



100歳 おめでとうございます

100歳を迎えられる方に、百歳敬老訪問として市長からの祝状と祝金をお届けしました。これからも末永くお元気でお過ごしてください。

矢田 いくさん (内山町)



8月の子育てひろば



おうちで子育てをしている保護者の方とお子さんの交流の場として「子育てひろば」を開催しています。お気軽にご参加ください。

8月 1日 (火) 人形劇
 8月24日 (木) フリールーム

※感染症拡大の状況や天候・災害などにより、中止や変更となる場合があります。

☆場 所 小山田地区市民センター ☆時 間 10:00~11:30
 ☆対 象 未就学のお子さんと保護者の方 ☆参加費 年間300円
 ☆申込み・問合せ 小山田地区市民センター TEL 328-1001
 子育てひろば代表 矢田 TEL 090-9264-8651



8月の自動車文庫はお休みです

小山田地区夏季グラウンドゴルフ大会の結果

7月2日(日)、小山田地区社会福祉協議会保健体育部主催の、令和5年度小山田地区夏季グラウンドゴルフ大会が、梅雨の晴れ間の快晴のもと小山田小学校運動場で開催されました。今回は小学生を含め総勢39名の方に参加していただきました。高齢者の方からは「子ども達から元気を貰いました」、子ども達からは「楽しかった。また参加したい」との声が聞かれ楽しい大会でした。結果は次のとおりです。(敬称略)

- ☆優勝 伊藤 忍 (山田町)
- ☆準優勝 田中 四郎 (六名町)
- ☆3位 豊田 敏正 (西山町)
- ☆良く頑張ったで賞
 - ・竹田 翔海 (1年) ・石原 朱 (2年)
 - ・秦 寿安 (2年) ・秦 侑李 (4年)
 - ・行方 心音 (4年) ・須藤 暖真 (4年)
 - ・竹田 天蔵 (4年)



戦没者を追悼し平和を祈念する日 8月15日に黙とうを

毎年8月15日は、「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。市民・事業者の皆さんも当日正午から1分間の黙とうをお願いします。黙とうの時間にあわせて、市内の寺院では鐘が鳴らされることがあります。

この機会に、今一度戦争の悲惨さ、平和と命の尊さについて考えてみましょう。

【問合せ】福祉総務課 TEL 354-8109 FAX 359-0288

ユネスコ無形文化遺産「鳥出神社の鯨船行事」事前学習会 参加者募集

[日 時] 8月15日(火) 9:30~11:30頃 (9:00受け付け)
 [集合場所] 富田地区市民センター 2階ホール
 [内 容] 鯨船の概要の説明、各組の鯨船山車に分かれて町練りと本練りの見学・体験
 [持 ち 物] 筆記用具、飲み物、帽子、タオルなど
 [定 員] 20名程度 (応募多数の場合は抽選)
 [そ の 他] 7月31日(月)までに、参加者全員の住所・名前・年齢、代表者の連絡先を、Eメールか応募フォーム・ファクスにてシティプロモーション部文化課へ。雨天時は内容を変更するか中止となる場合があります。

詳しくは、『広報よっかいち』7月下旬号、HP (「四日市の文化財イベント情報」[検索](#)) をご覧ください。申し込みは右記QRコードからでもできます。

四日市市シティプロモーション部文化課

TEL 354-8238/FAX 354-4873/E-mail bunka@city.yokkaichi.mie.jp



新・増築の家屋調査にご協力ください

令和5年1月2日以降に、家屋を新築または増築した人には、市役所資産税課から家屋調査の手紙をお送りします。この調査は、来年度の固定資産税・都市計画税の課税の基礎となるものです。手紙が届きましたら調査にご協力をお願いします。

また、相続・売買・贈与などにより未登記の家屋の名義変更をした場合は、「家屋補充課税台帳登録者の変更届」の提出が必要です。家屋を取り壊したときもご連絡をお願いします。

【問合せ】資産税課 家屋係 TEL 354-8135/FAX 354-8309



学ぼう！体験しよう！くるべで防災・減災

開催日 9月2日（土）（雨天中止）
 場所 くるべ古代歴史館（大矢知町 2323-1）
 内容 古代の地震を学び、体験を交えて防災意識を高めます。地震体験車もやってきます。詳しくは「広報よっかいち7月下旬号」または久留倍官衙遺跡公園のHPをご覧ください。

【問合せ】くるべ古代歴史館 TEL 365-2277



久留倍官衙遺跡公園 HP

参加無料

女性のためのカウンセリング講座

～わたしを大切に、人とよりよくつながるために～

◇日時 9月7日（木）10:00～15:00
 第1回 女性の悩みとフェミニストカウンセリング
 第2回 なぜ生きづらいのか
 9月14日（木）10:00～15:00
 第3回 カウンセリングの技法 ①自分自身をカウンセリングする（マイナス思考をプラス思考へ）
 第4回 カウンセリングの技法 ②身近な人とわかりあうために

◇場所 本町プラザ5階 第3会議室
 ◇対象 全回参加できる市内在住・通勤・通学の女性
 ◇講師 認定フェミニストカウンセラー 加藤 伊都子 さん
 ◇定員 10人程度（応募者多数の場合は抽選。結果は全員へ通知）
 ◇託児 無料、定員3人程度（6か月から未就学児まで）
 ◇申込 8月22日（火）（必着）までに、講座名、住所、名前、年齢、電話番号、メールアドレス、応募動機（ひとこと）、託児の有無（託児希望の場合は、子どもの名前と年齢）を、電話かファクス、Eメール、または直接「はもりあ四日市」へまたは、右の申込フォームから申し込み



申込フォーム

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」
 四日市市本町9番8号 本町プラザ3階 TEL354-8331 FAX 354-8339
 Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



ひと工夫でおいしく減塩を！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

減塩は、「物足りない」というイメージがありますが、「アイデア次第」でおいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

減塩を成功させるポイント4つ！

だしを生かす
 乾物のだしも活用することでうま味をプラスできます。
 ●活用例
 肉じゃが→
 干椎茸入り肉じゃが



酸味を生かす
 レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。

香味野菜を使う
 しょうが・青じそ・みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。

塩味以外の“味”パワーをうまく使い、おいしく塩分量を減らしていきましょう。

香辛料を使う
 カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、料理のアクセントになります。
 ●活用例
 小松菜のお浸し→
 小松菜のからし和え

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報 ハ

四日市市 健康づくり課
 TEL 354-8291

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

【主なイベント日時・内容】

8月7日（月）	10:30～11:00	ふわふわおぼけをつくろう ビニール袋でおぼけをつくります。	対象/未就学児 （保護者同伴）
8月8日（火）	9:30～11:00	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。	対象/0歳～18か月、出産予定の人
8月19日（土）	10:00～11:15	よかパパひろば 今回は、親子のウェルネスリトミックを行います。おしゃべりタイムでは、パパ同士交流しましょう。	対象/どなたでも
8月27日（日）	① 9:00～12:30 ② 14:00～17:00	なつまつり お化け屋敷や縁日を楽しもう。	対象/18歳までのこども （未就学児は保護者同伴）

※料金は無料です

※行事の内容等を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。

【問合せ】四日市市こども子育て交流プラザ
 TEL：330-5020/FAX：334-0606
 HP：http://cocoplaza-yokkaichi.jp/



マイナポイントの申請や、マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込、公金受取口座の登録の手続きを支援します

マイナンバーカードをお持ちの方で、以下の手続きができるスマートフォンやパソコンをお持ちでない人、もしくは手続きの方法がわからない人などを対象に、それぞれの手続きを支援いたします。

- ・マイナポイントの申請
- ・マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込
- ・公金受取口座の登録

- 場 所 小山田地区市民センター 2階 会議室
- 日 程 8月18日(金)・8月31日(木)・9月15日(金)
- 時 間 13:30~16:00

※先着順で受付をさせていただきます。

多数の人にお越しいただいた場合、受付を早めに終了する場合があります。



<マイナポイントの申請> 令和5年2月末までにカード申込をされた方のみ

■手続きに必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号
- ・ご希望のキャッシュレスサービスのカード等
- ・(公金受取口座の登録を希望される場合)
通帳など口座情報がわかるもの(銀行名、支店名、口座番号)
- ・(お持ちの方は)スマートフォン

■マイナポイントは、ご希望のキャッシュレス決済サービスのポイントとして受取っていただくものです。(電子マネー・クレジットカード・プリペイドカード・OOPAYなど)

事前にご希望のサービスを決めてからお越しください。

当日までの事前準備などのご相談

0120-156-888 (平日8:30~17:15)

<マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込・公金受取口座登録>

■手続きに必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号
- ・(公金受取口座の登録を希望される場合)
通帳など口座情報がわかるもの(銀行名、支店名、口座番号)
- ・(お持ちの方は)スマートフォン

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします!

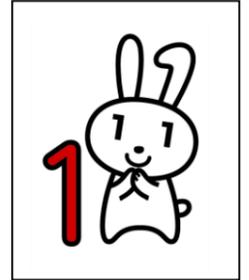
マイナンバーカードを作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、令和5年度は、地区市民センターや皆様により身近な商業施設などに会場を拡げて、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施しています!

サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント!

予約不要ですので、この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください!

サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡し
- ・マイナンバーカードに関する相談・案内など



【8月のマイナンバーカード出張申請サポート実施予定表】

曜 日	場 所	受付時間
8月 3日(木)	スーパーサンシ大矢知店	10:00~18:00
4日(金)		
5日(土)	富田地区市民センター	9:00~17:00
6日(日)	羽津地区市民センター	
10日(木)	楠福社会館	10:00~18:00
11日(金・祝)		
12日(土)	アピタ四日市店	10:00~18:00
13日(日)	【2階休憩スペース(西側エスカレーター付近)】	
17日(木)	日永カヨー	9:00~17:00
18日(金)	【1階中央広場】	
19日(土)	橋北地区市民センター	
20日(日)	富洲原地区市民センター	
24日(木)	マックスバリュ山城店	10:00~18:00
25日(金)		
26日(土)	河原田地区市民センター	9:00~17:00
27日(日)	川島地区市民センター	
31日(木)	ヤマナカ四日市富田フロンテ館 【フレスポ四日市富田内】	10:00~18:00

【問合せ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371