

平成28年9月20日

小山田地区市民センター  
TEL 328-1001

12号

# おやまだ

ホームページアドレス

<http://oyamada3320.sakura.ne.jp>

## 「食と運動の輪★すこやか倶楽部」のご案内

食べやすく！おいしい！調理のひと工夫や楽しい運動を紹介します。

“簡単おかず”の試食もあります。

食生活については「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」が

運動については「ヘルスリーダー」が担当します。



日時：10月24日(月曜日) 10:00~11:30

会場：小山田地区市民センター

対象：おおむね65歳以上の市民

定員：30名程度(申込不要)

参加料：無料(試食あり)

持ち物：タオル、お茶、運動しやすい服装、筆記用具

問合せ：健康づくり課 TEL：354-8291



## 第5回全国ファミリー音楽コンクールinよっかいち **観覧者募集**

「家族」と「絆」をテーマに全国から応募があった中から、予選を勝ち抜いた15家族が四日市を舞台に腕を競い合います。それぞれの個性が輝くバラエティ豊かな家族の演奏による音楽コンクールに、是非、みなさまお誘い合わせの上、お越しください。

第5回を記念して、四日市市観光大使の三味線ロックユニット『KUNI-KEN』による特別演奏もあります。



◆日時：10月16日(日)

13:00開演 (12:20開場)

◆場所：四日市市文化会館 第1ホール

◆入場料：無料(入場整理券が必要です)

※往復はがきでの申し込みもできます。

**10月5日(水)必着**

「往復はがき」の往信用裏面に『音楽コンクール入場整理券希望』と明記し、(1)郵便番号(2)住所(3)名前(グループの場合は代表者名)(4)電話番号(5)希望枚数(はがき1枚につき4人まで)を記入のうえ、〒510-8601 諏訪町1番5号 四日市市役所 文化振興課までお送りください。

なお、申し込み期限内であっても定員に達した場合は整理券(返信はがき)をお出しできない場合がありますのでご了承ください。

### 入場整理券 配布場所

文化振興課(市役所5階)・文化会館・  
あさけプラザ・各地区市民センター・  
男女共同参画センター

**\*入場整理券は9月21日(水)から配布  
(お一人につき4枚まで)**

問合せ：文化振興課 TEL:354-8239



## 東海ラジオで四日市市の番組がスタートします！

2016年10月2日 から毎週日曜日 12:00～15:00放送予定

### 源石和輝 音楽博覧会 「四日市あすなろう鉄道館」

放送期間:2016年10月2日～2017年3月12日  
放送枠:毎週日曜日 14:10頃～14:30頃

鉄道大好き源石和輝アナウンサーと四日市市職員が「四日市あすなろう鉄道」を中心に四日市の魅力をお伝えします。是非、お聴きください！

東海ラジオ

AM 1332 kHz

FM 92.9MHz

## 通知カード、マイナンバーカード(個人番号カード)について



### ◆通知カード、マイナンバーカード(を申請した人)の受け取りについて

通知カード、マイナンバーカードのお受け取りはお済みですか。受け取っていないと、各種手続きでマイナンバーの提示を求められた際に不都合が生じる場合があります。お受け取りいただいている場合は、市民課までご連絡ください。

### ◆マイナンバーカードを紛失した場合の手続きについて

紛失した場合には、直ちに警察・交番まで届け出をしてください。あわせて、マイナンバーカードコールセンターに連絡し、カード機能の一時停止を行ってください。

マイナンバーカードコールセンター 0570-783-578 (有料)  
0120-601-785 (FAX)

なお、カード機能の一時停止後は、紛失届が必要になりますので、市民課へもご連絡ください。

問合せ:市民課 TEL:354-8152 FAX:359-0282

### 自動車文庫 10月7日(金)

JA小山田支店 10:10～10:40

鹿間町自治会広場 10:50～11:20



# 行政書士による無料相談会が行われます

遺言、相続、契約、離婚、示談、クーリング・オフ、成年後見などでの書面作成にかかる相談に無料で応じます。

**日時・場所:** 第1回 10月1日(土) 10:00~16:00 ララスクエア四日市(アピタ四日市店) 1階「徳兵衛」店横  
第2回 10月16日(日)10:00~16:00 イオン四日市尾平店 1階 エスカレーター横

料 金:無料。

申 込:予約不要。直接会場へお出かけください。(会場へのお問い合わせはご遠慮ください)

問合せ:三重県行政書士会 四日市支部 山本 TEL:090-4086-4545  
市民・消費生活相談室 TEL:354-8147

<追記> 毎月1・3火曜日(祝・休日を除く)の13:00~16:00に、市役所1階の市民相談コーナーで行政書士相談(予約制)を行っています。  
相談をご希望の方は、平日9:00~12:00、13:00~16:00に予約をしてください。  
TEL:354-8153

## ✿ 特設人権相談の実施案内 ✿

ひとりで悩んでいませんか。人権擁護委員にご相談ください。

予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

- ✿日 時:平成28年10月2日(日) 10:00~11:30、13:30~15:30
- ✿場 所:近鉄四日市駅 市民窓口サービスセンター内
- ✿問合せ:人権センター TEL:354-8609 FAX:354-8611



生活排水対策  
キャンペーン

## 生活排水相談会のご案内

公共下水道や浄化槽の維持管理など、生活排水についての相談会を開催します。  
ぜひ、この機会にお気軽にご相談ください。

- 第1回 9月25日(日) 9:00~18:00  
イオンモール四日市北店 1階中央通路
- 第2回 10月2日(日) 9:00~17:00  
イオン四日市尾平店  
1階中央エスカレーター横

問合せ:四日市市上下水道局 生活排水課  
水洗化普及係 TEL:354-8221

### <催し>

- ・こにゅうどうくんとのじゃんけん大会
- ・バルーンアートや粗品をプレゼント
- ・顕微鏡で微生物を見てみよう
- ・下水道普及促進ポスターコンクール  
優秀作品を展示
- ・ウォーターくんも遊びに来るよ

主催:四日市市上下水道局 生活排水課 共催:公益財団法人 三重県下水道公社



## 『さんかくカレッジ2016 市民企画講座』のご案内

### 子育てママのための人生設計～なりたい自分になる～

<NPO法人ワークスタイル・デザイン>企画・運営

今のライフステージから、これからのなりたい自分を思い描きます。子育てと仕事を両立している先輩ママの話の聞いたり、悩みや夢をママ同士で話しませんか？  
3回連続講座です。

#### 第1回11/10(木)「子育てと仕事、両立できる？」

子育てと仕事の両立体験談とグループワーク

#### 第2回11/24(木)「夢を描こう！」

子育てと仕事の両立体験談とグループワーク

#### 第3回12/1(木)「私の人生設計」

グループワークと交流会

対 象:市内在住、または通勤・通学し全3回参加できる女性

場 所:本町プラザ5階 第3会議室

時 間:いずれも10:00～12:00

定 員:30名 (先着順)

参加費:全3回通しで1000円

講 師:伊藤 登代子さん(株式会社キャリア・プレイス代表取締役、キャリアアドバイザー)

その他:託児有(6か月～未就学児まで。無料ですが10/28(金)までに要事前申込み)

申 込:9/23(金)9:00以降に、講座名・参加者名・住所・電話番号・託児希望の場合は、  
預ける子の名前と年齢を、電話かFAX、またはEメールで『はもりあ四日市』まで

問 合 せ:『はもりあ四日市』 TEL:354-8331 FAX:354-8339

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



## 息子の介護の時代

<NPO法人四日市男女共同参画研究所>企画・運営

仕事との折り合いや不慣れな家事など困難がいっぱいの「息子の介護」を学び考えます。  
3回連続講座です。

#### 第1回11/12(土) 息子の介護が増える「理由(わけ)」

#### 第2回12/10(土) 息子の介護の「むつかしさ」

#### 第3回1/21(土) ワークショップ「息子の介護」と「私たちが考える公助・共助・互助」

対 象:市内在住、または通勤・通学し全3回参加できる方

場 所:本町プラザ2階 第1会議室

時 間:いずれも13:30～15:30

定 員:30名 (先着順)

参加費:全3回通しで500円

講 師:斎藤 真緒さん(立命館大学 准教授)

その他:託児有(6か月～小学3年生程度。無料ですが10/28(金)までに要事前申込み)

申 込:9/23(金)9:00以降に、講座名・参加者名・住所・電話番号・託児希望の場合は、  
預ける子の名前と年齢を、電話かFAX、またはEメールで『はもりあ四日市』まで

問 合 せ:『はもりあ四日市』 TEL:354-8331 FAX:354-8339

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

