

第75回四日市 市民芸術文化祭

文化課
☎文化協会(☎/FAX347-1023)

◆生活文化・趣味の作品展

盆栽・山野草・トールペイント・
手芸・つまみ細工・プリザーブドフ
ラワー・アートフラワー・水墨画・
写真の作品を展示します。

時 5月10日(土) 10:00~17:00
11日(日) 10:00~15:30

所 文化会館展示棟

問 佐野(☎090-4797-6286)

◆マジックの祭典2025

時 5月11日(日) 13:30~15:00

所 文化会館第2ホール

問 森(☎090-8862-9032)

第1回出会いイベント Match event ~アフタヌーン トークパーティー~

こども未来課
☎四日市マリッジサポート事務局
[㈱デルタスタジオ内]
☎355-1320 FAX355-1321]

グループトークを中心とした出
会いイベントを開催します。

対 市内に在住、または通勤する、イベ
ント当日に26~35歳の独身男女

時 5月25日(日) 14:30~16:30

所 WIM(安島一丁目)

定 男女各10人(応募多数の場合は抽
選)

料 1,500円

申 5月19日9:00までに、四日市マ
リッジサポート☒から

他 参加者への事前ガイダ
ンスあり



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)

介護予防の知識や、運動・レクリ
エーションの技術を学びます。

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、
理学療法士などの有資格者で現在
職務に従事している人は除く)

時 5月30日~6月27日の毎週金曜
日 14:00~16:15(全5回)

所 勤労者市民・交流センター本館1
階 多目的ホールほか

定 20人程度(応募多数の場合は抽
選。結果は応募者全員に通知)

申 5月19日(必着)までに、必要事項
を、専用フォームか
☒・①・②で、〒510-
8601 高齢福祉課へ



「カラダスッカリ塾」 参加者募集

健康づくり課
(☎354-8291 FAX353-6385)

運動や食事に関する講義、筋力ト
レーニング・有酸素運動(きつめの
運動もあり)をします。

対 市内に在住する18歳以上で、運動
を継続させる方法・コツを知りたい人、運動を継続させるきっかけ
がほしい人(心臓病・不整脈、運
動制限のある人は要相談)

時 5月30日~6月27日の毎週金曜
日 9:30~11:30(全5回)

所 勤労者・市民交流センター多目的
ホール

定 30人(応募多数の場合は抽選。初
めて参加する人を優先。結果は応
募者全員に通知)

申 5月13日までに、専用
フォームから、または
直接、健康づくり課(市
役所7階)へ



他 5人以上の申し込みで開催



■記事の記号の意味

HPID13桁の数字を市ホームページ右下の「広報ページID検索」に入力すると関連
ページを検索できます

対 対象 時 日時 所 会場 師 講師 定 定員 料 料金 持 持ち物

申 申し込み 他 その他 問 問い合わせ先

※費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは申し込み不要

■申し込みの記号の意味

☒ ホームページ ③ Eメール ④ ファクス ⑤ はがき ⑥ 電話

■申し込みの必要事項

事前申し込みは、以下の必要事項を記入してください

① 行事名 ② 開催日時・希望の回 ③ 代表者の住所・名前(ふりがな)・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)

INDEX

- 01 表紙
- 02 イベント・講座一覧
- 10 イベント・講座
- 11 募集
- 16 その他
- 25 保健だより
- 28 相談一覧



イベント・講座一覧



今月のイベントカレンダー

紙面に掲載しきれなかった催しも市ホームページ「四日市市イベントカレンダー」で紹介しています

◆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

時	行事名	所	申し込みなど
5月21日(水)	13:30から (13:00受け付け) 5月高齢者講座 (健康体操)	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
	18:30～ 19:15 第95回中庭コンサート～ピアノソロコンサート～	中庭（雨天の場合は1階ロビー）	■出演 山崎雅也 ■演奏曲 Smile、グリーンスリーブスほか
6月11日(水)	10:30～ 11:15 6月キッズのはつらつエクササイズ 	体育館	かけっこやバランス運動などをします 対市内か三重郡に在住する2～4歳児とその保護者 定40組（先着順。こどもと保護者で1組） 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6月9日までに、専用フォームから
6月13日(金)	10:00～ 13:00 地産地消料理教室～水耕菜味ネギでおいしくいただくお料理～ 	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 柵山咲子さん、松山千奈美さん 定24人（応募多数の場合は抽選） 料2,500円 持エプロン、ふきん数枚（食器拭き用・台拭き用）、筆記用具 申5月27日(必着)までに、専用フォームから、または往復①で、必要事項と、託児を希望する場合はこどもの名前（ふりがな）・月齢を、同プラザへ 他託児あり（無料）

◆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）

時	行事名	所	申し込みなど
5月17日(土)	10:00～ 12:00 キャリアアップのための自己分析講座	本館2階 研修会議室	仕事と自分の中にある譲れないものや、組織内での自分の役割を考え、人との関わりの中の自分を再発見します（就職のあつせんはありません） 対今後のキャリア（生き方）について考えたい人（年齢不問） 定10人（先着順） 申5月2日以降に、①で、または直接、同センターへ
5月19日(月)～9月 (いずれも月曜日で月に原則4回)	18:00～ 19:00 幼児教室開校！基礎から学べる！キッズダンススクール	本館1階 多目的ホール	国内外の曲を使用し、ダンスの楽しさを学びます 対3～6歳 定15人（先着順） 料2,000円/月 持タオル、上靴、運動のできる服装 申4月28日以降に、①で、または直接、同センターへ 他保護者同伴。詳しい日程は後日説明します
5月24日(土)	9:00～ 10:30 パワーハラスメント実務対応講座 基礎編	本館1階 会議室	定10人（先着順） 申5月7日以降に、①で、または直接、同センターへ
	9:30～ 12:00 コミュニケーション力アップセミナー～自分も相手も大切にしたい環境を作る～	本館2階 研修室	定10人（先着順） 申5月3日以降に、①で、または直接、同センターへ
	10:30～ 11:30 地球にやさしい緑のカーテン 環境特別講座やってみよう！グリーンカーテン	東館2階 第5会議室	地球温暖化についての講座やゴーヤグリーンカーテンのすすめ 定10組（先着順。1組2人まで） 申5月8日以降に、①で、または直接、同センターへ 他受講者にはゴーヤの苗をプレゼント（1組2苗）
①5月24日(土) ②6月7日(土)	9:30～ 12:00 プロネイリストが教えるプチプラネイル講座	本館2階 研修会議室	ネイルチップを使用したカラーリングや簡単なパーツ付け 対高校生以上 定各6人（先着順） 料1,700円 申5月9日以降に、①で、または直接、同センターへ 他皮膚疾患やアレルギーの疑いがある人は受講できない場合があります
①5月25日(日) ②6月8日(日)	①10:00～12:00 ②13:30～15:30 楽しく脳トレ！健康麻雀教室		麻雀の魅力・ルールを学びます 対高校生以上（初心者大歓迎。経験者也可） 定各16人（先着順） 料1,000円 申4月30日以降に、①で、または直接、同センターへ

[申し込み必要事項] ①行事名 ②開催日時・希望の回 ③代表者の住所・名前（ふりがな）・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）

◆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）

時	行事名	申し込みなど
5月1日(木) ～31日(土)	企画展示 「ガラスアートと 切り絵」	切り絵とフィルムで作ったシルエットアートと、スタンドグラスの雰囲気を楽しめるガラスアートを展示
5月31日(土)	楠歴史民俗資料館 夏の夜間特別開館 2025	日中とは違った雰囲気の資料館を見学できます。周辺では楠地区の地域団体によるワークショップ、ホタル鑑賞会（19:00～20:00）などを開催（雨天中止） 他当日は9:00開館

◆こども子育て交流プラザ ☎330-5020 FAX334-0606 9:00～19:00（小学生以下は17:00）
https://cocoplaza-yokkaichi.jp/

時	行事名	申し込みなど
5月12～26日 の月曜日 (全3回)	わくわく広場	ボールプール、平均台、トンネルなどの室内遊具で遊べます。12日は季節の工作をします 対未就学児（保護者同伴） 他詳しくは、同所☎または「こここ通信」をご覧ください
5月17日(土)	よかパパひろば (父親の子育て相談)	さまざまな遊びを親子で楽しめます。おしゃべりタイムではパパ同士で交流します 定15組程度（当日、先着順） 他詳しくは、同所☎または「こここ通信」をご覧ください

◆茶室 しすいあん 洒翠庵 ☎/FAX352-4960 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）
参加申し込みは文化会館（☎354-4501）へ



申し込み
専用フォーム

時	行事名	所	申し込みなど
5月11日(日)	全国和菓子めぐり (毎月第2日曜日)	リョウレイイセキ 立礼席（いす席）	■花ことば（福島県郡山市） 料一服550円 他60個限定（なくなった場合、通常の和菓子）。入席は15:40まで
5月18日(日)	月釜（松尾流）	広間	料一席1,300円
5月24日(土)	学生のための茶道入門（遠州流）	広間、小間	茶室のにじりぐちの入り方、つくばいの使い方を知る体験講座 対中学生、高校生 定各10人（応募多数の場合は抽選） 料1,100円（薄茶付き） 申5月6日までに、専用フォームまたは①で、文化会館へ
5月25日(日)	おとなのための茶道入門講座（表千家）		茶室のにじりぐちの入り方、つくばいの使い方を知る体験講座 対18歳以上 定各5人（応募多数の場合は抽選） 料2,200円（薄茶付き） 申5月6日までに、専用フォームまたは①で、文化会館へ
5月31日(土)	煎茶道体験	広間	急須で飲むまるやかなお茶・煎茶を楽しめます 対小学4年生以上 定各15人（応募多数の場合は抽選） 料1,650円 申5月6日までに、専用フォームまたは①で、文化会館へ
6月14日(土)	禅語入門		茶会時の掛け軸に書かれることが多い禅語について学びます 対18歳以上 定20人（応募多数の場合は抽選） 料1,500円（呈茶券付き） 申5月22日までに、専用フォームまたは①で、文化会館へ
6月22日(日)	真田紐 ブレスレット制作体験		茶道具を入れる木箱にかける「真田紐」を使ってブレスレットを作ります 対中学生以上 定各15人（応募多数の場合は抽選） 料2,800円（呈茶券付き・材料費込み） 申6月1日までに、専用フォームまたは①で、文化会館へ

◆そらんぽ四日市（四日市公害と環境未来館）

〒510-0075 安島一丁目3-16 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）

A：☎354-8065 FAX329-5792 ㊦kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp

B：☎354-8430 FAX354-8431 ㊦info@eco-yokkaichi.com

※当選者にのみ郵送で案内を送ります。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



時	行事名	所	申し込みなど	問
5月25日(日)	13:00 } 16:00 「川の先生」講習会 ～川の生物採集 指導員養成講座～	保々地区市民 センター	川の生き物採集のポイントを講座と実習から学び、採集活動 を指導できる技能を身につけます。 ㊥18歳以上 ㊦12人（応募多数の場合は抽選） ㊧5月11日(必着)までに、必要事項を専用フォーム、または ㊨・㊩・㊪で、同館「川の先生」係へ	B
5月31日(土)	14:00 } 15:30 グリーンカーテン から始めるデコ活	じばさん4階 研修室6	脱炭素につながる市の取り組みを紹介し、自宅で始められ るグリーンカーテンの育て方を解説します。ゴーヤの苗も 配布します ㊥中学生以上 ㊦20人（応募多数の場合は抽選） ㊧5月17日(必着)までに、必要事項を専用フォーム、または ㊨・㊩・㊪で、同館「デコ活」係へ	B
6月1日(日)	①10:00 ～10:40 ②11:20 ～12:00 マンスリーキッズ 工作 UVビーズストラ ップ作り	1階 研修・実習室	紫外線で色が変わるビーズを使ってストラップを作ります ㊥小学生（保護者同伴） ㊦各20人（応募多数の場合は抽選） ㊧5月18日(必着)までに、必要事項を専用フォーム、または ㊨・㊩・㊪で、同館「UVビーズ」係へ	B
6月7日(土)	9:30 } 12:00 よっかいち川調査 隊 ～朝明川編～	八郷地区市民 センター	川の先生と一緒に朝明川で生き物を捕まえ、スケッチして みましょう ㊥小・中学生（保護者同伴） ㊦25人（応募多数の場合は抽選） ㊧5月24日(必着)までに、必要事項を専用フォーム、または ㊨・㊩・㊪で、同館「川調査隊」係へ	B
6月22日(日)	10:00 } 12:00 自然観察会 河口のいきもの ～カニ、貝、塩生 植物～	鈴鹿川本川左 岸河口	河口でしか見られない生き物や植物を探してみましょう ㊥小学生以上（小学生は保護者同伴） ㊦60人（応募多数の場合は抽選） ㊧6月8日(必着)までに、必要事項を専用フォーム、または ㊨・㊩・㊪で、同館「河口のいきもの」係へ	A

◆そらんぽ四日市（博物館・プラネタリウム）

〒510-0075 安島一丁目3-16 月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）

☎355-2700 FAX355-2704 ㊦hakubutsukan@city.yokkaichi.mie.jp



時	行事名	所	申し込みなど
5月6日(休)まで	四日市の生んだ 「日本のライト兄 弟」玉井兄弟展	3階 ロビー・ 常設展示室展 覧処「白里亭」	民間航空の草創期に活躍し、日本のライト兄弟といわれた玉井 兄弟の生涯を実物資料や模型などで紹介します
6月1日(日)まで	特別展「日本中の 子どもたちを笑顔 にした 絵本作家 かがくいひろしの 世界展」	4階 特別展 示室	「だるまさん」シリーズを生み出した絵本作家の知られざる人生 と絵本の魅力に迫る展覧会 ㊥一般1,000円、高校・大学生600円、中学生以下無料
5月4日(祝)	13:15 } 15:15 時空街道ツアー ex①	3階 常設展 時空街道 入口集合	プラネタリウムを含めた「そらんぽ四日市」のコンセプトを博 物館ボランティアが案内します ㊥20人（当日、先着順）
5月11日(日)	14:00 } 14:30 展覧会行事 かが くいひろしの世界 展 絵本の読み聞かせ 会	1階 講座室	㊥小学生以下と保護者（1組3人以内） ㊦30人（応募多数の場合は抽選） ㊧5月1日(必着)までに、必要事項を専用フォーム、または ㊨で、同館「絵本の読み聞かせ会」係へ

[申し込み必要事項] ①行事名 ②開催日時・希望の回 ③代表者の住所・名前（ふりがな）・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）

時		行事名	所	申し込みなど
5月13日(火)～ 6月1日(日)		館蔵品展Ⅰ 「新収蔵品展」	3階 常設展 示室 展覧処 「白里亭」	令和6年度に新たに収蔵された資料の一部をご紹介します
5月17日(土)	①11:20 ～12:15 ②13:05 ～14:00	字幕付きプラネタ リウム	5階 プラネ タリウム	①「名探偵コナン 灼熱の銀河鉄道」 ②「宇宙美術館 はるかなる宇宙望遠鏡の旅」 定140人 料一般550円、高校・大学生390円、小・中学生210 円、幼児無料
5月18日(日)	9:30 ～ 12:00	ベビーカーDAY	2・3階 常 設展示室、4 階 特別展示 室、5階 プ ラネタリウム	毎月第3日曜日は「家庭の日」。子育て世代大歓迎です 他プラネタリウムは、10:05と11:20からの幼児番組 はじ めてのプラネタリウム「しまじろうとおつきさまのひみつ」が 対象
	14:00 ～ 16:00	国際博物館の日関 連行事 「バックヤードツ アー」	1階 講座室 集合	5月18日の「国際博物館の日」にちなみ博物館の裏側を紹介し ます 対小学3年生以上 定20人（応募多数の場合は抽選） 申5月8日(必着)までに、必要事項を専用フォーム、または ①で、同館「バックヤードツアー」係へ
5月24日(土)	20:00 ～ 21:30	きら号スターウ ォッチング「春の 二重星を見よう」	市民公園	しし座のアルギエバを観察します 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。天候不良などによる実施判断は、開始時刻の 3時間前に同館ホームページ、Facebookで発信
6月14日(土)	10:00 ～ 12:00	子ども博物館教室 ワークショップ① 「四日市空襲を語 り継ごう」	1階 講座室	学習支援展示「四日市空襲と戦時下のくらし」に関連した教室 です 対小・中学生優先 定40人（応募多数の場合は抽選） 申6月4日(必着)までに、必要事項を専用フォーム、または ①で、同館「四日市空襲」係へ

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

- 市立図書館 ☎352-5108 FAX352-9897 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）
- あさけプラザ図書館 ☎363-0102 FAX361-1990 月曜日休館（祝・休日の場合はその翌日）
利用時間10:00～18:00（土・日、祝・休日は17:00まで）
- 楠交流会館図書室 ☎397-2277 FAX397-2160 月曜日、祝日休館。利用時間9:00～17:00

	時	行事名	対象など
市立	5月1日～29日の 木曜日	11:00から 赤ちゃん絵本のよみきかせ	対0歳から 所1階 児童室 定10組程度 他当日10:30から整理券を配布
	5月10日(土)	14:30から 絵本ライブラリー（読みきかせ）	対幼児から 所1階 児童室
	5月11日(日)	おはなしぎんのかい（語り）	
	5月17日(土)	絵本の読みきかせ	
	5月21日(水)	15:30から おはなし（語り）と読みきかせ	
	5月24日(土)	14:30から どっこいしょのおはなし会（語り）	
	5月28日(水)	15:30から CanのおはなしびっくりBOX （読みきかせ）	
あさけ	5月3日(祝)	14:00から 紙しばい	所幼児コーナー
	5月7・21日 （いずれも水曜日）	11:00から よちよちさん（0歳から）の読み聞かせ	対乳幼児と保護者 所幼児コーナー
	5月24日(土)	14:00から 絵本の読み聞かせ	所幼児コーナー
	5月27日(火)	10:00から 大人のためのストーリーテリングを楽しむ会	所2階 第2小ホール
楠	5月10日(土)	10:30から おはなし会	所2階 研修室
	5月22日(木)	よみきかせ ひよこ	対0歳から 所1階 えほんのへや

◆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）

時	行事名	申し込みなど
5月4日(祝)	14:00～ 15:30 すわSUNDAYラ イブ	ジャズのスタンダードナンバーを中心にお届けします ■出演 泉まり子（ピアノ）、見掛英治（ベース）
5月10日(土)	13:30～ 15:00 四日市まちなか寄 席	■出演 南遊亭栄歌、川の家河太郎
5月11日(日)	16:00 } 17:30 こども四日市 GOLD市民会議	「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 対小学5年生以上（大人も大歓迎） ㊤㊨で、または直接、同館へ
5月13日(火)	14:00 } 15:00 みんなで唄おう！ 野ばら音楽会♪	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
5月18日(日)	11:00 } 16:00 やっぱ諏訪公園で 笑（ショー）with 酒蔵市	ウッドデッキをステージにパフォーマンスします 他雨天の場合、1階ホール
5月22日(木)	10:00 } 11:45 大正琴大好き！ どんぐり音楽会♪	大正琴や得意な楽器で演奏。歌で参加や大正琴の体験もできます 持あれば得意な楽器 他演奏希望者は、楽器を持って9:55までに同館へ。定 員6組（応募多数の場合は抽選）
5月25日(日)	10:30 } 13:00 こども四日市 ワークショップ2025 「ダンボールで秘 密基地をつくら」	対小学生 定10人（先着順） 料300ヨー、または300円 持お弁当（または昼食代）、飲み物、筆記用具 ㊤㊨で、または直接、同館へ 他雨天時は館内で開催
5月29日(木)	10:30 } 11:30 すわ環境講座 家にグリーンカー テンをつくらう！	省エネの方法やグリーンカーテンの育て方をお話しします 定10組（先着順。1組2人まで） 持筆記用具 ㊤㊨で、または直接、同館へ 他受講者にはゴーヤの苗をプレゼント（1組2苗まで）

◆三浜文化会館

☎348-5380 FAX345-3809

火曜日休館。ただし祝日、あるいは四日市市文化会館が火曜日休館の場合は開館し、翌平日が休館

時	行事名	所	申し込みなど
①5月9日(金) ②5月10日(土)	①14:00 開演 ②10:00、 14:00開演 (30分前に開場) 映画上映会 Mihama de Cinema 「シェーン」	2階 視聴覚 室	西部開拓時代を舞台に、流れ者シェーンと開拓者一家の交流や、 悪徳牧場主との闘いを描いた名作西部劇（米国1953年作。カ ラー118分 ①日本語吹き替え ②日本語字幕）監督：ジョー ジ・スティーブンス 主演：アラン・ラッド
5月18日(日)	14:00 開演 (13:30開場) 三浜ロビーコンサ ート	1階 ロビー	同会館利用団体によるフラダンス発表公演 ■出演 アロハサークルプアレファ、平井ひろ子と仲間たち (バンド演奏)

◆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/

時	行事名	所	申し込みなど
5月17日(土)	14:00 } 17:00 横山拓也 演劇WS 「短いセリフで、会 話劇を体験してみ よう」	第2リハーサ ル室 	第27回鶴屋南北戯曲賞を受賞した劇作家・演出家の横山拓也さ んによるワークショップ。言葉の力や舞台表現の魅力を体感し てみませんか 対15歳以上で演劇に興味のある人 定15人（応募多数の場合は抽選） 料2,000円 ㊤5月6日までに、専用フォームまたは㊨で、同館へ
6月8日(日)	15:00 開演 (14:30 開場) 花井悠希のミュ ージックカフェ (第3回)	第2ホール 	本市観光大使のヴァイオリニスト・花井悠希さんによるトー ク&コンサート。世界的なバンドネオン奏者・小松亮太さん、ギ タリスト・福井浩気さんをゲストに迎えます 対小学生以上 料一般2,000円、高校生以下1,000円 ㊤4月26日10:00から 専用フォームまたは㊨で、同館へ。窓口販売は27日9:00から
8月2日(土)	14:00 開演 (13:30 開場) ウクライナ国立バ レエ スペシャル セレクション 2025	第1ホール 	150年以上の歴史と伝統を受け継ぐ名門バレエ団が贈る、クラ シック・バレエの人気作品を集めた珠玉のプログラム 料一般7,500円 ㊤4月23日10:00から専用フォームまたは㊨で、同館へ。窓 口販売は24日9:00から

[申し込み必要事項] ①行事名 ②開催日時・希望の回 ③代表者の住所・名前（ふりがな）・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）

◆スポーツ施設

時		行事名	所	申し込みなど	問い合わせ先など
5月3日(祝)	10:00～ 15:00 (9:30 開場)	ニュースポーツな どを体験しよう！ 「四日市市レクリ エーション大会」	四日市ドーム	ファミリーバドミントン、タスポニーなどで 体を動かして楽しく過ごしましょう 対市内に在住する人（小学3年生以下は保護 者同伴）	スポーツ課 (☎354-8429 FAX354-8432)
5月18日(日)	9:30～ 15:00ごろ (9:00 受け付け)	第4回四日市市民 ポッチャ大会	総合体育館ア リーナ 	対市内に在住、または通勤・通学する小学生 以上、または、みえポッチャ協会会員 ■種目 チーム戦(3人) 上位3位までを表 彰 持上靴、昼食、飲み物 申5月7日までに、専用フォームか、所定の 申込用紙を、⑥で、スポーツ課へ。または直 接、各小学校区スポーツ推進委員か同課（市 役所9階）へ 他申込書は同課で配布するほ か、市④から入手可	スポーツ課 (☎354-8429 FAX354-8432 HPID1740478 918294)
5月25日(日)	9:00 開会式 9:30～ 12:30 競技(集計 後、表彰式)	第13回 四日市フ ァミリーロゲイニ ング大会	四日市ドーム 	対成人を含む2～5人のグループ。4・5歳、 小学1・2年生、3・4年生、5・6年生、一 般の5クラスに分類（各クラス上位3位ま でを表彰） 定120組（先着順） 料500円/人（中学生以上。当日、支払い） 申4月25日～5月9日に、専用フォームから	スポーツ課 (☎354-8429 FAX354-8432 HPID1738820 922715)
5月29日(木)	9:30 開始 (9:00 受け付け)	四日市レディース テニス大会	四日市テニス センター	対市内に在住、または通勤する20歳以上の女 性、または四日市婦人テニス協会登録会員 ■種目 ダブルス（パートナーは市内に在住、 または通勤する人で、小学校区・中学校区が 同一のみに限る ※前年度、同大会優勝者同 士のペアは不可） 料800円/組 申5月9日までに、所定の用紙に参加料を添 えて、直接、スポーツ課（市役所9階）、また は四日市婦人テニス協会へ 他1人でも申し込み可（ペアは抽選で決定）	スポーツ課 (☎354-8429 FAX354-8432)
6月1日(日)	①9:00 から ②10:30 から ③13:00 から	四日市市ファミリ ー健康体力測定会	総合体育館ア リーナ 	握力・上体起こしなど6種目の体力測定 対市内に在住、または通勤・通学する小学生 以上 定150人（先着順） 持動きやすい服 装、上靴 申5月21日までに、専用フォーム か、所定の申込書を⑥で、スポーツ課へ。ま たは直接、各小学校区スポーツ推進委員か同 課（市役所9階）へ 他募集要項や申込書は、 同課または市④から入手可	スポーツ課 (☎354-8429 FAX354-8432 HPID1742802 234090)
6月6日(金)	9:30 ～ 12:30	市民盆踊り講習会	総合体育館 多目的室1	対市内に在住する人、または四日市フォー クダンス・日本民謡協会会員 持踊りができる服装、上靴	スポーツ課 (☎354-8429 FAX354-8432)
6月7日(土)	9:00～ 13:00 (8:30 受け付け)	四日市市家庭婦人 バレーボール審判 講習会	中央第2体育 館 	対市内に在住する女性 持三重県競技規則、 長短ホイッスル、時計、審判の服装 申5月9日までに、専用フォームから、また は、参加申込書を、直接、スポーツ課（市役 所9階）へ	スポーツ課 (☎354-8429 FAX354-8432)
7月19日(土)・ 20日(日)	9:00 開会式 (8:30 受け付け)	第59回 四日市市 民卓球大会	総合体育館・ 中央第2体育 館	対市内に在住、または通勤・通学する人、四 日市卓球協会加盟登録者、三泗地区高・中 体連の登録者 ■種目 シングルス…小・中学 男子・女子、ビギナーの部（初級レベル男女 混合）、一般男子・女子（小学生～高校生も可）、 シニア（45歳以上）男子・女子、ベテラン （60歳以上）男子・女子、シルバー（70歳以 上）男子・女子 ダブルス…ラージボールミ ックスダブルス（男女合計100歳以上または 女子合計90歳以上。男子同士不可） 料高校 生以上1,000円、小・中学生500円、ミックス ダブルス2,000円/組 申5月12日～23日 に、所定の申込書に参加料を添えて、直接、ス ポーツ協会へ 他要項・申込書は、⑥（HPhtt ps://www.y-sports.jp）から入手可	スポーツ課 四日市市協会 (中央緑地施設 管理事務所 ☎345-4111 FAX346-7767)

暮らしの情報

イベント・講座

募 集

そ の 他

保健だより

◆その他

時		行事名	所	申し込みなど	問い合わせ先など
5月9日(金)	9:00 ～ 17:00 (8:40 受け付け)	危険物取扱者試験 予備講習会 (乙種第4類)	消防本部2階 防災センター	対危険物取扱者試験(乙種第4類)を受ける人 申所定の申込用紙を、当日、直接同センターへ 他申込用紙は、消防本部予防保安課または各消防署・分署で配布するほか、消防本部⑥からも入手可。駐車場はありません。事前に、テキストを全国危険物安全協会⑥(HPhttps://www.zenkikyo.or.jp) から要購入	消防本部予防保安課 (☎356-2009 FAX356-2041 HPhttps://yokkaichishoubou.jp/)
	18:30 ～ 20:30 (18:00 受け付け)	四日市志創業応援隊 創業カフェ 「創業前から始める！MEO対策セミナー」	四日市商工会 議所 3階中 会議室	Googleマップ上にお店を表示する「ローカルSEO」と呼ばれるMEO対策の基本を学びます 対これから創業を考えている人、創業後間もない人 申事前に、ホームページ(HPhttps://www.yokkaichi-sogyo.com/) から	商業労政課 問四日市商工会 議所経営支援課 (☎352-8290 FAX355-0728)
①5月10日 ②5月24日 (いずれも土曜日)	9:00 ～ 12:00	定期普通救命講習	①南消防署 ②北消防署 	小児・乳児の心肺蘇生法(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 対市内に在住、または通勤・通学する中学生以上 定20人(先着順) 申①5月3日 ②5月17日までに、専用フォームか①で、消防本部消防救急課へ	消防本部消防救急課 (☎356-2006 FAX356-2016)
5月16日(金)	14:00 ～ 15:30	第1回消費者講座	じばさん4階 視聴覚室	訪問販売に関する基本的な知識 定50人(当日、先着順)	市民・消費生活 相談室 (☎354-8147)
5月17日(土)	9:00 ～ 11:00 (8:30 受け付け)	国指定天然記念物 「御池沼沢植物群落」自然観察・保全体験会	大池中学校集合 	トキソウなどの植物や昆虫の観察と、食虫植物の保全体験 持長靴、長袖、長ズボン、帽子、飲み物、虫よけ 定20人程度(1組4人まで。応募多数の場合は抽選) 申5月12日(必着)までに、必要事項、交通手段、あればメールアドレスを、専用フォームが往復①で、〒510-8601 文化課へ 他小雨決行。公共交通機関をご利用ください	文化課 (☎354-8238 FAX354-4873)
	9:30 ～ 13:00	司法書士による無料相談会	じばさん4階 視聴覚室	相続や借金返済などのトラブルに関する相談 他駐車場はありません	市民・消費生活相談室 問三重県司法書士会 四日市支部 町田 (☎080-3077-3082)
	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)	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 対起業家と起業に興味がある人 定20人(先着順) 料500円 申⑥(HPhttps://www.bizcafe41.jp) から	商業労政課 問サイネット (株)ビズ・スクエアよっかいち (☎329-5407 FAX329-5408)
5月18日(日)	10:00 ～ 11:30	コーヒブレイク 「インドネシア」	本町プラザ1階 ホール	インドネシア出身の三重大学大学院生が、母国の食べ物、観光スポット、文化などを英語で紹介します 定40人(先着順) 申⑥・①で、国際交流センターへ	国際交流センター (☎353-9955 FAX355-5931 ✉yic@yokkaichi-shinko.com)
5月20日(火)	13:00 ～ 17:00 (12:15 開場)	三重の就職セミナー	じばさん	企業ブースで人事担当者と面談(合同企業説明会) 対令和8年3月に大学・短大・専門学校などの卒業予定者、または34歳くらいまでの若年就職希望者(1ターン・Uターン希望者を含む) 申事前に、「三重就職NAVI」⑥(HPhttps://www.mie-snavi.net/2026) から(当日参加可)	商業労政課 問四日市商工会 議所学生就職PRセンター (☎352-8194)
5月20日～ 7月1日の 毎週火曜日 (6月10日は除く)	13:30 ～ 15:00	手話啓発講座	総合会館7階 第3研修室 	聴覚障害への理解を深め、手話に触れてみませんか 対市内に在住、または通勤・通学し、手話を初めて習う18歳以上(高校生は除く) 定15人程度(応募多数の場合は抽選) 申5月2日(必着)までに、必要事項、受講動機を、専用フォームか⑥・⑦・①で、または直接、同課(市役所3階)へ	障害福祉課 (☎354-8527 FAX354-3016 ✉syogaifukushi@city.yokkaichi.mie.jp)

[申し込み必要事項] ①行事名 ②開催日時・希望の回 ③代表者の住所・名前（ふりがな）・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）

時		行事名	所	申し込みなど	問い合わせ先など
5月24日(土)	9:00 } 12:00	春の旧港まちあるきツアー	四日市港ポートビル(集合)	四日市港（千歳町ほか）付近をバスと徒歩で散策するガイドツアー。港内巡視船「ゆりかもめ」にも乗船 定 25人（応募多数の場合は抽選。当選者のみ通知） 申 5月9日（必着）までに、必要事項と性別・生年月日、メールアドレス（申し込みは1組5人まで）を、⑤・⑥、または郵送で、四日市港管理組合振興課へ 他 小学生以下は保護者同伴。乗船場所はバリアフリー非対応。ペット同伴不可。雨天中止	政策推進課 問 四日市港管理組合振興課 (〒510-0011 震二丁目1-1 ☎ 366-7022 FAX 366-7025 ✉ shinko@yokkaichi-port.or.jp)
	10:00 } 12:00	企業OBが教える小中学生ものづくり講座「プラスチックの製法を学ぼう！」	じばさん6階展示室 	プラスチックについて実験を通して学びます 対 市内に在住する小学4年～中学生 定 16人（先着順） 持 筆記用具、ノート 申 5月23日までに、専用フォームか⑦（平日9:00～17:00）で、企業OB人材センターへ	工業振興課 問 企業OB人材センター (☎ 350-5300 FAX 350-5303)
5月25日(日)	9:30 } 11:00 (9:00受け付け)	万葉植物観察会2025春	くるべ古代歴史公園（くるべ古代歴史館に集合）	くるべ古代歴史公園で見られる万葉植物を観察し、写真を撮ります 定 15人程度（当日、先着順） 持 カメラ・スマートフォンなど写真を撮る道具。歩きやすい服装、飲み物 他 小雨決行。写真は同館で展示します	くるべ古代歴史館 (☎ 365-2277 FAX 365-2288 HP https://www.city.yokkaichi.mie.jp/kyouiku/kurube)
	10:00 } 15:00	すいざわマルシェ・春	茶業振興センター	新茶の時期に合わせて、お茶やその関連商品、地元の農産物、飲食物などを販売。移動児童館やこども向けのワークワークショップもあります	茶業振興センター (☎ /FAX329-3367)
5月29日(木)	10:30 } 11:30	こんにちは、四日市！	こどもの家（諏訪公園内）	市内の子育て施設や公園を紹介します。先輩ママや子育てコンシェルジュに相談もできます。気軽におしゃべりしましょう 対 乳幼児と保護者、または子育て中の人 定 6組（先着順） 申 5月24日までに、⑦で、こどもの家へ	こどもの家 [☎ /FAX351-3933 (日・月曜日、祝日休館)]
5月31日(土)	9:30 } 12:30	第55回観葉植物・鉢花即売会	農業センター	四日市温室園芸組合員が生産した観葉植物と鉢花をお値打ち価格で直売。商品を購入した先着300人に、観葉植物の苗をプレゼント。よっかいち農業マルシェも同時開催。 他 当日の連絡は、同組合 阿部 (☎ 090-9936-7222) へ	農業センター (☎ 326-0132 FAX 326-1162)
6月1日(日)	8:00 } 10:00	よっかいち海ごみゼロ大作戦!! 2025 	吉崎海岸 	持 動きやすい服装、軍手、飲み物 申 5月26日までに、必要事項、メールアドレスを、専用フォームか⑤・⑥・郵送で、または直接、〒510-8601 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、こども用ゴム手袋、ごみ袋を配布。雨天決行。こにゅうどうくんとパッカー車が来ます。小学生以下は保護者同伴	生活環境課 (☎ 354-8192 FAX 354-4412 ✉ seikatsukan.kyou@city.yokkaichi.mie.jp)
6月7日(土)	9:00 } 15:00 (9:00からオリエンテーション、10:00から第1回講座、13:00から第2回講座)	①四日市市防災大学（全21回）第1回・第2回 ②防災・減災女性セミナー（全14回）第1回・第2回	総合会館8階視聴覚室 ①  ② 	①「自助」「共助」の観点から防災に関する知識・技能を学びます ②地域の防災・減災活動に女性の視点がなぜ大切かを学びます 対 ①地域の防災・減災活動に継続的・精力的に活動する意思がある人 ②市内に在住し、セミナー修了後、各地区の防災・減災活動に積極的に参加できる女性 定 ①50人程度 ②30人程度（応募多数の場合は抽選） 申 5月20日（必着）までに、所定の申込用紙を、⑤・⑥、または郵送で、〒510-8601 危機管理課へ 他 申込用紙は各地区市民センター、または市防災情報⑧から入手可	危機管理課 (☎ 354-8119 FAX 350-3022 ✉ kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp)

暮らしの情報

イベント・講座

募集

その他

保健だより

時		行事名	所	申し込みなど	問い合わせ先など
6月7・14・28日 (いずれも土曜日) 全3回	9:30 ～ 11:30	女性の健康づくり セミナー～ココロ とカラダととのえ る～	勤労者・市民 交流センター 	産婦人科医師による女性のライフステージと 女性ホルモンなどの講義、ヨガ・有酸素運動 など運動実技 ㊤市内に在住、または通勤・通学する20～50 代の女性 ㊤50人(応募多数の場合は抽選。初参加で全 3回参加できる人を優先) ㊤5月19日までに、専用フォーム、または市 ㊤から	健康づくり課 (㊤354-8291 FAX353-6385 HPID1742275 183895)
6月15日(日)	㊤9:30 ～11:30 ㊤13:30 ～15:30 (各30分前から 受け付け)	家庭の日応援プロ ジェクト6月 ～家族で自然観察 ㊤㊤～	少年自然の家	㊤4歳以上のこどもを含む家族 ㊤各10組(応募多数の場合は抽選。市内に在 住する人を優先) 料1,500円/組 ㊤5月14日までに、必要事項を、同施設㊤ 「お問い合わせフォーム」から	少年自然の家 (㊤329-3210 FAX329-2095 HPhttps://ww w.seibu-la.co.j p/yokkaichi/)
6月22日(日)	㊤9:30 から ㊤11:00 から ㊤13:30 から (各30分前から 受け付け)	カヤック体験6月		㊤4歳以上のこどもを含む家族(2人1組)。 小学4年生以上はこども同士の乗船可。4歳 ～小学3年生は、保護者と乗船 ㊤各20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/人 ㊤5月22日までに、必要事項を、同施設㊤ 「お問い合わせフォーム」から ㊤荒天の場合中止	

要約筆記者養成講座 (手書き・パソコン)

障害福祉課(㊤354-8527 FAX354-3016
syougai Fukushi@city.yokkaichi.
mie.jp)

聴覚障害のある人に文字で情報を
伝える要約筆記者を養成します。

㊤市内に在住または通勤・通学する
18歳以上の人で、統一試験合格後、
四日市市登録要約筆記者として活
動できる人

時 6月～令和8年1月の原則、毎週
木曜日。全43回(予定)

所 総合会館ほか

定 各コース10人(応募多数の場合は
抽選)

料 無料(テキスト代は自己負担)

持 パソコンコース希望者は個人使用
のノートパソコン

申 5月22日までに、必要事項、希望
コース(手書き・パソコン)、受講
動機を専用フォームか
㊤・㊦・㊨で、障害福
祉課へ

他 5月15日(木)14:00から、体験

説明会があります(5月14日まで
に同課へ要申込み)

シティプロモーション部から イベントのお知らせ

観光交流課
(㊤354-8176 FAX354-8315)
スポーツ課
(㊤354-8429 FAX354-8432)

今年度、市内で開催される主なシ
ティプロモーションイベントは、次
のとおりです。開催に伴う会場周辺
の交通規制にご協力をお願いします。

◆第62回大四日市まつり

問 大四日市まつり実行委員会事務局
(㊤357-0381 FAX355-8311)

時 8月2日(土)・3日(日)

所 三滝通りなど市内中心部

◆2025四日市花火大会

問 四日市花火大会実行委員会事務局
(㊤357-0381 FAX355-8311)

時 8月31日(日)

※予備日9月7日(日)

所 第2・3埠頭(千歳町)

他 観覧者は後日募集

◆2025四日市サイクル・スポーツ・ フェスティバル

問 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
(㊤354-8429 FAX354-8432)

時 10月26日(日)

所 水沢・桜地区特設コース

5月12日は 「民生委員・児童委員の日」 活動パネル展を開催

福祉総務課(㊤354-8109 FAX359-0288)

本市では613人(定数)の民生委
員・児童委員と主任児童委員が見守
りや相談支援、関係機関への橋渡し
など、地域福祉の推進のためにさま
ざまな活動をしています。委員の活
動をより多くの人に知っていただく
ためのパネル展を開催します。当日
は、こにゅうどうくんが登場するほ
か、こども向けのイベントも開催し
ます。

時 5月11日(日) 10:00～16:00

所 イオンタウン四日市泊1階 イベ
ントスペース

[申し込み必要事項] ①行事名 ②開催日時・希望の回 ③代表者の住所・名前（ふりがな）・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）

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）

申5月20日（必着）までに、必要事項、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、主治医の許可の有無）、内服薬の有無（ある場合は、薬名）、関節の痛みの有無（ある場合は、部位）を、⑤・⑥・⑦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。6～12月中に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）。令和8年1月以降は2回目の応募可（応募多数の場合は初回の人を優先）

	脳力リフレッシュ教室	シニア・ここカラ教室
内	認知症予防に効果的な運動をします	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
対	おおむね65歳以上の人	おおむね65歳以上で、肩・膝・腰の痛み、骨粗しょう症などで悩みの人
時	<陸上運動コース> 6月3～24日の火曜日 全4回 9：45～10：45	<陸上運動コース> 6月5～26日の木曜日 全4回 9：45～10：45
定	各20人	
持	運動できる服装、運動靴（上靴）	

	転ばぬ先の健康教室	足腰パワーアップ健康教室
内	介護予防に効果的な運動をします	関節への負担が少ない運動を中心にします。ちょっと頑張る人向けです
対	おおむね65歳以上の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と介助者	18歳以上で、肩・膝・腰の痛み、骨粗しょう症などで悩みの人
時	<陸上運動コース> 6月4～25日の水曜日 全4回 13：30～14：30	<陸上運動コース> 6月6～27日の金曜日 全4回 9：45～10：45
定	各20人	
持	運動できる服装、運動靴（上靴）	

	いきいきライフ教室	
内	障害のある人と介助者が一緒に運動をします	
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 ※手帳所持者で介助が必要ない人は、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	<水中運動コース> 6月19日（木） 13：30～14：30	<トレーニングジムコース> 6月4・11日（いずれも水曜日） 10：00～11：00
	参加回数の制限はありません	
定	各日3組	
持	水着、水泳帽	運動できる服装、運動靴（上靴）

募 集

親子記者として 長崎で 平和取材しませんか

市民協働安全課
[☎354-8179 FAX354-8316
HPID1741334449245]

8月9日に行われる「長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典」に参列し、平和活動に取り組む人などを取材して新聞を作成する親子記者を募集します。長崎への旅費は支給します。

対市内に在住する小学4～6年生と保護者（2人1組）

時8月8日（金）～11日（祝）

定全国の対象自治体から9組（応募多数の場合は抽選）

申5月12日（必着）までに、所定の申込書を、⑧・郵送で、〒852-8117 長崎市平野町7-8 長崎市平和推進課内日本非核宣言自治体協議会事務局（☒info@nucfr eejapan.com）へ

地域ブランド 「泗水十貨店」の 商品を公募します

観光交流課
☎三十三総研
[☎351-7417 FAX351-7066]

今年度から本格販売する地域ブランド「泗水十貨店」について、令和8年度の販売に向けた商品を7月1日～8月31日に募集します。応募商品は、バイヤーなどで構成される審査会を経て選定されます。

■認定式・説明会

時6月9日（月）

認定式 10：00～11：00

説明会 11：00～12：00

所四日市商工会議所1階 ホール

申前日までに、専用フォームから、または、①で三十三総研へ



募 集
イベント・講座
募 集
その他

保健だより

四日市ドーム教室

四日市ドーム (☎330-3131 FAX330-3133 HPhttps://www.yokkaichi-dome.com)

所 四日市ドーム

申 5月1日(必着)までに、受講申込書に必要事項を記入し、⑤または直接、同所へ

他 ●受講申込書は四日市ドーム⑥「教室のご案内」の「令和7年度 第1期スポーツ・文化教室の募集について」から入手可

- 応募多数の場合は抽選(落選した人のみ連絡)
- 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
- 複数の教室の申し込みも可能ですが、文化教室の初級コース・中級コース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。教室初回を受講した場合のみ、継続受講可
- 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	時		定	料	
リフレッシュストレッチ教室	一般（18歳以上）	火	5／13～6／17 （5／20を除く） 全5回	15:30～16:30	30人	3,000円
フィットフラ教室			5／13～6／17 全6回	13:00～13:50	30人	3,600円
ザ・スロー®リンパドレナージュ教室（※1）	14:15～15:15			30人		
リズムトレーニング教室	17:00～18:00			15人		
ステップ（初級）かんたんステップ運動教室	19:20～20:20			16人 30人		
ZUMBA①・②教室 ①火曜日コース②金曜日コース	高校生以上	金	5／9～6／20 全7回	19:00～20:00	30人	4,200円
辻友寛のENJOYランニング教室		水	5／14～6／18 全6回	9:30～10:45	20人	6,600円
親子で遊びフィット☆教室	1歳半～3歳のひとりで歩けること もと保護者			10:00～11:00	15人	4,800円 （2人目以降、 300円／回）
脂肪燃焼エアロ教室	高校生以上			11:15～12:15	30人	3,600円
ゆがみ調整セルフケア教室	中学生以上			13:00～14:00	30人	
動きケア体操®教室				14:15～15:15	30人	
リフレッシュヨガ教室		15:30～16:30	30人			
棒びくす®教室（※2）	一般（18歳以上）	木	5／8～6／12 全6回	10:00～11:00	15人	

(※1) 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

(※2) 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	18歳以上 (高校生を除く)			10:00~11:00	30人	
筋力UPトレーニング&ストレッチ教室	高校生以上			11:15~12:15	30人	
ストレッチ&エアロ教室				13:00~14:00	30人	
やさしいピラティス教室		木	5/8~6/12 全6回	14:15~15:05	30人	3,600円
スロー・ステップエクササイズ教室	一般(18歳以上)			15:15~16:05	16人	
イキイキ体操&ストレッチ教室				16:20~17:10	30人	
SALSATION®(サルセッション)教室	小学生以上			19:30~20:30	30人	

教室名	対	時		定	料	
体幹トレーニング&バレトン教室	一般（18歳以上）	金	5／9～6／20 全7回	13:00～13:50	30人	4,200円
ボディメイクヨガ教室				14:15～15:15	30人	
The Stretching（ザ・ストレッチ）教室				15:30～16:20	30人	
美姿勢ストレッチ教室	中学生以上	土	5／10～6／21 全7回	9:30～10:30	30人	
Balletone®（バレトン）教室				10:45～11:45	30人	
バランスボールエクササイズ教室（※3）	一般（18歳以上）		5／10～6／14 全6回	12:30～13:30	30人	3,600円

（※3）バランスボールは各自でお持ちください

【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	小学生以上	土	5/10～6/21 全7回	14:00～15:00	30人	4,200円
ヒップホップダンス教室	小学3年生以上			15:30～16:30	30人	
辻友寛のボディメイクエクササイズ	高校生以上			18:00～18:50	30人	
ストロングネーション®教室				19:00～20:00	30人	

■テニス教室

教室名	対	時			定	料
キッズテニス教室	5～12歳	水	5／14～6／11 (6／4を除く) 全4回	18:20～19:20	20人	4,000円
エンジョイテニス教室（初心者コース）（※4）	中学生以上			19:00～20:15	20人	6,400円
エンジョイテニス教室（中級コース）（※4）				19:30～20:45	20人	

（※4）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。中級コースはテニス経験者が対象となります。

■文化教室

教室名	対	時		定	料	
書道にチャレンジ！教室	18歳以上 (高校生を除く)	火	5／13～6／17 全6回	13:00～14:30	15人	6,600円
はじめての韓国語教室				13:30～15:00	15人	
季節を感じながら俳画教室		水	5／14～6／18 (6／4を除く) 全5回	13:00～14:30	10人	5,500円
韓国語（初級）教室	高校生以上	木	5／8～6／12 (5／22を除く) 全5回	13:00～14:15	15人	
韓国語（中級）教室				14:30～15:45	15人	
触れてみよう！津軽三味線（初級）教室（※5）	小学3年生以上	金	5／9～6／20 (5／30を除く) 全6回	18:00～19:00	20人	6,600円
触れてみよう！津軽三味線（中級）教室（※5）				19:30～20:45	20人	9,600円
はじめての中国語教室	中学生以上	土	5／10～6／21 (6／7を除く) 全6回	9:30～10:30	10人	6,600円
中国語会話教室				10:50～11:50	10人	
英会話（初級）教室				13:00～14:15	15人	
英会話（中級）教室				14:30～15:45	15人	

（※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。

（初級・中級での三味線のレンタル料は各1回/500円。台数はいずれも5丁までとなります。レンタル三味線の持ち帰りは不可）

※中級クラスは、初級クラスを既に受講した方が対象

よっかいち人権大学「あすてっぷ2025」受講生募集

人権センター (☎354-8609 FAX354-8611 HPID1738199604395)

対市内に在住、または通勤・通学する人

定80人(応募多数の場合は抽選)

申5月23日(必着)までに、必要事項、メールアドレスを、専用フォー

ム・⑥・⑦で、または直接、〒510-8601 人権センター(総合会館7階)へ

他手話通訳、要約筆記、託児希望者は、各講座の8日前までに、同センターへ要申し込み。「公開講座」は手話通訳・要約筆記あり。公開講座以外はオンライン受講可



時・所	内
6月14日(土) 13:00~15:45 文化会館第2ホール	【公開講座】映画「チョコレートな人々」 上映後の話 師久遠チョコレート代表 夏目浩次さん
7月5日(土) 13:30~15:30 総合会館7階 第1研修室	支援が必要な子ども達の現状と課題 〜スクールカウンセラーの立場から〜 師総合心療センターひなが 臨床心理士・公認心理師 北川睦さん
8月15日(金) 13:30~15:30 文化会館第2ホール	【公開講座】映画「劇場版 アナウンサーたちの戦争」
8月30日(土) 13:30~15:30 総合会館7階 第1研修室	人権としての社会保障と高齢社会の課題 〜介護問題深刻化の実態から考える〜 師三重短期大学生活科学科准教授 田中武士さん
9月13日(土) 13:30~15:30 総合会館7階 第1研修室	大正時代の「貞操論争」と文学 ー女性が貞操をどう語るか?ー 師四日市大学総合政策学部教授 高田晴美さん
9月27日(土) 13:30~15:40 文化会館第2ホール	【公開講座】映画「劇場版 きのう何食べた?」
10月11日(土) 13:30~15:30 総合会館8階 視聴覚室	メディアリテラシー 〜フェイクニュースや誹謗中傷とどう向き合うか〜 師NPO法人市民社会研究所代表理事 松井真理子さん
12月7日(日) 勤労者・市民交流 センター	よっかいち人権大学あすてっぷ修了式 じんけんフェスタ2025

募集人数 1人程度

採用予定日 6月1日

第1次試験実施日・会場

令和7年5月18日(日)

文化会館第2会議室

応募期間・応募先

5月11日(必着)までに、所定の
受験申込書を、郵送で、または直
接、〒510-0075 安島二丁目5
-3 文化会館へ他詳しくは文化会館⑥の
募集要項をご確認ください第75回四日市市民
芸術文化祭 四日市
アート展2025作品募集

文化課

問文化協会 (☎/FAX347-1023

HPhttps://www.

yokkaichibunkakyoukai.com)

時6月13日(金)~15日(日)

10:00~17:00

所文化会館展示棟

申5月14日(必着)までに、文化協会

⑥から、または所定の用紙を郵送
で、〒510-0845 海山道一丁目
1532-1 三浜文化会館内(一社)
文化協会「四日市アート展2025」
「高校生アート展2025」係へ他申込用紙は文化協会、文化課(市
役所9階)、各地区市民センターで
配布

◆作品募集

対市内または三重郡に在住、通勤・
通学する人、または市内出身者で
芸術に情熱を持ち、高水準の作品
を出品できる人募集部門 絵画、写真、立体、書、
工芸など。1人1作品

料3,000円

◆高校生アート展大賞

対市内または三重郡に在住する高校
生募集作品 手作りアート作品(ジ
ャンル不問。大賞・優秀賞・参加
賞を贈呈)よっかいちアーティスト
バンク登録者の募集文化会館
(☎354-4501 FAX354-4093)要望に応じて、登録されたアーテ
ィストをマッチングし、文化芸術の
鑑賞や体験ができる機会を提供して
います。その登録アーテ
ィストを募集します。

申5月31日まで

他応募資格など詳しくは、文化会館
⑥をご確認ください。四日市市文化会館
嘱託職員募集文化会館 (☎354-4501 FAX354-4093
HPhttps://yonbun.com/)

募集職種 技術職

職務内容 文化会館の運営および
施設管理業務など

令和8年4月1日採用 市職員(土木技師)の募集について (通年募集)

人事課(☎354-8120 FAX354-8330 ✉jinji@city.yokkaichi.mie.jp ㊤1703569089581)

- 業務内容、試験内容、提出書類など詳しくは、採用試験要項をご覧ください
- 応募方法 各募集期間中に、申込専用サイトから電子(インターネット)申請してください
- 試験要項 人事課、各地区市民センターほかで配布します。市㊤からも入手可

職 種	採用予定人数	主な受験資格
技術職(土木) (社会人経験者)	若干名	(1)年齢要件 昭和56年4月2日～平成8年4月1日生まれ (2)学歴・資格要件 高校またはこれと同等以上の学校を卒業
		募集期間・受験スケジュールなど
		(1)募集期間 第1ターム 令和7年4月18日～6月1日 第2ターム 令和7年6月2日～8月31日 第3ターム 令和7年9月1日～11月9日 ※同一年度内にいずれかのタームのみ受験できます (2)受験方法 受験申し込み後、市が指定する日程のうち、受験者が希望する日に各自でSPI3試験を受験。合格者に対し2次試験を実施する

自衛官などの募集

総務課
問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①自衛官候補生 18～32歳
- ②一般曹候補生 18～32歳
- ③一般幹部候補生 20～27歳

■受付期間

- ①通年 ②5月7日まで
- ③6月6日まで

他詳しくは、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

市立四日市病院 助産師・看護師募集

市立四日市病院
(☎354-1111 FAX352-1565)

■募集職種

助産師・看護師(正職員)

■受験資格

いずれも、昭和41年4月2日以降生まれなど(詳しくは、募集案内を参照)

■募集人数

- ①40人程度 ②5人程度

■採用予定日 ①令和8年4月1日

②令和7年7月1日

■試験日と場所

①5月17日(土) ②5月16日(金)
(時間は受験者へ個別に案内)
市立四日市病院

■応募期限

5月2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 市立四日市病院看護部

保育教諭・保育補助 [会計年度任用職員 (パートタイム)] 募集

保育幼稚園課(☎354-8173
㊤1608256295094)

■勤務地 市立保育園・こども園

◆保育教諭・保育士・幼稚園教諭

対保育士資格・幼稚園教諭免許を有する人

■勤務条件

週1～5日勤務(勤務日数・時間は応相談)

■主な業務

クラス担当・特別支援加配などの保育業務

申履歴書と保育士証などの写しを、直接、保育幼稚園課(総合会館3階)へ

他詳しくは、市㊤へ

◆保育補助

■勤務条件 ①土曜日(午前または午後、4時間程度) ②週1～5日勤務(主に午後、夕方または早朝の時間帯、3時間程度)

申直接、勤務を希望する園へ

第23回アビリンピック みえ参加者募集

商業労政課

問(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構
三重支部(☎059-213-9255)

㊤<https://www.jeed.go.jp/location/shibu/mie/>

障害者が日ごろ培った技能を競い合い、職業能力の向上を図るとともに、企業や社会一般の人々の障害者に対する理解と認識を深め、障害者雇用を促進するために開催します。

時6月28日(土) 9:30～15:15

所ポリテクセンター三重(西日野町)

■競技種目

パソコン文書作成・パソコン表計算・電子機器組立・喫茶サービス・ビルクリーニング・製品パッキング・オフィスアシスタント

申5月9日(必着)までに、申込書を、郵送で、または直接、(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構三重支部高齢・障害者業務課へ

他詳しくは、同機構㊤へ

姉妹都市 米国ロングビーチ市への 交換学生・教師募集

秘書国際課 (HPID1736314709470)

問国際交流センター

(☎353-9955 FAX355-5931)

月曜日・祝日休館

HP <https://yokkaichi-shinko.com/yic/>

ロングビーチ市との間で、高校生2人と教師1人の計3人(トリオ)を隔年相互派遣し、一般家庭でホームステイしながらお互いの文化を学ぶ、交流事業への参加者を募集します。今年は本市のトリオをロングビーチ市へ派遣します。

対①市内に在住する高校生

②市内在住、または市内の小・中学校、高校に勤務する教師

定①2人 ②1人

料10万円程度の自己負担金

■派遣期間 7月21日(祝)～

8月9日(土)(20日間)

■選考方法 動画・書類審査と面接

■面接日 5月24日(土)

申5月16日15:00(必着)までに、願書に学校長の推薦状などを添えて、国際交流センター⑥が郵送で、または直接、〒510-0093 本町9-8 四日市国際交流センター(本町プラザ6階)へ

他募集要項・願書は、市内の各学校で配布するほか、市または同センター⑥からも入手できます

その他

戸籍に「振り仮名」 が記載されます

市民課 (☎354-8152 FAX359-0282)

5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍に氏名の「振り仮名」が追加されることになりました。

本籍地の市区町村長から、6～8月頃に、戸籍に記載される予定の振り仮名の通知書が届きます。

通知書の振り仮名が正しいときは、通知書のとおりに戸籍に記載されます。

ので、届出の必要はありません。

通知書の振り仮名が誤っている場合は、令和8年5月25日までに届出をしてください。

制度について、詳しくは法務省⑥をご覧ください。



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

問マイナンバーコールセンター

(☎0120-000-396)

マイナンバーカードに関わる予約・ご相談はコールセンターへ

◆マイナンバーカード出張申請

(1)福祉施設、企業など

新規申請希望者が5人以上見込まれる福祉施設などを対象に、市職員が訪問し、申請手続きを一括して行います。

(2)戸別訪問

対市内に住民登録があり、マイナンバーカードを初めて申請する人で、次のいずれかに該当する

①要介護の認定を受けている

②身体障害者手帳1・2級または療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている

他申請からカードの受け取りまでは1～2カ月かかります

◆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)。後日、マイナンバーカードサービスセンター(市役所北館5階)などで受け取る必要があります。

■4月の開催予定

時	所
26日(土) 27日(日) 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)

■5月の開催予定

時	所
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)

31日(土)
10:00～18:00イオンタウン四日市泊
(1階中央イベント広場)

図書館の貸し出し・ 返却手続きが 便利になりました

図書館

(☎352-5108 FAX352-9897)



ICタグを活用した本の貸し出し・返却を始めました。市立図書館で本を借りる際は、自動貸出機をご利用ください。

■自動貸出機

これまで、1冊ずつ貸し出していた本を、一度に最大10冊処理できます。

■自動返却機の設置

図書館入口の返却ポストに本を入れるだけで返却手続きが完了します。

よっかいち電子図書館を 利用しませんか

図書館

(☎352-5108 FAX352-9897)

よっかいち電子図書館ホームページでは、テーマやジャンルごとに書籍を紹介する特集を随時更新しています。ぜひご利用ください。

対市内に在住、または通勤・通学する、有効期限内の四日市市図書館共通貸出券を持っている人

(貸出券を持っていない人や市外に在住する人は別途手続きが必要です)

他詳しくは、よっかいち電子図書館⑥へ



令和7年度 市役所の組織・機構

総務課
(☎354-8116 FAX359-0286
HPID1738558809436)

本市では、新たな市政運営に向けて、令和7年度の組織・機構を見直しました。変更した組織・機構は下記のとおりです。

◆政策推進部

■ふるさと納税推進室をシティプロモーション部に移管

ふるさと納税のさらなる寄附拡大を図るため、室をシティプロモーション部観光交流課に移管しました。

◆財政経営部

■管財課を「資産マネジメント課」に改称

市が保有する財産の有効活用に向けた体制を強化するため、課名を変更しました。

◆子ども未来部

■子ども保健福祉課および子ども家庭課を「子ども家庭センター」および「子ども手当・医療給付課」に再編

児童福祉法に基づき設置している子ども家庭センターの機能強化と相談窓口の明確化を図るため、所属を再編しました。

■子ども園への移行・開園および幼稚園の閉園

中央保育園を「四日市中央子ども園」に移行し開園しました。

また、海蔵・泊山・内部・羽津・常磐中央・笹川中央の6幼稚園を幼稚園型認定子ども園に移行するとともに、四日市・下野・富洲原の3幼稚園を閉園しました。

◆都市整備部

■「事業調整室」の設置

国・県などの道路整備に関する事業調整や地域協議に係る体制を強化するため、都市計画課に「事業調整室」を設置しました。

◆教育委員会

■指導課および教育支援課を「教育推進課」および「育ち支援課」に再編

学校現場のICT活用や不登校対策などに関する業務の効率化と相談窓口の明確化を図るため、所属を再編しました。

■「みんなのブカツ推進室」の設置

部活動の地域展開に向けた体制を強化するため、教育推進課に「みんなのブカツ推進室」を設置しました。

自動通話録音 警告機の購入費を 補助します

市民・消費生活相談室
(☎354-8147 FAX354-8452
HPID1681382606463)

特殊詐欺などからの被害を防止するには、自動通話録音警告機の設置が有効です。設置した人の約90%が「不審電話などが減少した」と感じています。

㊤市内の住所登録地に居住する満65歳以上（1世帯1台まで）

■補助対象機器 自宅の固定電話へ外付けする自動通話録音警告機

■補助金額 自動通話録音警告機の本体価格の2分の1（上限7,000円。千円未満切り捨て）

㊤対象機器を購入する前に、市民・消費生活相談室へ

㊤詳しくは、市㊤へ

吉崎海岸 早朝清掃・環境学習

環境政策課
㊤四日市ウミガメ保存会 山田
(☎090-3951-5881)

吉崎海岸の清掃と外来生物の駆除をします。海に関する勉強会も開催

時5月4日(日) 8:00~10:00

㊤詳しくは、四日市ウミガメ保存会㊤へ



三二情報

◆体験ひろば☆こどもスペース四日市

㊤同所 (☎/FAX321-0883) へ

(1)赤ちゃんも大歓迎！～絵本の日～

時5月2日(金) 11:00~11:30

所こどもスペース四日市

(2)ダンスワークショップPUZZLE

新規メンバー募集

対おおむね小学2年生以上

時毎週火曜日 18:30~21:00

所四郷地区市民センターなど 料8,500円/月

◆茶摘み体験と「お点前」頂戴致します！

時5月4日(祝) 10:00~15:00

所遊パークすいざわ アハハの森

定15組(親子2人で1組) 料こども500円、

大人700円 持弁当、飲み物、軍手、ビニール

袋 ㊤5月3日までに、遊パークすいざわ田ん

ぼの楽校 前田 (☎090-4256-2341) へ

◆第21回パラミタミュージアムこども写生大会

対小学生以下 時5月5日(祝) 10:00~15:00

所パラミタガーデン(荻野町)

料無料(保護者1人まで入館無料)

持画板、写生用具一式 ㊤雨天中止、順延なし

問パラミタミュージアム(☎059-391-1088)

◆四日市市文化協会

問同協会事務局 (☎/FAX347-1023)

(1)「アイミタガイ」原作者 中條ていさん講演会

時5月24日(土) 14:15~16:00

(14:00開場) 所文化会館第3ホール

料定150人(専用フォーラム100人、

窓口50人。先着順) ㊤5月9日までに、専用

フォーラムまたは、同協会事務局の窓口へ

(2)「四日市ほのぼの公募作品展」作品募集

対市内に在住、または通勤・通学する人

■募集作品 幅400cm×奥行180cmのブースに

展示できる作品 時7月12日(土) 10:00~

17:00、13日(日) 10:00~15:30

所文化会館第1展示室AB 定15ブース

料3,000円 ㊤5月9日までに、㊥㊦で、同

協会 (☎ybk@yokkaichishibunkakyokai.

com) へ ㊤出品者説明会あり。搬入は、7月

11日(金) 14:00~18:00

◆映画「地球交響曲」第6・8番上映と談話会

時5月10日(土) 13:30[6番]、5月23日(金)

18:00[8番] 所総合会館7階 第1研修室

定50人(予約優先)

料一般1,000円、高校生以下500円

㊤地球交響曲小さな上映会・三重 伊藤 (☎

090-2683-4562 ㊤ytkchy@gmail.com) へ

◆心身統一・護身術が体験できる「合気道」

対中学生以上 時5月10・17日(いずれも土

曜日) 15:30~16:30

所三滝武道館武道場 ㊤合気道四日市合気会

(☎090-4250-3124) へ

◆四日市歩こう会

料300円(交通費自己負担) 持弁当、飲み物、

雨具 ㊤同会 鈴木 (☎090-6072-3486)

㊤中止の案内は㊤「四日市歩こう会(令和ver)」

をご覧ください

①時所5月11日(日) 8:35北勢中央公園駅

集合、13:30ごろ同駅解散 ■主な行き先 長

深城跡、中部公園ほか(10.8km)、ショート

コースは7.4km

②時所5月25日(日) 9:00JR井田川駅集合、

14:10ごろJR亀山駅解散 ■主な行き先 亀

山里山公園、亀山公園ほか(7.9km)

国民健康保険 脳ドック受診料の 一部補助

保険年金課
(☎354-8158 FAX359-0288
HPID1545119326835)

対次をすべて満たす人

- (1) 四日市市国民健康保険加入者
(75歳以上など、後期高齢者医療制度の加入者は対象外)
- (2) 保険料を完納している
- (3) MRIを含む脳ドックを受診する
(保険診療分は対象外)

■ **補助金額** MRIを含む検査にかかる費用 (上限1万円)

持国民健康保険証、資格確認書、資格情報のお知らせのいずれか

申郵送で、または直接、〒510-8601 保険年金課 (市役所3階)、各地区市民センター (中部を除く)、市民窓口サービスセンターへ

他申請書は、同課、各地区市民センター (中部を除く)、市民窓口サービスセンター、市④から入手可。必ず脳ドック受診前に申請し、交付決定通知書を受け取った後に受診してください (受診後の申請は受け付け不可)。請求時には検査結果と領収書の写しの提出が必要

令和7年度の 国民年金保険料の 学生納付特例制度

保険年金課
(☎340-0221 FAX359-0288)

学生で年金保険料を納めることが困難な場合は、学生納付特例制度の申請をしてください。未納のままにしておくと将来の国民年金の受給額が減額するだけでなく、障害基礎年金などが受給できなくなる場合があるので、早めに申請してください。

所保険年金課年金係 (市役所3階)、各地区市民センター (中部地区を除く)、市民窓口サービスセンター

持個人番号カードなどの本人確認書

類、年金手帳または基礎年金番号通知書、学生証の写し (表面に有効期間の記載がない場合は裏面も)、または在学証明書 (原本)
※申請期間が学生証の有効期間と一致しているかご確認ください

◆前年度から継続して希望する人

令和6年度の学生納付特例の承認日が2月上旬までの人で、学生証などで在学期間が確認できた人は、日本年金機構から申請書 (はがき形式) が届きます。申請を希望する人は必ずご返送ください。

◆追納制度

学生納付特例を受けた期間は、将来年金を受け取る時の金額には加算されません (年金を受給するための期間には含まれます)。納付猶予の期間から10年以内であればさかのぼって納付し、受給額を増額することができます (追納制度)。追納を希望する場合は、四日市年金事務所 (☎353-5515) まで。

在宅医療 市民啓発活動を 補助します

保健企画課
(☎354-8281 FAX351-3304
HPID1739836700888)

「在宅医療」を広く知ってもらうため、市民企画による啓発活動 (講演会・勉強会など) にかかる経費を補助します。

対市民、または本市を活動拠点とする市民活動団体など

■ **対象事業** 5月1日から令和8年3月31日までに実施される活動 [同一申請者 (団体) による申請は、年度内2回まで]

■ **補助内容** 講師・要約筆記・手話通訳報償費、託児託老委託料、事務費を全額補助。補助金額にはそれぞれ上限あり

申4月21日から12月26日 (必着) までに、必要書類を郵送で、または直接、〒510-8601 保健企画課

(総合会館4階) へ

他募集要項などは、同課、各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、あさけプラザ、なやプラザで配布するほか、市④からも入手可。諸条件あり。申請書の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知を送ります

職場の健康保険に加入した ときは、国民健康保険の 脱退手続きが必要です

保険年金課
(☎354-8159 FAX359-0288)

国民健康保険に加入していて、職場の健康保険 (社会保険・健康保険組合など) に加入したときは、国民健康保険からの脱退手続きが必要です。保険年金課 (市役所3階) か各地区市民センター (中部地区を除く) の窓口で、必ず届け出をしてください。

マイナ保険証 (健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード) をお使いの場合も、健康保険は自動で切り替わりませんので届け出が必要です。

持国民健康保険証または資格確認書、職場の健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせなど、免許証などの本人確認書類、マイナンバー確認書類

日本赤十字社の 活動資金募集に ご協力を

日赤四日市市地区
(福祉総務課内
☎354-8109 FAX359-0288)

5月は、赤十字運動月間です。日本赤十字社 (日赤) では、災害や紛争・飢餓などで苦しむ人々への支援活動を行っています。

また、日赤四日市市地区では、水害・火災などの被災者にお見舞いをお届けしています。活動の資金募集にご理解とご協力をお願いします。

生ごみ処理機購入費 補助金の上限額が 上がりました

生活環境課
(☎354-8192 FAX354-4412
HPID1001000001554)

㊤ 4月1日以降に、対象の処理機を
購入した市内在住者（世帯主による
申請・購入に限る）

㊦ 購入後60日以内、または購入日の
属する年度の末日（いずれか早い
日）までに、申請書兼請求書と領
収書の写しを、直接、生活環境課
（市役所5階）、または各地区市民
センターへ

種類

- ①電動式生ごみ処理機
- ②生ごみ堆肥化容器（組み立て式
を含む）

補助額

購入金額（税込）の2分の1（上
限18,000円。千円未満切り捨て）

㊧ 過去5年以内に同補助金の給付を
受けた場合は対象外。①と②は同
時申請不可。一世帯当たり①は1
基、②は2基まで。②を2基申請
する場合、1基目を購入した日か
ら起算して60日以内、または購入
日の属する年度の末日（いずれか
早い日）までに2基分の領収書の
写しを添えて提出。補助上限は2
基の合計金額の2分の1（18,000
円）

消費生活出前講座を 活用しませんか

市民・消費生活相談室
(☎354-8147 FAX354-8452
HPID1001000000863)

悪質商法の被害を未然に防止する
ため、10人以上のグループ（自治
会・老人会・学校など各種団体）に
対して、悪徳商法の手口や対処方法
を紹介する講座を開催します。費用
は無料ですが、会場と会場設営は申
込者でご準備ください。

出前講座

㊨ 1～2時間程度（原則、平日の
昼間）

ワンポイント講座

㊨ 15分程度（土・日曜日、祝日夜
間も可）

㊦ 所定の申込書を、直接、市民・消
費生活相談室（1階）、または各地
区市民センターへ

㊧ 申込書は、同室、各地
区市民センターで配布
するほか、市㊤からも
入手可



電力スマートメーターで フレイル検知サービス はじめます

高齢福祉課
(☎354-8170 FAX354-8280)

フレイル（加齢に伴い心身の活力
が低下した状態）は、放置すると要
介護につながるリスクが高くなりま
すが、適切な対策で健康な状態に戻
ることができます。

本市では、6月から、電力スマー
トメーターで計測した電力使用量を
基に、AIがフレイルリスクを早期
に発見し、生活改善のアドバイスを
するサービスを始めます。新たに機
器を設置する必要はなく、普段どお
りの生活を送るだけでチェックでき
ます。

受付開始 5月1日から

㊤ 市内に在住するひとり暮らしの高
齢者（要介護・要支援の認定を受
けた人、事業対象者は除く）

㊦ 申込書兼同意書と委任状を郵送で、
または直接、〒510-8601 高齢
福祉課（市役所3階）へ



三 二 情 報

◆四日市まんなかこどもステーション

所 同所 (☎/FAX351-6679) へ

(1)絵本のひろばとランチ

㊤ 未就園児と保護者 **㊨** 5月13日(火) 10:30
～13:00 (10:00受け付け)

㊥ 8人 (先着順) **㊦** 料1,000円 (ランチ代込み)

(2)子育て中の方、ゆっくりお話しませんか？
「カフェまんなか」

㊨ 5月28日(水) 10:00～12:30 (9:45受
け付け) **㊥** 5組 (先着順) **㊦** 料500円/組

㊧ 託児500円 (2人目から250円)

(3)おうちカフェ

㊤ 仕事をしている人、復職予定の人

㊨ 5月31日(土) 10:00～12:00

㊥ 5人 (先着順) **㊦** 料500円

㊧ 託児あり (500円。2人目からは250円)

(4)四日市おもちゃ病院

㊨ 5月31日(土) 14:00～16:00

㊥ 直してほしいおもちゃ

◆「[おい感じていますか?] 耳鼻科専門医の
健康講座

㊨ 5月15日(木) 14:00～15:00 (13:30開場)

所 三重県立総合医療センター7階 講堂

問 同センター地域連携課 (☎345-2321)

◆自然農法セミナー「夏野菜の管理作業について」

㊨ 5月17日(土) 9:30～11:30

所 なやプラザ第1会議室 **㊦** 料500円 問 自然農

法 ネットワーク加藤 (☎090-4236-5184)

◆ビバ橋北・ジュニア向け津軽三味線ワーク
ショップ

㊤ 小学生以上と保護者 **㊨** 5月17日、6月28日
(いずれも土曜日) 14:10から

所 橋北交流会館1階 地域活動室 **㊥** 各4人
(先着順) **㊦** 料500円/人 **㊦** 開催日の3日前

までに、ビバ・橋北事務局 (☎080-4840-
9775) へ **㊧** 三味線の貸し出しあり

◆日本心臓ペースメーカー友の会三重県支部設
立30周年記念講演会「良き睡眠・良き人生」
(医師 中山明峰さん)

㊨ 5月18日(日) 10:00～12:00 (9:30開場)

所 じばさん **㊥** 40人 **㊦** 奥野 (☎0596-22-
0426 FAX0596-22-0432) へ

◆命の声を聴く自己尊重トレーニング&一生幸
せマインドをつくる「ほめ日記」

㊨ 5月19日(月) 10:00～12:00

所 富田地区市民センター1階 和室 **㊦** 料500円

㊥ 筆記用具、ゆったりとした服装 **㊧** 託児あり
(300円/人。5月12日までに要申し込み)

問 セパ三重 (☎090-1831-1714)

◆河川愛護モニター (①鈴鹿川 ②鈴鹿川派川
③内部川) 募集

㊤ 河川に興味のある20歳以上

㊥ 任期 7月1日から1年間 **㊥** 2

人程度 **㊦** 5月23日(必着) までに、
応募用紙を、三重河川国道事務所河川占用調整

課 (FAX059-229-2231 cbr-ir-mika5@mlit.go.jp) へ。応募用紙は同所㊤から入手可

◆映画「1987、ある闘いの真実」上映会

㊨ 5月24日(土) ①10:00 ②13:30

所 あさけプラザホール **㊥** 各216人

㊦ 前売り一般1,000円 (当日1,200円)、高校生

以下は500円 問 四日市良い映画を観る会 村
上 (☎090-8078-4153 wg482527@pc5.so-net.ne.jp)

◆市民公開講座「よく飛ぶ紙飛行機講座」

㊤ こどもと保護者 **㊨** 5月24日(土) 10:00～
12:00 所 三浜文化会館多目的ホール

㊥ 15組 (先着順) **㊦** 料100円/人 問 男の囲炉
裏端の会 志田 (☎346-2903) へ

◆文化セミナー四日市「壬申紀(日本書紀 巻
第28)に郷土の歴史を読む」I (堀越光信)

㊨ 5月24日(土) 14:00～16:00 所 文化会
館第2会議室 **㊦** 一般1,000円、学生500円

問 同会 久安 (☎090-1981-8110)

こどもの居場所づくり
実施団体向け補助金こども未来課
(☎354-8038 FAX354-8061
HPID1678774910889)

こどもに、食事や生活の支援、学習機会を提供し、適切な相談窓口につなげるなど、こどもの居場所づくりを実施する団体に対し、その事業にかかる経費を補助します。

■対象事業

こども食堂、フードパントリー、学習機会の提供

■補助額 150万円(上限)

■申先着順

※予算額に達し次第、受け付けを終了します

他申請を希望する団体は、申請書類を提出する前に、こども未来課に事業内容をご相談ください

人権啓発活動のための
人権学習を支援します人権センター
(☎354-8609 FAX354-8611)

●部落解放第68回全国女性集会

時 5月17日(土)・18日(日)

所 鳥取県鳥取市 申 5月2日まで

他 申請条件あり。事前に人権センターへご相談ください

令和7年度
四日市市地域防犯活動
支援事業補助金市民協働安全課
(☎354-8179 FAX354-8316
HPID1648559876758)

対 防犯パトロールや見守り活動をする団体(個人は対象外)

■対象経費

防犯用具の購入、研修会開催費用(講師謝礼および会場使用料)、啓発冊子などの製作費用

■補助率

10分の9以内(上限10万円。百円未満は切り捨て)

未滿切り捨て)

申 6月30日までに、申請書に必要書類を添えて、各地区市民センターへ

他 申請書は、市民協働安全課(市役所5階)、各地区市民センターで配布するほか、市☎からも入手可

住宅・自動車の
脱炭素化を支援します環境政策課
(☎354-8188 FAX354-4412)

2050年のカーボンニュートラル社会の実現と地球温暖化対策を推進するため、家庭の「創エネ」「蓄エネ」「省エネ」設備の導入や燃料電池自動車の導入を支援します。

◆スマートシティ構築促進補助金

(HPID1740984219442)

対 住宅に次の設備を導入する個人

■補助対象設備および補助金額

- ①太陽光発電設備(7万円) ※1
 - ②燃料電池設備(6万円)
 - ③蓄電池(10万円)
 - ④HEMS(1万円)
 - ⑤地中熱ヒートポンプ(30万円)
 - ⑥V2H(6万円)
 - ⑦電気自動車等充電設備(2万円)
 - ⑧ZEH(20万円) ※2
- ※1…10キロワット未滿かつ②～⑦の設備のいずれかを同時導入する場合に限る

※2…①・④と同時申請不可
※複数設備を組み合わせると、補助金が増額となる場合があります。詳しくは市☎へ

申 交付申請書を、郵送で、または直接、〒510-8601 環境政策課(市役所5階)へ(先着順。予算の範囲内で補助)

他 工事着工前に、交付申請書の提出が必要

◆燃料電池自動車(FCV)導入促進補助金

(HPID1740125231383)

対 ①FCVを購入した個人または法人

②リース事業者と4年以上のリース契約をしている個人または法人

■補助対象となるFCV

令和7年度に初度登録し、国の補助事業で補助対象車両として登録されているFCV

■補助金額 20万円

申 交付申請書兼実績報告書を郵送で、または直接、〒510-8601 環境政策課(市役所5階)へ(先着順。予算の範囲内で補助)

◆三重県太陽光発電設備等共同購入事業

問 三重県みんなのうちに太陽光事務局
[アイチューザー(株)(☎0120-728-300)]

三重県では、温室効果ガス削減に向けた取り組みとして、共同購入のスケールメリットを活かして、太陽光パネル・蓄電池をお得に購入・設置できるキャンペーンを実施します。

本市の「スマートシティ構築促進補助金」と併用できます。

対 県内で10キロワット未滿の太陽光発電設備・蓄電池を導入する個人または法人

申 9月4日までに「参加登録」を特設☎から

他 詳しくは、特設☎へ。な

お、参加登録しても購入の義務はありません



スポーツ激励金

スポーツ課
(☎354-8429 FAX354-8432
HPID1598420481942)

スポーツの国際大会・全国大会に出場した市民に、スポーツ激励金を交付します。

申 大会終了後、申請書に必要書類を添えて、郵送で、または直接、〒510-8601 スポーツ課(市役所9階)へ

他 申請書は同課で配布するほか、市☎からも入手可



ゼロカーボンシティを目指してEVバスが市内を走行中

環境政策課 (☎354-8188 FAX354-4412 HPID1743060723787)



GREEN YOKKAICHI
FOR THE FUTURE
CO₂ 排出ゼロへ、今、できることから
四日市市

ゼロカーボンシティを目指し、地球温暖化対策の取り組みをPRするため、メッセージとロゴデザインを装飾したEVバスが走行中です。また、誰もが今すぐできるカーボンニュートラルへの取り組みを車内ポスターで紹介しています。

本市では、走行時に温室効果ガスを排出しないEVバスを導入する民間交通事業者に向け、補助金制度を設けています。

EVバス導入促進事業補助金制度の補助金は、企業版ふるさと納税で、コスト石油(株)からの寄附を活用しています。本市は事業者や市民の皆さんと一体となって、ゼロカーボンシティを目指していきます。

4月は20歳未満 飲酒防止強調月間

市民税課

問四日市税務署 (☎352-3141)

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。令和4年に民法の成年年齢は18歳に引き下げられましたが、お酒に関する年齢制限は20歳のまま維持されています。

令和7年度Jアラート 全国一斉情報伝達試験の 実施予定

危機管理課

(☎354-8119 FAX350-3022)

時5月28日(水)、8月20日(水)、
11月12日(水)、令和8年2月6日
(金) 各日11:00

■放送対象 市内全域の防災行政無線、四日市市Sアラート、緊急告知ラジオ(CTY-FM)など

■放送内容

上りチャイム音♪

「これはJアラートのテストです」
×3回

「こちらは広報よっかいちです」

下りチャイム音♪

他放送内容は、防災サイレン・音声
確認ダイヤル(☎059-351-
4004)で確認できます

中小企業が取り組む 脱炭素経営を支援します

環境政策課

(☎354-8188 FAX354-4412

HPID1740105920449)

対市内中小企業

■対象事業

①自社のCO₂排出量の算定、CO₂
排出量削減目標の策定

②SBT認定の取得

■対象経費

支援機関などへの支払い、ソフト
ウェアなどの導入、SBT認定取得
の申請費用

■補助額

	補助率	補助限度額
事業①	1/2	40万円
事業②	1/2	20万円

申交付申請書を、直接、環境政策課
(市役所5階)へ(先着順。予算の
範囲内で補助)

他事業着手前に、申請が必要

三 二 情 報

◆わくわくこどもひろば

色々な糸電話を作ってみよう

音楽に合わせてからだを動かそう

対12歳以下のこどもと保護者

時5月25日(日) 9:45~11:30

所四日市友の会友の家(智積町) 定10組

料100円/組(保険料こども50円)

持水筒、手拭きタオル、あれば上靴

申関(☎090-9940-1243 FAX355-1535)

◆県立美術館ボランティア「樺の会」会員募集

対18歳以上(高校生を除く)で、月4回以上の

活動(半日)と養成講座[時6月21・28日(い

ずれも土曜日) 10:00~15:00 所三重県

立美術館 持昼食]に参加可能な人 定20人

申5月1~31日に、必要事項を、往復の、

〒514-0007 津市大谷町11 三重県立美術

館ボランティア「樺の会」へ

問同会(☎059-227-2100)

◆第1回三重プレミアムコンサート

時6月25日(水) 13:00~15:45 (12:30

開場) 所文化会館第2ホール

内シャンソン、演歌、歌謡曲、フルート演奏など

他中止した4月23日公演の振り替えです

問太田(☎080-3413-5497)

◆7月開講コース職業訓練受講生募集

対求職者 ■募集科 テクニカルオペレーショ

ン科、電気設備技術科 時7月2日(水)~12月22

日(月) 定各科15人 申5月30日までに、ポリ

テクセンター三重(☎320-2645 HPhttps://

www3.jeed.go.jp/mie/poly/) へ

他託児あり(要申し込み)。受講希望者は施設見

学会(毎週木曜日、月1回日曜日)に参加必須

◆岳風彰岳会で一緒に詩吟を楽しみませんか

料3,000円/月(最初の1カ月間無料)

(1)生詠支部

時毎週土曜日 9:30~11:30(月4回)

所三重地区市民センター

問横山(☎090-5007-9548)

(2)朝明支部

時毎週土曜日 13:30~15:30(月4回)

所あさけプラザ

問鈴木(☎090-8334-2408)

◆ベリーダンス体験

時毎週水曜日 10:00から 所三浜文化会館

料500円 持運動ができる服装、タオル、飲

み物 申㊤・㊦で、タミヤ(☎090-6646-

1138 ㊧jdancephn@yahoo.ne.jp) へ

◆和室でほっこり♡初心者向けヨガサークル

対心身を整えたい女性

時毎週水曜日 10:00~11:00 定6人

所勤労者・市民交流センター和室

料1,000円/回 持ヨガマット(タ

オル)、飲み物 問オハヨーガサーク

ル 石川(LINEID:@oha-yoga)

◆県営名古屋空港からのお知らせ

ゴールデンウィーク期間中は、空港駐車場が

満車になり、駐車できない恐れがあります。空港

をご利用の際は公共交通機関をご利用ください。

問名古屋空港総合案内所(☎0568-28-5633)

◆電波のルールは必ず守りましょう

6月1~10日は電波利用環境保護周知啓発

強化期間です。電波の利用にはルールがありま

す。無線機器を使う時は必ず「技適マーク」が

付いているか確認してください。また、外国規

格の無線機器は、Wi-Fiや重要無線である携帯

電話などに障害を与える恐れがあります。

問総務省東海総合通信局(不法無線局の相談

☎052-971-9107、テレビなどの受信障害

の相談☎052-971-9648)

暮らしの情報

イベント講座

募集

その他

保健だより

商業労政課から各種支援のお知らせ

商業労政課(☎354-8417 FAX354-8307)

■申請書に必要書類を添えて、郵送で、または直接、〒510-8601 商業労政課（市役所7階）へ

■他申請書は同課、市Ⓔからも入手可

名称	内容・対象など	注意点など
求職者資格取得助成金 (HPID) 1001000001355)	■対象となる資格 ①フォークリフト運転技能講習修了資格 ②玉掛け技能講習修了資格 ③小型移動式クレーン運転技能講習修了資格 ④介護職員初任者研修課程 ■次の条件を満たす人 (1)市内に在住している (2)失業中である (3)ハローワークなどで求職登録し、求職活動をしている (4)過去に同一の助成金を受けていない (5)18歳以上(資格④を除く) ■助成金額 受講料のうち、自己負担額の2分の1。ただし、資格①～③は上限2万円、資格④は上限4万円	受講する前に、必ず申請してください。受講を修了し、実績報告書を提出後、助成金を支給。実績報告書には、資格の取得が確認できる書類の添付が必要です。 申請書類は各地区市民センターでも配布します
障害者雇用支援		
障害者トライアル 奨励金・雇用奨励金 (HPID) 1001000001361)	ハローワークなどの紹介に基づき、障害者を試用雇用する事業主や、障害者を常用労働者として雇用する事業主に対して、奨励金を支給します。 ■市内に在住する障害者を雇用する事業主（市外事業主も可） (1)四日市市障害者トライアル奨励金 ハローワークからの「障害者トライアル雇用助成金」の支給対象となっている事業主に対し、上乗せで支給。障害者短時間トライアルコースも対象です。 ●支給額 月額4万円 ●支給期間 雇用開始後、最長3カ月間 (2)四日市市障害者雇用奨励金 国（労働局）からの「特定求職者雇用開発助成金（特定就職困難者コース）」の支給終了後も引き続き期間の定めなく常用雇用している事業主に対して支給します。 ●支給額 月額4～6万円 ●支給期間 国の支給期間が終了した日の翌日から起算して最長6カ月間	
障害者雇用職場定着 支援 (HPID) 1617068244496)	■新たに障害者を雇用する、次の条件①または②に該当し、かつ③および④を満たす企業など ①被雇用者が市内在住である ②市内に本店を有している事業主 ③勤務地が市内の事業所である ④ハローワークなどの雇用保険適用事業所または労働者災害補償保険適用事業主 ■補助額 企業規模、継続雇用期間や所定労働時間により補助額が異なります (1)雇用する障害者が障害者雇用率算定の対象となる人 1～30万円/人 (2)雇用する障害者が障害者雇用率算定の対象とならない人 1～10万円/人 ■補助対象となる継続雇用期間 3カ月～3年	障害者トライアル奨励金・雇用奨励金（P.22掲載）や国のトライアル雇用助成金および特定求職者雇用開発助成金との併用不可
障害者雇用職場空間 整備支援事業 (HPID) 1742176362281)	障害者の意欲、能力を発揮できる職場づくりのため、ハード整備にかかる費用の一部を助成します。 ■市内に本店を有し、1人以上の障害者を一般常用労働者として雇用し、市内で勤務させている法人 ■対象事業と補助額 トイレ改修、通路拡張、スロープ、拡大読書器、読み上げソフトなどの導入などにかかる費用の2分の1以内（上限50万円） ※他の公的な補助を受けている事業は対象外	■令和7年12月26日（必着）まで。 年間予算に達し次第、受け付け終了。必ず工事着手前、備品の購入前までに、申請してください。 対象事業に要件あり。事前に同課へお問い合わせください
施設外就労促進事業 (HPID) 1587341364148)	企業などの障害者雇用への理解を深め、雇用の促進を図るため、新たに施設外就労を受け入れる企業などに対して支援します。 ■市内にある就労継続支援事業所などと請負契約を締結し、初めて施設外就労を受け入れる市内企業など ■補助額 1事業者あたり月額6万円 ■補助期間 6カ月以内	

名称	内容・対象など	注意点など
中小企業支援	市内の本店または主たる事業所で、1年以上の事業を行い、市税を完納している中小企業者、または小規模企業者	
中小企業働きやすい職場づくり支援事業 (HPID 1555303793880)	働きやすい職場づくりのため、就業規則の見直しやハード整備にかかる費用の一部を助成します。 ■対象事業と補助額 (1)ソフト整備支援事業 社会保険労務士に委託して行う就業規則の見直しなどのソフト整備にかかる費用の2分の1以内（上限10万円） (2)ハード整備支援事業 職場内のこどもの遊び場スペース、多機能トイレ、女性用トイレ、女性用更衣室の設置などのハード整備にかかる費用の2分の1以内（上限50万円）	令和8年2月27日(必着)まで。年間予算に達し次第、受け付け終了。(1)は社会保険労務士などへの委託前、(2)は工事着手前に、必ず申請してください。一部対象外となる事業あり。事前に同課へお問い合わせください
中小企業人材スキルアップ支援事業 (HPID 1001000001364)	■対象事業 令和8年3月31日までに、企業の技術力や生産性の向上に必要な資格取得に伴う講習会などを社員に受講させる事業 <対象となる資格例> 自動車免許（大型など）、玉掛け技能講習、建設機械講習（フォークリフト、高所作業車など）、施工管理技士（建築、土木など）、各種研修（介護職員初任者など）、IT系国家試験（ITパスポート試験、情報セキュリティマネジメント試験、基本情報技術者試験、応用情報技術者試験） ■補助額 対象経費の2分の1以内〔上限3万円／人（同一年内15万円／社）〕	講座・試験を受ける前に、必ず申請してください。受講を修了し、実績報告書を提出後に、補助金を支給
中小企業人材確保支援事業 (HPID 1553648038267)	令和8年3月31日までに1社単独でブースを出展する事業所に対し、補助金を支給します。市外での就職フェアも対象です。 ■補助金額 就職フェアへのブース出展費、出展に伴うホームページ掲載費の3分の2以内（上限30万円／1出展）	就職フェア開催前までに申請してください。1事業者当たり年度内2回までの申請が可能。予算額に達した時点で受け付け終了

四日市都市計画生産緑地地区の変更原案の縦覧・公聴会の開催（都市計画の指定および除外）

都市計画課(☎354-8272 FAX354-8404)

都市計画の変更案を作成するにあたり、原案を縦覧し、公聴会を開催します。原案に対して意見を述べることを希望する人は、事前に公述申出書の提出が必要です。

■縦覧する都市計画変更原案

四日市都市計画生産緑地地区の変更

■変更原案の内容

令和6年中に、生産緑地地区の指定を希望し、指定要件を満たすものについて生産緑地地区に指定します。また、当初指定から30年経過、死亡・病気などで行為制限が解除になった生産緑地や、それに伴い指定要件を満たさなくなった生産緑地を除外する変更をします

■縦覧・公述申出書の提出期間

4月22日(火)～5月13日(火)

■縦覧場所

都市計画課（市役所4階）

■公述申出書の提出先

郵送で、または直接、〒510-8601 都市計画課へ

◆公聴会

時5月19日(月) 19:00から

所総合会館7階 第2研修室

他公述申出書の提出がない場合は、公聴会に代えて説明会を開催

働きやすい職場づくりを考えませんか 企業に講師派遣します

商業労政課(☎354-8417 FAX354-8307
HPID1557447484091)

人材の確保・育成、残業時間の削減、ハラスメント対策の講じ方に悩む企業に講師を派遣し、組織の課題を解決する研修を実施します。企業内研修として、ご活用ください。

対市内に所在する事業所

定15社（先着順）

申専用フォームか、所定の申込用紙を、㊦・郵送で、または直接、〒510-8601 商業労政課（市役所7階）へ

他事前に講師と打ち合わせをして、



テーマを決定します。申込用紙は、同課で配布するほか、市㊦からも入手可

市内空き店舗などへの新規出店を支援します

商業労政課(☎354-8175 FAX354-8307
HPID1001000001356)

■助成対象

市内の商店街や指定の郊外団地内の空き店舗など（道路に面した1階部分）を活用し、新たに出店する事業

■助成額

改装費、光熱水費、広告宣伝費の2分の1（上限50万円）、小売業の出店は4分の3（上限150万円）

申工事着工前に申請関係書類一式を直接、商業労政課（市役所7階）へ

他本制度を利用して出店した場合、次年度にも、光熱水費、広告宣伝費の2分の1（上限20万円）の補助が受けられます。諏訪栄地区の飲食業は対象外です。詳しくは、市㊦をご覧ください

令和7年度 軽自動車税(種別割) 納期のお知らせ

収納推進課
(☎354-8141 FAX354-8309)

6月2日は軽自動車税(種別割)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。

納税通知書は5月1日より順次発送予定です。

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。



■対象となるはかり

- 商店・露店などの商品売買取
- 病院・薬局・学校などの調剤・体重測定用
- 農・漁業などの生産者の生産物売買取
- 工場・事業所などの材料購入・製品販売用
- 農協・漁協などの物資集荷・出荷用
- 運送業者などの物資運賃算出用

他構造上、移動できないはかりを使用している人、開業や廃業した人は、市民・消費生活相談室へご連絡ください。また、今年度の定期市における所在場所検査(対象市場：富洲原四・九の市、阿倉川四・九の市)は、右記日程とは別

に実施します。実施日は、改めて
広報に掲載します

時	対象地区	所
5/15 (木)	午前	県 県地区 市民センター
	午後	神 前 神前地区 市民センター
5/22 (木)	全日	三 重 三重地区 市民センター
5/30 (金)	全日	大矢知 大矢知地区 市民センター
6/13 (金) 6/19 (木)	全日	富洲原 富田 富洲原地区 市民センター
6/20 (金)	午前	下 野 下野地区 市民センター
	午後	八 郷 八郷地区 市民センター
6/26 (木)	午前	羽 津 羽津地区 市民センター
	午後	海 蔵 海蔵地区 市民センター
6/27 (金)	全日	橋 北 市役所北館 1階 計量検査室
8/7 (木)	全日	楠 楠交流会館
11/27 (木) 11/28 (金)	全日	全地区 市役所北館 1階 計量検査室
午前…… 9:30~11:30 午後…… 13:00~15:00 全日…… 9:30~12:00、 13:00~15:00		



四日市 けいりん

本場開催 5月11・12・13・17・
18・19・23・24・25・31日

場外発売 5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日

(○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

5/14 C 5/15 E

5/7・28 F

バトミントン 5/16 C 5/14 D

卓球

5/9 A

5/6・23 C

5/8・22 E

5/20 F

バスケットボール 5/13・27 F

バレーボール 5/19 E

ハンドボール 5/12・26 E

●弓道場(弓道で使用する場合)

近的射場

5/13 A

5/10・18 C

5/1~9・11・12・14~

16・19~23・26・

27・29・30 F

5/17・24・31 H

遠的射場

5/13 A

5/10・18・25・28 C

5/1・3・4・6・8・15・

20・22・27・29 F

5/17・24・31 H

●弓道場(アーチェリーで使用する場合)

遠的射場(全面) 5/28 C

5/25 E

5/2・5・7・9・11・12・

14・16・19・21・

23・26・30 F

●トレーニングルーム

5/9 C 5/10 E

5/1~8・11~31 F

中央第2体育館(☎345-4111)

バドミントン 5/9・23・30 B

5/8・19・22・29 E

5/20 F 5/6 I

卓球 5/7・12・14・15・21・

26・28 E

5/13・27 F

四日市ドーム(☎330-3131)

グラウンドゴルフ 5/26 D

あさけプラザ体育館(☎363-0123)

バドミントン・卓球 5/3・10・17・24・31

(9:30~16:30)

四日市ドーム・あさけプラザは月曜日休み

高齢者帯状疱疹ワクチン予防接種の定期接種開始と費用補助

健康づくり課 問成人予防接種専用ダイヤル(☎340-3350 FAX353-6385 平日8:45~17:00)

■期間 令和8年3月31日(火)まで

■ワクチン種類

種 類	接種回数	5年後時点の予防効果
①不活化ワクチン	2回	9割程度
②生ワクチン	1回	4割程度

※①は、1回目接種を令和8年1月までに受ける必要があります

所県内の各医療機関（事前に問い合わせ必須） 持予診票または補助券、身分証明書（運転免許証など）

◆高齢者帯状疱疹ワクチン定期予防接種

対接種当日に市内に在住し、過去に市の補助で同予防接種を完了していない、次のいずれかを満たす人

- 令和7年度内に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、または100歳以上になる
- 60~64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活に極度の支障があると医師から判断された

■自己負担額 ①6,000円×2回 ②2,500円 ※生活保護受給中の人は無料

申対象者には、予診票を送付します。②を希望する場合は、事前に医療機関へ問い合わせの際に、その旨お伝えください

◆帯状疱疹ワクチン接種費用補助

対市内に在住し、過去に市の補助で同予防接種を完了していない、接種当日に50歳以上の人

■補助額と自己負担額

種 類	補助額（上限）	自己負担額
①	10,000円×2回	12,000円程度×2回
②	4,000円	5,000円程度

申事前に、市㊤・㊦、郵送で、〒510-8601 健康づくり課へ。または直接、同課（市役所7階）か、各地区市民センターへ

保健だより

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/>
- ◆携帯電話による案内 HP<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 ※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は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	内 科 小 児 科	日曜日、祝・休日、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)
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 木曜日(月1回) 9:30~12:00 日曜日(月2回程度) 9:30~12:30 (祝・休日と12/28~1/3を除く)
	歯 科 診 療	12/30~1/2 9:00~11:30
薬の相談(本町プラザ内/近鉄百貨店2階) ☎350-3925	薬剤師による 薬の相談(電話相談可)	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	こどもの病気などの 電話相談	日曜日、祝・休日、12/30~1/3 8:00~翌朝8:00 それ以外 19:00~翌朝8:00 ■担当 医療関係の専門相談員

問こども家庭センター ☎354-8187 FAX354-8061



◆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がない場合は、同センター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。該当する人は同センターへ連絡してください
- 令和7年4月1日以降受診分の1カ月児健康診査費用の一部(上限6,000円)、新生児聴覚検査費用の一部(上限3,000円)を補助します。補助券のない人は同センターへご連絡ください。また、生活保護世帯または市民税非課税世帯に、別途、聴覚検査の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 B型肝炎 BCG 水ぼうそう 二種混合	小児用肺炎球菌 Hib・四種混合 または五種混合 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 (9価ワクチンも含む)
■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 ■母子健康手帳と予診票 ■保護者以外が同伴する場合は、委任状が必要です。長期療養を必要とする疾病にかかっていた人は、定期接種の対象となる場合があります。骨髄移植手術を受けた人が接種済み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の前に同センター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)の経過措置について 平成9年4月2日から平成21年4月1日までの間に生まれた女子は、令和4年4月から令和7年3月31日までに、1回以上接種していれば、令和8年3月31日まで公費で全3回の接種が完了できます。詳しくは、厚生労働省ホームページを参照。	

○おたふくかぜの予防接種費用の一部を補助します。1歳～小学校入学前年度3月31日までのこどもが対象です。
補助額は最大3,000円/回で、補助回数は1人2回までです。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・4・5階 申こども家庭センター(総合会館3階)、F・A・T・窓口・
よかプリコ(さくらんぼひろば、乳幼児食教室、1歳・2歳のバースデー歯科教室のみ)

よかプリコ
のご案内



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

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7年9月6 日以降(教室参加時、妊娠28 週未満)の妊婦・その家族 定15組	6月13日(金) 9:30~12:00	5月30日	必要事項、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、みんなであいまいお話しませんか)	6カ月までの乳児と保護者	5月12日(月) 10:00~11:00	5月8日	所総合会館5階
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	5月9日(金) 10:00~11:00		申①(当日参加可)
乳幼児食教室 (講話と調理実演など) ※乳児同伴可	4~7カ月児 8~12カ月児	6月3日(火) 6月27日(金) 6月24日(火)	10:30~ 11:50	必要事項、生年月日 定だっこひもなど
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	6月17日(火) 10:00~11:30 6月20日(金) 13:30~15:00	開催日の 2週間前	必要事項、生年月日
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	6月17日(火) 13:30~15:00 6月20日(金) 10:00~11:30		必要事項、生年月日 定歯ブラシ(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で のフッ素塗布はできません。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・休日除く) 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 ※いずれも応募多数の場合は抽選。託児はありません

問健康づくり課 ☎354-8282 FAX353-6385



◆地区市民センターなどで行うがん検診

Web申し込み



申①市ホームページ

㊦https://www.city.yokkaichi.mie.jp/kenshin/index.htm

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

③ファクス・はがき

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、乳がん・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7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で、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 令和8年2月28日(土)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(初回の発送は5月中旬です)

■集団検診 ※次の日程表は5・6月の申し込み締め切り分

月	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	
6	19日(木)	日永地区市民センター				マンモ1日		肺1日	5月19日(月)
	20日(金)		胃AM	大腸AM					
	24日(火)		胃AM	大腸AM	子宮AM				
	25日(水)	あさけプラザ				マンモ1日	エコー1日		
	26日(木)	日永地区市民センター				マンモAM			
	27日(金)	八郷地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM				
7	29日(日)	あさけプラザ	胃AM	大腸1日	子宮PM				5月28日(水)
	30日(月)	保々地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM				
	1日(火)		胃AM	大腸AM					
	2日(水)		胃AM	大腸1日	子宮PM				
	3日(木)	八郷地区市民センター	胃AM	大腸AM					
	4日(金)					マンモ1日		肺1日	
7	9日(水)	保々地区市民センター				マンモ1日		肺1日	6月9日(月)
	15日(火)	下野地区市民センター				マンモ1日		肺1日	
	16日(水)	大矢知地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM				
	17日(木)	下野地区市民センター	胃AM	大腸AM					
	18日(金)	大矢知地区市民センター				マンモAM		肺AM	
	18日(金)	下野地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM				
7	22日(火)	富田地区市民センター				マンモAM		肺PM	6月18日(水)
	23日(水)	橋北地区市民センター				マンモPM		肺AM	
	23日(水)	富田地区市民センター	胃AM	大腸1日	子宮PM				
	24日(木)	橋北地区市民センター	胃AM	大腸AM	子宮AM				
	24日(木)	小山田地区市民センター				マンモAM		肺AM	
	25日(金)		胃AM	大腸AM	子宮AM				
7	26日(土)	四日市看護医療大学★	胃AM	大腸1日	子宮PM	マンモ1日	エコー1日	肺1日	6月25日(水)
	27日(日)	あさけプラザ				マンモ1日	エコー1日		

★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7年度がん検診のお知らせ」をご確認ください。

●検診日・会場により、受けられる検診種類や実施時間が異なります

●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、同課から連絡します。都合が悪くなった場合は、事前にご連絡ください

●集団がん検診のキャンセルや変更は極力お控えください。予定をご確認の上、ご予約をお願いします

★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

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 ☎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利用できます。トレーニングルームに、障害のある人や車いすの人で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11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、団体専用使用の場合がありますので、事前にご確認ください

※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

暮らしの情報

イベント・講座

募集

その他

保健だより

5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
	市民相談 ※2	354-8153	毎週木曜日	午後
	弁護士相談 ※3		毎週月曜日	
	司法書士相談 ※3 ※4		20(火)	
	行政書士相談 ※5		21(水)	
	社会保険労務士相談 ※6		20(火)	
	行政相談 ※7			
	交通事故相談 ※8	354-8155	月～金曜日	午前と13:00～15:45
	建築相談(市民向け)	354-8206	9(金)・23(金)	13:00～15:00
	建築相談(専門家向け) ※9	354-8208	14(水)・28(水)	午後
福祉	木造住宅の耐震化相談	354-8207	1(木)・15(木)	建築指導課 ※9 要相談カード
	日曜市税納付相談	354-8140 354-8143	25(日)	10:00～16:00
	日曜国保納付相談	354-8160		収納推進課
	障害者相談 ※10	354-2550	月～金曜日	8:30～17:15
	障害者の就業に関する相談	354-2411		
	福祉総合相談	354-8144		
	ボランティア活動相談	354-8276		
	こどもとその家庭に関する相談	354-8298		
	ひとり親家庭の相談	353-5110		
	児童虐待相談	354-8064		
健康	児童発達相談			
	結核相談・HIV(エイズ)などの相談	352-0595	電話相談(随時) 来所相談(要予約)	8:30～17:15
	HIV		毎週水曜日	13:00～15:00
	B型・C型肝炎ウィルス 梅毒検査 ※11		28(水)	13:00～15:00 17:30～19:00
	こころの相談 (精神科医師による来所相談) ※12	352-0596	8(木)	13:30～16:30
	こころの相談 (保健師などによる来所相談)		23(金)	10:00～12:00 13:00～16:00
	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)	8:30～17:15
	発達・不登校等教育相談	354-8285	月～金曜日	8:30～12:00
	いじめ・体罰等教育相談	354-8169		13:00～17:15
	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		
子育て	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	354-8069 相327-6325 345-7978 相345-3553 332-4527 相331-1875 330-5020 相331-5560	月～金曜日 (祝日と年末年始を除く)	9:00～17:00
	人権相談	354-8610	月～金曜日	午前と午後
	女性のための電話相談	354-8335	火・木～土曜日	9:00～16:00
	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)	24(土)	9:30～12:30
	シングルマザー等のための 家計相談	355-1320 (予約専用)	10(土)	午前と13:00～15:00
	外国人のための生活相談		14(水)	午後
	外国人のための家事相談		28(水)	17:00～20:00
	出入国・在留手続き相談		オンライン	
人権				