2/2~3/22の金曜日	11:00~12:00	6	70人	3,000円
託児	1歳以上	各教室と同日程			各25人	1,800円~

※四日市テニスセンターのテニス教室は、キッズ、ジュニアスクール、初心・初級・初中級、トーナメントの各教室を年間を通じて火・水・木・金曜日に時間帯を設定して実施しています。申し込み・問い合わせは、テニス教室専用ダイヤル(☎080-4844-0968)へ

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 12月20日 (必着)

(1)インターネット <スマートフォン・パソコン対応>

四日市ドームホームページ「教室のご案内」フォーム内にある「インターネットでお申込み」より、必要事項を入力後、「入力内容を確認する」⇒「入力内容送信」の手順でお申込みください。※「@yokkaichidome.com」からのメールを受信できるように、ドメイン指定受信設定、迷惑メール設定をご確認ください

(2)受講申込書(チラシ) 必要事項をご記入いただき、四日市ドーム事務所までお持ちください

(3)はがき

①教室名 ②氏名(ふりがな) ③性別・年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号(必ず連絡のつく)をご記入の上、郵送、または直接、〒510-0012 四日市市大字羽津甲5169「四日市ドーム内教室係」まで

●応募多数の場合は抽選(落選のみ通知)。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前日から起算して10日前までに事務所に来館での申し込みのみ可(空き状況は同所へ確認してください)。キャンセルは各教室開催初回日の前日から起算して3日前まで。それ以降は受講料を全額納入していただきます ●教室日程は、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ですが、「ZUMBA①」・「ZUMBA②」、「動きケア体操①」・「動きケア体操②」は、重複して申し込みできません ●受講料は当該教室開催初回日に支払い ●体験での受講は1講座1回のみで、受講料は各講座1回当たりの料金。体験受講から継続受講する場合は1期分の受講料が必要 ●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。	1/16・23・30、2/6・20・27、3/5・12・19・26 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	15歳以上(中学生を除く)	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。※妊娠中の人はご遠慮ください。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	1/16・23・30、2/6・20・27、3/5・12・19・26 全10回 14:15~15:15	30人	6,000円
リフレッシュストレッチ教室 師 田畑豊子さん	一般	ストレッチ用のポールを使って上に寝たり、自重でコロコロしたりする簡単なストレッチです。硬くなった筋肉をほぐして、肩こりの改善、腰痛の予防、コリを和らげます。日々の暮らしを快適に、ほっと癒しのひと時をいかがですか。	1/16・23・30、2/6・20・27、3/5・12・19・26 全10回 15:30~16:30	30人	6,000円
リズムトレーニング教室 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。	1/16・23・30、2/6・20・27、3/5・12・19 全9回 17:00~18:00	15人	5,400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。	1/16・23・30、2/6・20・27、3/5・12・19・26 全10回 19:20~20:20	14人	6,000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	15歳以上(中学生を除く)	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。	1/16・23・30、2/6・20・27、3/5・12・19・26 全10回 19:20~20:20	35人	6,000円
辻友寛のENJOY ランニング教室 師 辻友寛さん	15歳以上(中学生を除く)	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)	1/19・26、2/2・9・16・23、3/1・8・15・22・29 全11回 19:00~20:00	35人	6,600円
親子で遊び フィット☆教室 師 小林百恵さん	1歳半~3歳の1人で歩ける子どもと保護者	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。	1/17・24、2/7・14・21、3/6・13 全7回 10:00~11:00	15組	5,600円 (2人目以降、300円/回)
脂肪燃焼エアロ教室 師 辻友寛さん	15歳以上(中学生を除く)	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。	1/17・24・31、2/7・14・21・28、3/6・13・20・27 全11回 11:15~12:15	30人	6,600円
動きケア体操①・②教室 ①13:00から ②14:15から 師 奥真由子さん	12歳以上(小学生を除く)	日常の癖でできた体の偏りや不調を、無理のない動きで、本来の自然な体へ調整していきます。調整した後に、気持ちよく大きく体を動かします。いくつになっても好きなことが楽しめる体を目指しましょう。	1/17・24・31、2/7・14・21・28、3/6・13・20・27 全11回 13:00~14:00	30人	6,600円
リフレッシュヨガ教室 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。	1/17・24・31、2/7・14・21・28、3/6・13・20・27 全11回 15:30~16:30	35人	6,600円
棒びくす®教室(※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。運動経験の有無は問いません。	1/18・25、2/1・8・15・22・29、3/7・14・21・28 全11回 10:00~11:00	15人	6,600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	18歳以上(高校生を除く)	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。	1/18・25、2/1・8・15・22・29、3/7・14・21・28 全11回 10:00~11:00	35人	6,600円
筋力UPトレーニング& ストレッチ教室 師 水谷綾さん	15歳以上(中学生を除く)	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。	1/18・25、2/1・8・15・22・29、3/7・14・21・28 全11回 11:15~12:15	35人	6,600円

イベント・講座

募集

その他

保健だより

教室名	対	内	時	定	料
ストレッチ&エアロ教室 師水谷綾さん	15歳以上 (中学生を除く)	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。	1/18・25、2/1・8・15・22・29、3/7・14・21・28 全11回 13:00~14:00	30人	6,600円
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。	1/18・25、2/1・8・15・22・29、3/7・14・21・28 全11回 15:00~15:50	30人	6,600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 1/18・25、2/1・8・15・22・29、3/7・14・21・28 全11回 16:00~16:50	30人	6,600円
SALSATION® (サルセーション) 教室 師森尾祐子さん	小学生以上	色んな国の音楽に身を任せて踊ってみませんか。歌詞の意味を表現した振り付けには自然と体幹が鍛えられる動きもたくさん入っているので、音楽に身を任せて気持ちよく踊って、ストレス発散、エクササイズ効果もバッチリです。	1/18・25、2/1・8・15・22・29、3/7・14・21・28 全11回 19:30~20:30	35人	6,600円
体幹トレーニング&バレトン教室 師中野菜乃さん	一般	体幹トレーニングで体の奥の筋肉を鍛えて体の安定性を高めた後、バレトンで全身を動かして心も体もすっきり。	1/19・26、2/2・9・16・23、3/1・8・15・29 全10回 13:00~13:50	30人	6,000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ら、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 1/19・26、2/2・9・16・23、3/1・8・15・22・29 全11回 14:15~15:15	35人	6,600円
ワクワクキッズ広場教室 師水谷綾さん	4歳~小学生 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。タオルと縄跳びをご用意下さい。	1/19・26、2/2・9・16・23、3/1・8・15・22・29 全11回 16:00~17:00	15人	6,600円
美姿勢ストレッチ教室 師東由紀江さん	12歳以上 (小学生を除く)	硬くなった筋肉を緩め、使えていない筋肉を動かし、歪んでしまった骨格を整えていきます。血流も良くなり、代謝が上がりやすくなります。柔軟性を上げたい方、肩こり、冷え性にお悩みの方、リラックスしたい方にオススメのエクササイズです。	1/20・27、2/3・10・17・24、3/2・16・23・30 全10回 9:30~10:30	30人	6,000円
Balletone®(バレトン)教室 師東由紀江さん	12歳以上 (小学生を除く)	バレトンは、フィットネス、バレエ、ヨガの動きを合わせたエクササイズ。関節に優しいローインパクトで、老若男女どなたでもチャレンジできます。きつくない、とは言いきいですがシンプルで「イメージ」なプログラムです。裸足ですること定裏の感覚を呼び覚まし、重心と意識を高めることで姿勢矯正の効果が期待できます。筋肉バランス、柔軟性、バランス能力、心肺能力の向上脂肪燃焼、発汗作用様々な効果が期待できます。	土 1/20・27、2/3・10・17・24、3/2・16・23・30 全10回 10:45~11:45	30人	6,000円
バランスボールエクササイズ教室(※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力づくりをします。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。	1/20・27、2/3・10・17・24、3/2・9・16・23・30 全11回 12:30~13:30	30人	6,600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…ギムニク社、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 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。	1/20・27、2/3・10・17・24、3/2・9・23・30 全10回 14:00~15:00	30人	6,000円
ヒップホップダンス教室 師立松佑樹さん	小学3年生以上	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 1/20・27、2/3・10・17・24、3/2・9・23・30 全10回 15:30~16:30	30人	6,000円
ストロングネーション®教室 師辻友寛さん	15歳以上 (中学生を除く)	ボクササイズの要素を取り入れ、有酸素運動を音楽に合わせて、強度変換していく特徴があり、自重を効果的に使い全身を鍛えていきます。心身共にリフレッシュでき、楽しみながら行える新感覚のトレーニングです。	1/20・27、2/3・10・17・24、3/2・9・16・23・30 全11回 19:00~20:00	30人	6,600円

■ テニス教室

教室名	対	内	時	定	料
キッズテニス教室 師四日市テニス協会派遣講師	5~12歳	準備運動、ラケットとボールを使った遊び、ボールを打つ練習を基本に練習します。毎回少しずつ上達することで、テニスの楽しさを学びます。また5~8歳、9~12歳の2つのクラスでレッスンをすることにより、幅広い年齢層での集団行動することも学びます。	水 1/17・24・31 2/7・14・28、3/6 全7回 18:20~19:20	30人	7,000円
エンジョイテニス教室 (初心者コース)(※3) 師四日市テニス協会派遣講師	中学生以上	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。	1/17・24・31 2/7・14・28、3/6 全7回 19:00~20:15	24人	11,200円
エンジョイテニス教室 (中級コース)(※3) 師四日市テニス協会派遣講師	中学生以上 (テニス経験者) ※右記参照	簡単なラリーやストローク、ゲーム(試合)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。	1/17・24・31 2/7・14・28、3/6 全7回 19:30~20:45	30人	11,200円

(※3) 初心者コース・中級コースはレッスン終了後、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
触れてみよう! 津軽三味線(初級)教室 (※4) 師松永兼治さん	9歳以上	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。初心者向けクラス。分かりやすい譜面をもとに基本的な奏法を学び「じょんがら合奏曲」を目標にします。	金 1/19、2/2・16 3/1・15・22 全6回 18:00~19:00	20人	6,600円 (別途、三味線 レンタル料 500円/回)
触れてみよう! 津軽三味線(中級)教室 (※4) 師松永兼治さん	9歳以上	初級クラスを既に受講した方が対象。基礎をもとに技術、表現など、本質的な演奏力を身につけていきます。	1/19、2/2・16 3/1・15・22 全6回 19:30~20:45	20人	9,600円 (別途、三味線 レンタル料 500円/回)

(※4) 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。  
(初級・中級での三味線のレンタル台数はいずれも10丁までとなります。レンタル三味線の持ち帰りは不可)

情報

◆令和5年度三重県障がい者芸術文化祭(無料)  
 時12月1日(金) 10:00~16:00 12月2日(土) 10:00~14:00 (作品展は13:00まで)  
 所鳥羽市民体育館 申(公社)三重県障害者団体連合会 ☎059-232-6803

◆心を込めた手作り作品 四日市友の会クリスマスセール  
 時12月2日(土) 所同会友の家(智積町) 同会 ☎326-2081 火・金のみ

◆体験ひろば☆こどもスペース  
 申事前に同所 ☎/FAX321-0883)へ  
 (1)クリスマス1dayレッスン~ボックスフラワーアレンジメント  
 時12月2日(土) 10:00~12:00 対18歳以上 所同所 料3,000円(ドリンク付き) 定8人  
 (2)絵本の日(無料)  
 時12月8日(金) 11:00~11:30  
 (3)文化芸術鑑賞体験「オズのまほうつかい」  
 対3歳以上 時令和6年1月6日(土) 開場15:00(開演15:30) 所文化会館第2ホール 料2,500円(当日は500円増し)  
 他託児あり(0~2歳、1,000円/人)

◆子育て広場:ドロップin  
 所同所 申事前に同所 ☎/FAX363-3728)へ  
 (1)「オズの魔法使い」を楽しむために~オリジナル手作り人形を作ってみよう  
 時12月3日(日) 13:30~15:30 料500円/人 定15人  
 他小学生まで(未就学児は保護者同伴)  
 (2)まなびの時間「私と子どもと絵本と」  
 対未就学児と保護者 時12月2・9・23日(いずれも土曜日) 10:30~12:00 定5組 料2,000円(全3回分。材料費込み)

◆わくわくファミリーコンサート(無料)  
 時12月3日(日) 14:00開演(13:30開場)  
 所柿安シティホール大ホール(桑名市) 定1,300人(先着順) 問四日市 風の谷ウィンドアンサンブル 野村 ☎050-5359-2477)

◆四日市歩こう会  
 料200円(交通費別途) 持弁当、飲み物、雨具 問同会 鈴木 ☎090-6072-3486  
 他行事中止案内は同会「四日市歩こう会&点奴」をご覧ください ①時所12月3日(日) 9:00近鉄湯の山温泉駅集合 13:40ごろ近鉄大羽根園駅解散 ■主な行先 もみじ谷、星の広場 ショートコースあり ②時所12月17日(日) 9:15近鉄蟹江駅集合 13:45同駅解散 ■主な行先 鹿嶋神社・文学苑、蟹江川水辺、佐屋川創郷公園、大相撲ロード

◆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)「子育てひろば」みんなでクリスマス会をしよう  
 対3歳~小学生と保護者 時12月9日(土) 10:00~13:30(9:30受け付け) 定5組 料子ども1,200円、大人600円(1~2歳で食事が必要な子ども300円) 持飲み物  
 (2)杉山佳奈子先生の講演会「むずかしい子どもの向き合い方」  
 対子育て中の人、子どもに関わっている人 時12月10日(日) 10:00~12:00 所中部地区市民センター4階 会議室 定10人 料1,000円 他託児あり(500円/人)  
 (3)クリスマス会  
 対未就学児と保護者 時12月12日(火) 10:30~13:30(受け付け10:00) 定5組 料1,200円(昼食付き。必要な場合は子どもの昼食代200円)

健康づくり教室

三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)

[☎349-3311 FAX348-0017(月曜日休館、祝日の場合はその翌日)]

所ヘルスプラザ 定下表参照(応募多数の場合は抽選) 料無料

申12月20日(必着)までに、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名・コース名(いきいきライフ教室は教室名・コース名・希望日時)、今までにかかった病気および治療中の病気、心臓病・不整脈・運動制限の有無(ある場合は、病名と発症した時期や、主治医の許可の有無)、内服薬の有無(ある場合は、何の薬か)、体の関節の痛みの有無(ある場合は、痛みのある部位)を、ファクスかはがき、電話で、〒510-0851 塩浜町1-11 ヘルスプラザへ  
 他主治医が運動不可と判断した場合は、参加できません。今年度内で、同じコースに複数回の申し込みはできません(異なるコースには申し込みできます)

転ばぬ先の健康教室	
対	おおむね65歳以上で、体力低下を感じている人 (要介護認定申請の要支援者、市の総合事業における基本チェックリストの該当者も介助者と一緒に参加できますので、申し込み時にお知らせください)
時	<陸上運動コース> 令和6年1月12日~2月2日の金曜日 全4回 9:45~10:45
内	介護予防に効果的な運動をします
定	20人
持	運動できる服装、上靴

対	脳カリフレッシュ教室	シニア・ここカラ教室
対	おおむね65歳以上	おおむね65歳以上で、肩・腰・膝等の痛みがある人
時	<陸上運動コース> 1月10~31日の水曜日 全4回 13:30~14:30	<水中運動コース> 1月11日~2月1日の木曜日 全4回 13:30~14:30
内	認知症予防の運動をします	関節への負担が少なく、介護予防に効果的な運動をします
定	20人	20人
持	運動できる服装、運動靴(上靴)	水着、水泳帽

いきいきライフ教室	
対	18歳以上で、身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳のいずれかの所持者と介助者 ※手帳所持者で介助の必要がない人は、本人のみで参加できる場合もあります ※手帳所持者以外でも、運動機能の低下により、立つ・歩くなどの日常生活動作に介助が必要な人は参加できる場合もあります。詳しくは、お問い合わせください
時	この教室は、今年度内で、各コース合わせて4回まで申し込みます <水中運動コース> 1月10日(水) 10:00~11:00 <トレーニングジムコース> 1月26日(金) 13:30~14:30
内	障害のある人と介助者が一緒に運動をします
定	各3組
持	水着、水泳帽 運動できる服装、上靴

## 謎解きロゲイニング 「Yokkaichi ADVENTURE」

観光交流課  
(☎354-8286 FAX354-8315  
📠1698309394515)

- 対**18~29歳(高校生を除く)
- 時**12月9日(土) 14:00~18:00
- 所**じばさん6階 ホール集合
- 内**LINEで出題される謎を解くために、市内のチェックポイントをまわり、高得点を目指しましょう
- 定**200人(当日先着順)
- 料**無料
- 持**LINEができるスマートフォン

## ステップ四日市 もの忘れ生活相談

高齢福祉課  
☎介護予防等拠点施設(ステップ四日市)  
(☎348-4008 FAX346-4070)

- 対**市内に在住する人
- 時**12月9日(土) 10:00~12:00
- 所**ステップ四日市1階(日永東一丁目)
- 師**ステップ四日市社会福祉士、作業療法士
- 料**無料 **申**不要
- 他**相談者多数の場合は待ち時間が発生します

## 一スマホで取り組む介護予防一 通いの場アプリ講座

高齢福祉課  
☎介護予防等拠点施設(ステップ四日市)  
(☎348-4008 FAX346-4070)

- 対**おおむね65歳以上の市民
- 時**12月11日・18日(いずれも月曜日) 14:00~15:30(13:40受け付け) 全2回
- 所**ステップ四日市2階 ホール(日永東一丁目)
- 内**高齢者向けの無料介護予防アプリ「通いの場アプリ」の説明と実践
- 師**ステップ四日市理学療法士(リハビリ専門職) 加藤康太、片山和馬

**定**8人程度(応募多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知)

- 料**無料
- 持**スマートフォン、上靴、筆記用具
- 申**12月4日(必着)までに、講座名、住所、名前(ふりがな)、性別、年齢、電話番号を、専用フォームかファクス、電話で、ステップ四日市へ
- 他**アプリ登録にはメールアドレスが必要です



## 借金のことで 悩んでいませんか?

市民・消費生活相談室  
(☎354-8147 FAX354-8452)

借金で悩んでいる人のために、三重県主催の「借金のお悩み電話相談」が開催されます。

当日は弁護士・司法書士が、解決に向けた助言をします。家族や知人など本人以外からの相談も受け付けます。

**時**12月3日・17日(いずれも日曜日) 10:00~16:00

**■**相談専用電話  
059-224-3114(当日のみ)

**料**無料(通話料別途)

**他**相談は1人30分程度。受け付け状況により電話が繋がらない場合があります。当日以外は「三重県多重債務者対策協議会(三重県環境生活部くらし・交通安全課内)」(☎059-224-2400)へ

## 認知症早期診断事業 (もの忘れ検診)

高齢福祉課  
(☎354-8170 FAX354-8280)

市内に在住する75歳以上で、本号の同時配布物「認知症早期診断事業(もの忘れ検診)のご案内」の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」で20点以上だった人は、質問票による簡易スクリーニング検査を受けられます。

## 三 二 情 報

◆人生100年時代を歌って笑って!新規スタート「らくらく斉唱」参加者募集

**時**第1・3・5木曜日 10:00~11:30(無料体験 12月7・21日)

**所**霞ヶ浦ガーデン  
**他**送迎あり(近鉄霞ヶ浦駅)。駐車場あり  
**問**池田(☎090-3588-1913 月・火・木 17:00~19:00、☎331-4545 水・金・土・日 10:00~19:00)

◆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**12月8・22日(いずれも金曜日) 10:00~12:00

**相**相談専用 ☎059-228-3167  
**問**三重弁護士会事務局(☎059-228-2232)

◆スポーツ塾無料体験会

**対**①3歳以上の未就学児 ②小学生

**時**12月8・15日(いずれも金曜日)

①17:30から ②18:20から

**所**あさけプラザ体育館 **持**上靴、飲み物

**問**事務局 早川(☎090-8959-9856)

◆ミニロゲイニング大会&ミニライブ

**対**市内に在住、または通勤・通学する2人以上

のグループ **時**12月10日(日) 9:00から

(8:30受け付け) **所**橋北交流会館体育館

**定**80人(先着順) **料**500円/人(小学生以下無料)

**持**飲み物、タオル、雨具、デジカメ、スマートフォンなど

**申**12月1日までに住所、名前、電話番号を、ビバ・橋北へ **問**ビバ・橋北(FAX344-3505

☎vivakyohoku@yahoo.co.jp)

◆みえテクノロジーカフェ「自動販売機の歴史と技術のはなし」

**時**12月10日(日) 10:00~12:00

**所**MG四日市(諏訪栄町)

**料**500円(ドリンク、お菓子付き)

**問**事前に日本技術士会三重県支部 堀(☎059-345-9739

☎y\_hori@mui.biglobe.ne.jp)

◆JICA海外協力隊2023年秋募集

**申**12月11日(月)まで **問**(公社)青少年海外協力協会

(☎0265-98-0109 <https://www.jica.go.jp/volunteer/>)

◆シニア歌の広場

**時**12月11日(月) 13:30~15:30

**所**総合会館8階 視聴覚室

**料**500円(希望者は別途歌詞集代100円)

**申**不要 **問**山田(☎090-5629-0283)

◆就職氷河期世代向け合同企業説明会

**対**37~52歳 **時**12月15日(金) 13:00~

16:00、16日(土) 10:00~15:00

**所**じばさん4階 視聴覚室 **申**事前におしごと

広場みえ(☎059-222-3309)

◆親子で楽しく手作りピザ&プチケーキ&「ほめトレ」

**対**小学生以上と保護者

**時**12月16日(土) 10:30~14:30ごろ

**所**あさけプラザ2階 料理室 **料**1,900円

**定**6組 **持**エプロン、筆記用具、ふきん

**問**セパ三重(☎090-1831-1714)

◆第20回記念四日市大学留学生日本語弁論大会(無料)

**時**12月16日(土) 13:00から

**所**四日市大学311教室

**問**同大学留学生支援課(☎365-6793)

◆講師岡野裕行さん「探していた本に出会う方法」(無料)

**時**12月16日(土) 14:00~16:00

**所**中部地区市民センター美術室

**定**20人(先着順)

**申**岡田(☎352-3094)



## 「もったいない」を「ありがとう」に フードドライブ開催

生活環境課  
(☎354-8192 FAX354-4412  
HPID1696399453415)

食品ロス削減のため、ご家庭で眠っている食品をぜひお持ちください。四日市市環境フェアと同時開催です。

### ■寄付できる食品

- ・常温保存ができて、未開封
  - ・賞味期限まで1カ月以上ある
- ※缶詰、米、乾物(パスタ、うどんなど)、レトルト食品、飲料、お菓子、調味料など

### ■寄付できない食品

- ・生鮮食品(生ものや野菜など)
  - ・包装や外装が破損している
  - ・ほかの容器に移し替えたもの
  - ・賞味期限が明記されていない(米は除く)
  - ・手作りのもの(クッキーなど)
  - ・アルコール類
- ※寄付できない食品はお持ち帰りいただきます

時12月2日(土) 10:00~15:30

所じばさん1階 正面入口

他寄付された食品は、四日市市社会福祉協議会を通じて子ども食堂などの団体に寄付します

## はもりあカレッジ2023 (市民企画講座)

はもりあ四日市

(☎354-8331 FAX354-8339)

kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp 日・月曜日、祝日休館)

料無料

申12月1日9:00以降に、講座名、住所、名前、電話番号、託児希望の場合は子どもの名前と年齢を、Eメールかファクス、電話で、はもりあ四日市へ

他託児あり(無料。6カ月~小学3年生程度。12月27日までに要申し込み)

## ◆あなたはあなたのままで ~「自分らしく」生きるために~

対市内に在住、または通勤、通学する人

時	内
第1回 令和6年 1月13日(土) 14:00~15:30	医師の立場からみるLGBT 師いくわ診療所 長・医師 田中啓太さん
第2回 1月27日(土) 14:00~15:30	男脳、女脳からモザイク脳へ 師理学療法士 徳力康治さん

所本町プラザ5階 第3会議室

定20人(先着順)

■企画・運営 まんなか

## ◆いっしょに考えよう!初めて「性」 のことを子どもに伝えるパパとママのための学習会

対小学生程度までの子どもをもつ市内に在住する親

時令和6年1月14日(日)

10:00~15:00(午前・午後通しの講座です)

内■第1部 初めて「性」のことを子どもに伝えるパパとママのための講座

師産婦人科医師 川村真奈美さん

■第2部 はじめてみよう!性教育~グループトークで学びあい~  
師NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市理事 水谷孝子さん

所本町プラザ2階 第1会議室

定20人(先着順)

■企画・運営 NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市

## パブリックコメント

### 第9次四日市市介護保険事業計画・ 第10次四日市市高齢者福祉計画 (素案)に対する意見募集

介護保険課(☎354-8425 FAX354-8280  
kaigohoken@city.yokkaichi.mie.jp  
HPID1696464686544)

## ■素案の入手先

市ホームページ、介護保険課(市役所3階)、市政情報センター(市役所北館1階)、市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)、各地区市民センター

## ■募集期間

11月29日(水)~12月26日(火)

## ■意見の提出方法

住所、名前を記入し、Eメールかファクス、郵送(消印有効)で、〒510-8601 介護保険課へ。または直接、同課か市民窓口サービスセンター、各地区市民センターへ

## 募集

### 市立四日市病院 職員募集

市立四日市病院

(☎354-1111 FAX352-1565)

## ■募集職種

- ①事務補助(障害者を対象とした任期付職員)
- ②助産師・看護師(正職員)
- ③看護助手(会計年度任用職員)

## ■主な受験資格

- ①身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳などの交付を受けていること など
- ②③昭和39年4月2日以降生まれ など

詳しくは、各募集案内を参照

## ■採用予定日

令和6年4月1日

## ■募集人数

- ①1人程度
- ②若干名
- ③2人程度

## ■試験日と場所

12月10日(日)  
(時間は受験者へ個別に案内)  
市立四日市病院

## ■応募期限

11月28日 17:15(必着)

## ■募集案内請求先と応募先

〒510-8567 芝田二丁目2-37 市立四日市病院総務課

## 四日市市歯科医療センター 非常勤歯科衛生士募集

保健企画課  
四日市市歯科医療センター  
(☎354-5130)

### ■主な業務

障害のある人への歯科診療の補助  
や保健指導。未経験者も可

### ■募集人数 2人程度

他詳しくは、四日市市歯科医療センターへ。業務内容などは同センターホームページを参照



## 令和6年度市立保育園・ 認定こども園給食用共同 購入物資の納入業者募集

保育幼稚園課  
(☎354-8172 FAX354-6013)

申12月1～15日に、所定の登録申請書を、直接、保育幼稚園課(総合会館3階)へ

他登録申請書は同課で入手可

## 北大谷・富洲原霊園 空き区画墓地使用者を募集

生活環境課  
(☎354-8186 FAX354-4412  
HP1667544112564)

対現在、市営霊園に墓地を持っていないか、市営霊園に墓地を持っていて墓地を移転したい世帯の人で、8月30日以前から引き続き本市に住民登録がある人

### ■募集内容

#### ●北大谷霊園(大字松本)

墓地面積	募集区画数	墓地使用料
8㎡	12区画	1,120,000円
6㎡	3区画	840,000円
4㎡	17区画	560,000円

※別途、墓地管理料が必要です

#### ●富洲原霊園(平町)

墓地面積	募集区画数	墓地使用料
3.24㎡	2区画	421,200円

1.44㎡	1区画	187,200円
0.81㎡	30区画	105,300円

■受付期間 11月30日～12月8日

申印鑑と世帯全員の住民票を持って、直接、生活環境課(市役所5階)へ

他申込書は同課へ。申し込みは、1世帯1区画に限る。使用者および区画の選択順位は抽選で決定し、補欠者も同時に抽選します

## 四日市市奨学金 奨学生の募集

教育総務課  
(☎354-8236 FAX354-8308  
HP1632475301453)

経済的な理由で修学が困難な人を対象に奨学生を募集します。

申12月1～25日17:00までに、願書と必要書類を、直接、または郵送で、在学中の学校(市内中学、高校の場合)、または〒510-8601教育総務課(市役所9階)へ

他募集要項と願書は、同課、各地区市民センター(中部除く)、および市内各中学校・高校などで配布。市ホームページからも入手可。願書の郵送を希望する人は、120円切手を貼った返信用封筒を同封し、同課へ。採用は予算の範囲内で行います

### (1)月額奨学金

(1/2給付、1/2貸与※)

対令和6年度に、①大学、短期大学、高等専門学校(専攻科)、専修学校専門課程(高等学校卒業後入学。修業年限2年以上)または、②高校、中等教育学校(後期課程)、高専(専攻科を除く)、特別支援学校高等部、専修学校高等課程(中学校卒業後入学。修業年限2年以上)などに進学する予定、または引き続き在学している人で、本人が保護者が市内に在住する(所得制限あり)

定各50人

■支給額 ①24,000円 ②12,000円  
※条件を満たせば貸与分も返還免除となります

### (2)入学支度金(全額給付)

対(1)の対象者のうち、令和6年度に入学する人

■支給額 ①50,000円 ②40,000円  
※入学支度金のみ申し込みはできません

## 自衛官などの募集 (①自衛官候補生、②一般普 候補生、③高等工科学校生)

総務課

自衛隊四日市地域事務所  
(☎351-1723)  
自衛官募集コールセンター  
(☎0120-063-792)

対①②18～32歳、③令和6年4月1日時点で、15～16歳の男性(中学卒業見込みを含む)

### ■受付期間

①通年、②11月30日まで、  
③推薦 12月1日まで  
一般 令和6年1月5日まで

問詳しくは、自衛隊四日市地域事務所または自衛官募集コールセンターへ

## その他

### 四日市市民公園 整備工事のお知らせ

市街地整備課  
(☎354-8200 FAX354-8404  
HPhttps://yokkaichicity-parks.com)

近鉄四日市駅西側にある「市民公園」のリニューアル工事に伴い、下記の期間中、公園への立ち入りができなくなります。整備内容や、隣接する施設への迂回路の案内は、公園・緑地ガイドホームページ(12月1日公開)や工事看板などでご案内します。

時令和6年1月上旬～令和7年2月上旬(予定)

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。

## 常磐地区都市計画 マスタープラン案を縦覧

都市計画課(☎354-8214 FAX354-8404)

縦覧期間中、住民および利害関係者は、意見書を提出できます。

### 縦覧する案

常磐地区都市計画マスタープラン

### 縦覧・意見書の提出期間

11月27日(月)~12月11日(月)

### 縦覧場所 都市計画課 (市役所4階)、常磐地区市民センター

### 意見書の提出

郵送、または直接、〒510-8601 都市計画課へ

## 住生活総合調査

都市計画課(☎354-8272 FAX354-8404)  
HPID1695367011132)

12月1日に全国で住生活総合調査があります。

この調査は、「住生活基本法」に基づく住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進するための基礎資料を得ることが目的です。

対象世帯には11月下旬に調査票を配布しますので、ご協力をお願いします。

## 四日市都市計画 (区域区分・用途地域) の変更案を縦覧

都市計画課(☎354-8272 FAX354-8404)

縦覧期間中は、どなたでも意見書を提出できます。

### 縦覧する都市計画変更案

- ①四日市都市計画区域区分の変更
- ②四日市都市計画用途地域の変更(いずれも中村地区、小林地区)

### 縦覧・意見書の提出期間

12月12日(火)~26日(火)

### 縦覧場所

- ①都市計画課 (市役所4階)、三重県県土整備部都市政策課 (県庁4階)

### ②都市計画課

### 意見書の提出

郵送で、または直接、①〒514-8570 三重県県土整備部都市政策課へ、②〒510-8601 都市計画課へ

## 大規模小売店舗 届出(変更)の縦覧

商業労政課(☎354-8175 FAX354-8307)

☒syougyourousei@city.yokkaichi.mie.jp HPID1001000001380)

縦覧期間中は、どなたでも意見書を提出できます。

### 店舗名称 ピアゴ阿倉川店(阿倉川町1431-1)

### 届出事項 大規模小売店舗を設置する者、ならびに小売業を行う者の氏名または名称、および住所、ならびに法人にあっては代表者の氏名

### 縦覧場所

商業労政課(市役所7階)

### 縦覧・意見書の提出期間

令和6年1月12日(金)まで

### 意見書の提出

郵送、または直接、〒514-8570 三重県雇用経済部中小企業・サービス産業振興課へ

## マイナンバーカードの お知らせ

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

マイナンバーカードの申請をサポートします(予約不要)。

他後日マイナンバーカードをマイナンバーカードサービスセンター(じばさん3階)などで受け取る必要があります

### ◆12月の開催予定

時	所
1日(金)	スーパー一号館 桜店 10:00~18:00
2日(土)	八郷地区市民センター 9:00~17:00
3日(日)	大矢知地区市民センター 9:00~17:00

7日(木) 8日(金)	マックスバリュ山城店 10:00~18:00
9日(土)	保々地区市民センター 9:00~17:00
10日(日)	川島地区市民センター 9:00~17:00
14日(木) 15日(金)	日永カヨー(1階中央広場) 10:00~18:00
16日(土) 17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
21日(木) 22日(金)	楠福社会館 10:00~18:00
23日(土)	常磐地区市民センター 9:00~17:00
24日(日)	塩浜地区市民センター 9:00~17:00

### ◆郵便局での申請サポート

市内郵便局でも申請できます(予約・持ち物不要)

時 令和6年3月22日(金)まで

9:00~17:00(土・日曜日、祝日、12月30日~1月3日除く)

所 小杉、高花平、小古曾、波木、赤堀、曙、松本、あかつき、小山田、四日市西 各郵便局

### ◆コンビニ交付サービス一時停止

時 12月20日(水) 終日

## 宝くじ助成金で子ども みこしなどを購入しました

市民生活課(☎354-8146 FAX354-8316)

市場町自治会では、令和5年度コミュニティ助成事業(宝くじ助成金)で、地域の祭りで使用する子どもみこしなどの備品を購入しました。



### ◆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・休日にも利用できます  
(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





# 令和5年度 第Ⅲ期 外国語講座

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歳以上 **時内**下表のとおり

**定**各15人程度(先着順。5人以下の場合是不開講もあり)

**料**一般14,300円、令和5年度賛助会員13,200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**12月8~19日(必着)に、講座名、住所、名前(ふりがな)、郵便番号、日中連絡のとれる電話番号、メールアドレス(必須)、語学レベル、受講動機を、Eメールかファクス、または往復はがきで、〒510-8601 四日市国際交流センターへ

※国際交流センターの賛助会員は、12月1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で入手できる募集案内要項で、詳しい内容を確認の上、お申し込みください。見学は、初回のみ可能です。市役所北館エレベーターは改修工事中です

※下表の「レベル」について

★：初めて学ぶ ★★：発音などの基礎や簡単な挨拶ができる

★★★：少し簡単な会話ができる ★★★★★：会話や文書をもう少し深めたい

★★★★★：表現力や聞き取り能力などを高めたい

曜日	時間	開講講座	レベル	開催期間
火	19:00-20:30	はじめてのハングル	★	令和6年 1月9日~ 3月12日
水	10:30-12:00	タイ語 初級	★★	1月10日~ 3月13日
	19:00-20:30	はじめてのポルトガル語	★	
木	19:00-20:30	ベトナム語 初級(夜間)	★★	1月11日~ 3月14日
		韓国文化を楽しむ (ハングル入門)	★★★	
金	9:20-10:50	英会話 入門	★★	1月12日~ 3月22日
	11:10-12:40	英会話 初級	★★★★	
	13:30-15:00	英会話 中級	★★★★★	
	19:00-20:30	中国語 入門	★★	
	19:00-20:30	Understanding English (初・中級レベル)	★★★★	
土	9:20-10:50	ハングル 初級	★★	1月13日~ 3月16日
	11:20-12:50	ベトナム語 初級	★★	
	13:30-15:00	スペイン語 入門	★★	

## 三二情報

### ◆第12回フードパントリー

**時**12月17日(日) 10:00~11:00

**所**中部地区市民センター4階 音楽室

**問**フードパントリーよっかいち実行委員会  
井口 (☎090-9268-4845)

### ◆「男の困り裏端の会」(無料)

**申**事前に、同会 志田 (☎/FAX346-2903) へ  
(1)市民公開体験講座まわしよみ新聞・イロリ  
パタ編集室

**時**12月20日(水) 10:00~12:00

**所**はもりあ3階 企画室 **定**10人(先着順)

(2)市民公開名作映画上映会「若草物語」

**時**12月21日(木) 9:50~12:00

**所**なやプラザ3階 音楽室大 **定**30人(先着順)

(3)「井戸端人生カフェ」(哲学対話) 愛とは何か?

**時**12月27日(水) 13:30~15:30

**所**本町プラザ3階 会議室 **定**10人(先着順)

### ◆クリスマスJ.ゴスペルコンサート(無料)

**時**12月22日(金) 19:00開演

**所**あさけプラザホール

**問**ロバの子J.ゴスペルクラブ (☎090-9915-6972)

### ◆世界自然遺産 奄美大島アドベンチャースクール

**対**小学2年~中学3年生

**時**12月25日(月)~30日(土) 5泊6日

**定**20人(先着順)

**料**小学生192,000円、中学生222,000円

**申**12月7日までに、(公財)国際青少年研修協会 (☎03-6825-3130) へ

### ◆令和6年1月開講コース職業訓練受講生募集

**時**1月5日(金)~6月26日(水)

■募集科 テクニカルオペレーション科、電気設備科 **定**各15人(選考あり) **申**12月1日まで  
ポリテクセンター三重 (☎320-2645)

### ◆大学生等奨学金返還支援事業助成金

**対**大学などの最終学年と、その1年前の学生、または卒業後3年以内の県外在住者

**定**40人 **申**令和6年1月15日まで

**問**三重県政策企画総務課(☎059-224-2009)

### ◆潜在保育士等就労・職場復帰支援研修(WEB)

**対**保育士または放課後児童支援員の資格を持ち、復職希望の人 **申**令和6年2月15日まで

**問**三重県社会福祉協議会(☎059-227-5160)

### ◆裁判員制度~名簿記載通知を発送します~

令和6年2月ごろからの約1年間に裁判員に選ばれる可能性があることを事前に通知します。併せて裁判員候補者の事情を早期に把握するための調査票もお送りします。詳しくは、ホームページ(🌐https://www.saibanin.courts.go.jp/)から

### ◆放送大学4月入学生募集

■出願期間 第1回 令和6年2月29日まで、第2回 3月12日まで

**問**放送大学三重学習センター (☎059-233-1170)

### ◆集中力、肺機能向上 吹矢の仲間募集

**時**第2・4月曜日 13:00から

**所**楠交流会館

**問**四日市スポーツウェルネス吹矢協会さわやかアローズ支部 加藤 (☎090-8955-8533)

### ◆肩こり、体幹、腰痛体操

**時**毎週木曜日 10:00~11:00

**所**なやプラザ **定**30人 **料**500円+部屋代

**持**タオル、飲み物 **申**前日まで

**問**金澤 (☎090-7740-5953)

暮らしの情報

イベント講座

募集

その他

保健たより

## 12月1日は世界エイズデー H I V検査(無料)のご案内

保健予防課  
(☎352-0595 FAX351-3304)

H I V感染の早期発見・治療で、エイズの発症を抑えることができます。不安のある人は、検査を受けましょう。

### ■夜間検査増設日

時 12月6日(水)  
17:30~19:00

### ■通常検査日

時 毎週水曜日 13:00~15:00  
毎月第4水曜日  
17:30~19:00

### ■検査について

- 無料・匿名検査・予約不要
- 結果を聞くために、再度来所が必要
- H I V検査と一緒にB型肝炎・C型肝炎・梅毒の検査も受けられます

所 保健所(総合会館5階)



## 令和5年度 固定資産税・都市計画税 (第3期)納期のお知らせ

収納推進課  
(☎354-8141 FAX354-8309)

12月25日は固定資産税・都市計画税(第3期)の納期限です。納期限までに納付してください。コンビニやeLTAX(エルタックス)などでも納付できます。

口座振替を利用している人は、前日までに振替口座の残高を確認してください。

## 納めた国民年金保険料は 社会保険料控除の対象

保険年金課  
☎四日市年金事務所  
(☎353-5515 FAX354-5011)  
ねんきん加入者ダイヤル  
(☎0570-003-004)

国民年金保険料は、社会保険料控

除としてその年の課税所得から控除されます。また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族の保険料を支払っている場合、その分も合わせて控除が受けられます。

保険料を納付した人には日本年金機構から「社会保険料控除証明書(はがき)」が送付されます(令和5年1~9月に納付した人は11月上旬、それ以降に初めて納付した人は令和6年2月上旬)。

年末調整または確定申告の手続きには、この証明書(または領収証書)の添付が必要です。

## 合併処理浄化槽 維持管理補助金

上下水道局生活排水課  
(☎354-8402 FAX354-8375)

### 対 次の条件をすべて満たす人

- (1) 下水道などの供用区域外に合併処理浄化槽を設置している ※単独処理浄化槽は対象外
- (2) 申請者が居住している専用住宅または併用住宅(面積制限あり)である
- (3) 年1回の法定検査の判定が「適正」か「おおむね適正」である

※新たに設置した浄化槽の初回の法定検査は対象外

### ■補助額

人槽	補助額
5~6人槽	12,000円
7~9人槽	14,000円
10~50人槽	17,000円

申 対象者には、三重県水質検査センターから法定検査の結果書とともに申請書類一式が送付されます。令和6年3月31日(必着)までに、申請書と法定検査結果書(令和5年度のもの)の写しを、郵送、または直接、〒510-0076 堀木一丁目3-18 生活排水課へ



## 四日市 けいりん

本場開催 12月1・24・25・26日

場外発売 12月①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬・⑭・⑮・⑯・⑰・⑱・⑲・⑳・㉑・㉒・㉓・㉔・㉕・㉖・㉗・㉘・㉙・㉚・㉛・㉜・㉝・㉞・㉟・㊱・㊲・㊳・㊴・㊵・㊶・㊷・㊸・㊹・㊺・㊻・㊼・㊽・㊾・㊿

(○数字は昼間場外・ナイター場外併売)

## 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  
I = 17:00~21:00

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

卓球 12/28 C  
12/6・13・26・27 C  
12/8・15 D  
12/5・7・14 F

バスケットボール 12/12 F  
バレーボール 12/25 C 12/11 E  
ハンドボール 12/4・18 E

### ●弓道場(弓道で使用する場合)

近的射場 12/5 A  
12/16・17・20 C  
12/4・6~15・18・19・21~28 F  
遠的射場 12/5 A 12/17 C  
12/10 E  
12/7・9・12・14・16・19・21・23・26・28 F

### ●弓道場(アーチェリーで使用する場合)

遠的射場(全面) 12/20・24 C  
12/4・6・8・11・13・15・18・22・25・27 F

### ●トレーニングルーム(全面)

12/7 C  
12/4~6・8~28 F

中央第2体育館(☎345-4111)

バドミントン 12/6 D 12/8・15 E  
12/5・7・14・21・22 F  
12/13・26・27 I

卓球 12/4 E  
12/11・12・18・19・20・25 F  
12/28 I

四日市ドーム(☎330-3131)

グラウンドゴルフ 12/15 D

あさけプラザ体育館(☎363-0123)

バドミントン・卓球 12/2・9・16・23  
(9:30~16:30、16日のみ9:30~12:00)

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	
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	

○母子健康手帳・健康診査票などが手元ない場合は、同課へ連絡してください ○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。該当する人は同課へ連絡してください ○令和4年4月1日以降受診分の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。補助券のない人は同課へご連絡ください。また、聴覚検査に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)	注意事項など
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 (令和5年4月1日より9価ワクチンも対象となりました)

**対** 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  
**持** 母子健康手帳と予診票  
**他** 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)。長期療養を必要とする疾病にかかっていた、またはコロナ禍で受診を控えていて定期接種の機会を逃した人は、定期接種の対象となる場合がありますので、同課へ連絡してください。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。該当する人は再接種する前に同課へ連絡してください  
**■日本脳炎予防接種特例対象**  
 平成19年4月1日以前生まれの人は、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  
**■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)対象**  
 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は、令和7年3月までに接種してください。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

○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

電子申請はこちらから→



## ◆育児学級など

所 総合会館3階・4階・5階 申 ども保健福祉課(総合会館3階)

ファクス・はがき・電話・窓口・よかプリコ(乳幼児食教室、1歳・2歳のバースデー歯科教室のみ)

他 子育て支援アプリ「よかプリコ」からは、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6年4月9日以降(教室参加時、妊娠28週未満)の妊婦・その家族 定15組	1月14日(日) 9:30~12:00	12月25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	12月4日(月) 10:00~11:00	11月30日	所 総合会館5階 申 不要 申 電話
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	12月1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 4~7カ月児 8~12カ月児	1月19日(金) 10:30~11:50 1月30日(火)	開催日の2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 定各15人	1月12日(金) 13:30~15:00 1月23日(火) 10:00~11:30		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 定各15人	1月23日(火) 13:30~15:00 1月26日(金) 10:00~11:30		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。フッ素塗布後、30分間は飲食できません
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
12月10日(日) 10:00~11:15(9:00から受け付け)	こども子育て交流プラザ	15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	9:00~17:00(年末年始を除く)
こども子育て交流プラザ(東新町26-32)	☎330-5020 ☎331-5560	



◆地区市民センターなどで行うがん検診 (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5年度がん検診のお知らせ」をご確認ください)

Web申し込み



- ①市ホームページ <https://www.city.yokkaichi.mie.jp/kenshin/>  
 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ファクス・はがき 下記の項目(※検診ごとに異なる)を、ファクスかはがきで、〒510-8601 健康づくり課(FAX353-6385)へ

<b>集団検診</b> (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
<b>個別検診</b> (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5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、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6年2月29日(木)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 ※次の日程表は12月申し込み締め切り分を掲載しています。今年度の集団検診はこの日程で終了となります

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
1	7日(日)	ヘルスプラザ		大腸1日		マンモ1日	エコー1日	肺1日	12月1日
	12日(金)	ヘルスプラザ	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺1日	

※10月31日時点で申込可能な日程

- 左表の申し込み締め切り日は、定員に達しなかった場合の締め切り日です
- 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。なお、申し込み状況によっては、検診日・会場を変更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。都合が悪くなった場合は、事前にご連絡ください
- すぐに定員となります。余裕をもって早めの申し込みや、他の会場や、個別検診の利用もご検討ください



◆さわやか歯科検診(歯周病検診)

歯周病は歯を失う主な原因とされています。大切な歯を失わないよう、検診を受けましょう。今年度の受診期間は令和5年12月31日(日)までです。

対	昭和28・38・48・58年・平成5・15年生まれの人		
所	委託医療機関	料	500円 ※ただし、市国民健康保険に加入している人、生活保護を受給している人、市民税非課税の人は無料
申	7月に個人通知した「四日市市さわやか歯科検診受診券」を持って、歯科検診委託医療機関に事前予約してください		

**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 ☎0800-100-1199
- ◆インターネット [HP](https://www.qq.pref.mie.lg.jp/)https://www.qq.pref.mie.lg.jp/
- ◆携帯電話による案内 [HP](https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/)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	
<b>応急診療所(西新地14-20)</b> ☎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(12/31~1/3) 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)
<b>歯科医療センター(本町9-12)</b> ☎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(12/30~1/2) 9:00~11:30
<b>薬の相談</b> ☎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
<b>みえ子ども医療ダイヤル</b> ☎#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



**◆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
<b>結核相談・HIV(エイズ)などの相談</b>	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
<b>HIV(エイズ)、B型・C型肝炎ウイルス、 梅毒検査(匿名)</b> <small>※予約不要。検査結果を聞くために、再度来所が必要</small>	12月6日・13日・20日・27日(いずれも水曜日) 13:00~15:00	総合会館5階
	12月6日(エイズデーによる検査増設) 17:30~19:00	
	12月27日(第4水曜日) 17:30~19:00	



**◆こころ、難病の相談** 料無料 問保健予防課 ☎352-0596 FAX351-3304

相談項目	時	所
<b>こころの相談</b> (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)。現在、通院していない人が対象です 12月14日(木) 13:30~16:30 12月22日(金) 10:00~12:00、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)	
<b>難病の相談</b>	保健師による相談…電話相談(随時)・来所相談(要予約)	

**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

ランニングトラックや軽運動室のほか、温水プール(第1・2プール)、グラウンドゴルフ場などの運動施設がご利用いただけます。トレーニングルームに、障害のある人や車いすの人もご利用いただけるトレーニング機器を設置しています。健康増進のために、ぜひご利用ください。

健康づくり教室の参加者を募集しています。本号の12ページ、館内のチラシやポスターをご参照の上、ぜひお申し込みください。

**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、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

# 「多様な人材が活躍する ダイバーシティ社会」

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＝



皆さんはダイバーシティ社会という言葉を知っていますか。性別や国籍、障害の有無などに関わらず、一人ひとりが尊重され、多様性が受け入れられる社会を指し、その実現のためには、多様な人材が活躍できる仕事の場の創出が重要です。

## 【障害者雇用】

一定の従業員数を超える民間の事業所には、法定雇用率(2.3%)以上の割合で、障害のある人を雇用する義務(障害者雇用率制度)があります。ハローワーク四日市管内の障害者雇用率は、令和4年6月時点で2.43%と、法定雇用率を上回っています。

ますが、来年4月1日から、この基準が2.5%に引き上げられます。

本市では、障害のある人を雇用中または雇用を考えている事業者に対し、既に障害者雇用を行っている事業所への見学や、就労を支援する機関との交流の場を設けるなどの支援をしています。また、障害のある人を積極的に雇用する事業所の表彰も実施しています。

## 【性的少数者への配慮】

すべての人が尊重される社会を目指すため、LGBTQ+などと表される性的少数者が自分らしく働ける職場づくりが大切です。一人ひとりが

性的少数者への理解を深めることが、働きやすい職場づくりにつながります。

すべての人に働く権利があります。多様な人材が活躍することは社会の発展や、自分自身の働きやすさにつながります。皆さんの職場でも、誰もがいきいきと働くことができるよう、障害者雇用や性的少数者への配慮などに取り組んでいきましょう。

## ■問い合わせ先

商業労政課

(☎354-8417 FAX354-8307)

## 12月の予定

## 相 談

午前=9:00～12:00 午後=13:00～16:00 祝・休日を除く ※12月29日～1月3日は全て休業

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カ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などに対する意見など ※8 示談、自動車保険の請求など		
	市民相談 ※2	354-8153	毎週木曜日	午後			
	弁護士相談 ※3		予約制 各7人				
	司法書士相談 ※3 ※4		毎週月曜日	午後			
	行政書士相談 ※5		5(火)・19(火)				
	社会保険労務士相談 ※6	354-8155	20(水)	午後			
	行政相談 ※7		19(火)				
	交通事故相談 ※8	354-8155	月～金曜日	午前と13:00～15:45		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	
建築相談(市民向け)	354-8206	8(金)・22(金)	13:00～15:00				
建築相談(専門家向け)	354-8149 354-8143	13(水)・27(水)	午後	建築指導課 ※要相談カード			
日曜市税納付相談		17(日)	10:00～16:00	収納推進課			
日曜国保納付相談	354-8160			市役所 1階			
福 社	障害者相談 ※9	354-2550 354-2411 354-8144 354-8276 353-5110 354-8064 354-8278	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 ブルーム(知的) 329-5657	
	障害者の就業に関する相談				プラウ(障害者就業・生活支援)		
	福祉総合相談				福祉総合相談室	総合会館2階	
	ボランティア活動相談				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				354-8276	子ども家庭課	総合会館3階
	児童虐待相談				353-5110	子どもの虐待防止ホットライン(電話相談)	
	児童発達相談				354-8064	子ども発達支援課	総合会館5階
	幼児のアレルギー健康相談				354-8278	26(火)(要予約)	13:00～15:00
教 育	発達・不登校等教育相談	354-8285	月～金曜日	8:30～12:00 13:00～17:15	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			指導課	市役所9階	
	学校外でのいじめなど 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・木～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)	
	男性のための電話相談	354-1070	毎週水曜日(祝日除く)	9:00～19:30			
	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)	0120- 976-477 (予約専用※)	9(土)	午前と13:00～15:00			
			13(水) 27(水)	午後 17:00～20:00			
	シングルマザー等のための 家計相談	355-1320 (予約専用※)	2(土)	午前	(面談相談) 本町プラザ3階 ※委託業者:㈱ファーストステップ		
	外国人のための生活相談	353-9955	火～日曜日	9:00～17:00	国際交流センター	市役所 北館5階	
	外国人のための家事相談		火～日曜日(要予約)				
出入国・在留手続き相談	17(日)(要予約)		午後				

■令和5(2023)年10月末日の人口は、12月上旬号裏表紙に掲載します