かんざき



発行:令和元年10月20日 神前地区市民センター

☎326-2751 FAX 325-2070

団体事務局(13時~17時)

☎、FAX 327-1501

お菓子の家を作ろう!!

世界で一つだけのお菓子の家を作ってみませんか。 作った後も、お部屋で飾って、食べて、最後まで楽しめる教室です。

◎日 時:11月30日(土)10:00~12:00

◎場 所:神前地区市民センター 会議室

◎対 象:神前地区在住の方ならどなたでも(未就学児は保護者同伴)

◎講 師:山本 和美さん

◎定 員:およそ12組【先着順】※定員になり次第、

締め切らせていただきます。

◎材料費:600円(当日、集金します)/お菓子の家1戸あたり

◎持ち物:エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用の袋など

◎申込み:11月22日(金)までに

神前地区市民センター 16 326-2751 へ





各地区カフェのご案内

各カフェサロンの開催予定です。

◎大日 Café サロン

日 時:11月5日(火) ★毎月第1火曜日 10:00~12:00

場 所:寺方町公会所 協力費:100円

◎カフェ あったかつの

日 時:11月11日(月)★毎月第2月曜日 9:00~12:00

場 所:高角町公会所 協力費:100円

⊕より曽井サロン

日 時:11月14日(木)★毎月第2木曜日 10:00~15:00

場 所: 曽井町公会所 会 費: 100円

◎カフェサロン尾平

日 時:11月19日(火)★毎月第3火曜日 10:00~12:00

場 所:尾平町集落センター 会 費:100円

『生活習慣病予防の料理教室』 開催のお知らせ

楽しく料理をしながら、健康な体づくりをしましょう。

今回は、生活習慣病予防の料理です。みなさんお誘い合わせの上、ご参加ください。

◆日 時:11月15日(金)10:00~13:00 €

◆場 所:神前地区市民センター 2階 料理室

◆材料費:600円

◆持ち物:エプロン・三角巾・ふきん・台ふき

◆講 師:神前ヘルスメイト

◆定 員:24名(定員になり次第、締め切りとなります。)

◆申込み:11月8日(金)までに

神前地区市民センター 10.326-2751へ



人権プラザ神前 教養講座

ちゃちゃっとかんたんにできる『**巻き寿司とチーズ**饅頭』作り ⑩

簡単にできる巻き寿司 2 種類とチーズ饅頭作りに挑戦してみませんか?

対 象:神前地区にお住まいの方

日 時:11月12日(火)10:00~11:30ごろまで

場 所:人権プラザ神前 1階 調理室

募集人数:10名(定員に達した時点で締め切ります)

締 切:11月 5日(火)

材 料 費:500円(当日講師にお支払いください)

持 ち 物:エプロン、マスク、三角巾

申 込 み:人権プラザ神前 16 326-0840へ





神前で活動するサークルに新しい仲間が増えました

のびのび 3B体操へのお話い

道具を使って体をほぐし、音楽に合わせて無理なく楽しく動きましょう!!

日 時:11月 6日(水)13:30~スタートします。(以降毎週水曜日)

場 所:神前地区市民センター 2階会議室 対 象:年齢問わずどなたでも参加できます。

持ち物:飲み物、バスタオル(下に引きます)汗拭きタオル

上ぐつ 動きやすい服装で

問合せ:公益社団法人 日本 3B 体操協会公認指導者 山川萬里子

16.332-7758 (自宅)

090-8336-6937 (携帯)



シルバー人材センター入会説明会のお知らせ

口対 象:市内に在住する原則 60 歳以上の人で、健康で働く意欲がある人

■定期入会説明会

開催日時	開催場所
11月13日(水)13:30~	シルバー人材センター(十七軒町)
11月27日(水)13:30~	あさけプラザ 2階第1小ホール
12月11日(水)13:30~	シルバー人材センター(十七軒町)
12月25日(水)13:30~	あさけプラザ 2階第1小ホール



パパママいっしょ

大かんげい!

□持ち物:筆記用具。当日入会手続きをしていただく場合は、次の①~④もご持参ください。

1 印鑑

② 年会費 3,600円

③ 銀行か郵便局の通帳(本人名義のもの)

④ 運転免許証、保険証、マイナンバーカードなど本人確認ができるもの口問合せ:シルバー人材センター(Tel 354-3670、Fax 351-4830)

口その他:会場(あさけプラザ)への問い合わせはご遠慮ください。

□担 当:健康福祉課(TEL354-8109)

よみきかせ はじめのりっぽり

おうちで、赤ちゃんへの読みきかせをする時のちょっとしたコツを知りたい。 どんな絵本を読んだらいいかを迷っている。そんな人、お待ちしています。 おとうさん、おかあさん、おじいちゃん、おばあちゃん、ぜひどうぞ!

日 時:12月1日(日) 10:00~11:30

場 所:四日市市立図書館 3階会議室

講師:図書館職員

対 象:市内在住の乳幼児の保護者 定 員:20名(応募多数の場合は抽選)

受講 料:無料

託 児:未就学児のみ(事前申込要)

申込方法:ハガキ、メール、電話、FAX、窓口にて受付

※住所、名前、電話番号、また、託児(4か月~未就学児)を希望 される方は、子どもの名前、年齢を添えてお申し込みください。

締 切:11月13日(水)必着

あて先: 〒510 - 0821 四日市市久保田 1 丁目 2-42

四日市市立図書館「よみきかせ はじめのいっぽ!」係

Tel 352-5108 Fax 352-9897 E-mail:tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp



電 話:330-5020、FAX 334-0606

所在地:四日市市東新町 26番 32号 橋北交流会館4階

四師 こども子育て 交流プラザ

【主なイベント日時・内容】(料金:無料)

11月2日(土)	マーブルクレヨン作り	対象/どなたでも
10:30~15:30	クレヨンを折って、溶かして、固め	持ち物/いらないクレヨン
(12:15~13:45	て不思議な色のクレヨンを作ろう。	(折れている、古い等)
は休憩時間)	作ったクレヨンで大きな紙にお絵描	
	きもできるよ。	
11月3日(日)	えほんのひろば	対象/どなたでも
14:00~14:30	季節のおはなしと工作をします。	
11月9日(土)	運動あそびを工夫して楽しもう!	対象/5 歳~小学生
10:30~12:00	いつものあそびを工夫して楽しむ	定員/各回先着 20 名
13:30~15:00	プログラム「ĴUMPーĴÅM」な	(当日 9 : OO~整理券配布)
	どを体験してみよう!	持ち物/動きやすい服装・室内
		シューズ
11月30日(土)	松ぽっくりツリー	対象/4 歳児~中学生
10:30~12:00	松ぼっくりに色を塗ったり、ビーズ	定員/各回先着 15 名
13:30~15:00	をつけたりしてステキなツリーを作	(当日 9:OO~整理券配布)
13.30/~13.00	ろう!	持ち物/汚れてもよい服装

子どもを虐待から守るのは 地域の人々の「気づき」です

見逃さないで 子どもの SOS

SOS:いつもしかりつける声と泣き声が聞こえる

SOS:子どもに不自然なあざやケガがある

SOS:夜遅くまで遊んでいる。家に帰りたがらない 🔾

他人の家のことに口を出すのは ちょっと・・・

虐待かどうか 分からないし・・

間違いだったら・・・

虐待のおそれがあるとき、連絡することは、親子を守り・支援を始める ためのもので、保護者(親)を罰するためではありません。

虐待の早期発見は、子どもを守るだけでなく、虐待してしまうほど

追いつめられた親も救うことになります。

「これって虐待?」と思ったら・・・まずは、連絡・相談ください

●児童虐待・子育て・ひとり親家庭など児童・家庭の相談 四日市市家庭児童相談室: **354-8276**

●児童相談所全国共通ダイヤル (24時間OK) **189**



四日市公害と環境未来館 解説員養成講座を受けてみませんか?

「四日市公害と環境未来館」に来館される皆様に、展示などについてわかりやすく解説して いただける方を養成する講座です。

対 象:18歳以上の人

場 所:四日市公害と環境未来館など

期 間:11月16日~2月29日(全8回)

内 容:四日市公害についての基礎知識を学ぶ講座、多彩な講師に

よる講演やバスによる現地見学など。

詳しい内容は、四日市公害と環境未来館ホームページをご覧ください。

https://www.city.yokkaichi.mie.jp/yokkaichikougai-kankyoumiraikan/まで

受講料: 無料

定 員:15名(応募多数の場合は抽選、当選者のみ通知)

申込み:11月5日(火)までに住所、名前、年齢、電話番号を記載し、はがきかファック

ス、Eメールで下記までお申込みください

問合せ: 〒510-0075 四日市市安島 1-3-16 四日市公害と環境未来館

Tel 354-8065, Fax 329-5792

E-mail: kougai-kankyoumiraikan@city.yokkaichi.mie.ip

めざすは元気 で長生き!

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報



ご存知ですか?『乳和食』

健康的といわれる「和食」ですが、意識しないと塩分のとりすぎやカルシウム不足につながっ てしまいます。その和食の弱点を補ってくれる「乳和食」についてご紹介します。

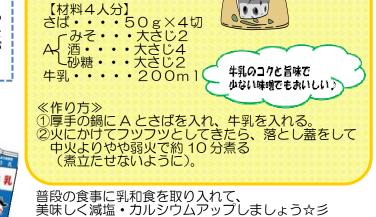
さばのミルクみそ煮

「乳和食」とは?

味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク 味」や「旨味」をもつ牛乳を組み合わせる ことで、使用する食材本来の風味や特徴を 損なわずに食塩を減らし、美味しい和食が 食べられる調理法のことをいいます。

☆乳和食のメリット☆

- ① 減塩になる
- ② カルシウムの摂取量が上がる



「乳和食」にチャレンジ!

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!

四日市市 健康づくり課 電話 354-8291

マイナンバーカードについて



市民課(Fi 354-8152 Fax359-0282)

★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

マイナンバーカードは、通知カードと一緒に送付された「個人番号カード交付申請書」で申 請できます。また、パソコンやスマートフォンからでも申請できます。

※申請書を紛失した場合は、市役所1階の市民課、中部を除く各地区市民センター、近鉄四 日市駅高架下の市民窓口サービスセンターのいずれかで申請書を取得できますので、お問い合 わせください。

◆コンビニ交付サービスについて

マイナンバーカードを使用して、全国のコンビニなどの店舗内に設置されているマルチコピ ー機(キオスク端末)を操作することにより、住民票の写しや印鑑登録証明書などの証明書が 取得できるコンビニ交付サービスが平成31年2月1日から始まりました。コンビニで証明書 を取得できる便利なサービスですので、ぜひご利用ください。

サービスの詳細は、四日市市のホームページをご確認ください。

※サービスを利用するにはマイナンバーカードが必要です。住基カード・通知カードではご利 用いただけません。

まだマイナンバーカードをお持ちでない方はこの機会にぜひ申請をお願いします。

◆コンビニ交付サービスの一時停止のお知らせ

マイナンバーカードを利用した各種証明書のコンビニ交付サービスについて、システムメン テナンス作業のため、下記の通り一部のサービスについて一時停止します。ご迷惑をおかけし ますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日

□ 11月8日(金)19時から終日、11月9日(土)及び11月10日(日)終日

- ■一時停止するサービス
 - 戸籍証明書(戸籍謄本・抄本)
- 戸籍の附票の写し

(※住民票の写し・印鑑登録証明書・所得課税証明書は上記期間内でも交付可能です。)

★市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ

市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)では、点検作業のため、下記の通り業務を 停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■臨時休業

時11月9日(土)・10日(日)

