

第4回消費者講座「行政書士に聞く！終活のいろは」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。

第4回は、人生を最後まで楽しく生きるため「終活」について学び、それにまつわるトラブル事例もまじえながらわかりやすくお話しいたします。

- 日時 令和8年1月21日（水）14：00～15：30
- 講師 三重県行政書士会 四日市支部 特定行政書士 篠原 一志
- テーマ 「行政書士に聞く！終活のいろは」
- 定員 50名（事前申込不要）
- 参加料 無料

- 事務担当 市民・消費生活相談室（TEL:059-354-8147）
- ※市役所北側の市営中央駐車場をご利用の方は、会場にて無料手続きを行いますので、駐車券をご持参ください。
- その他の駐車場の無料手続きは致しかねます。



スマートフォン体験型講習会を開催します

デジタル活用に不安のある方を対象に LINE の基本的な使い方や市の LINE 公式アカウント、市の電子申請システムの使い方に関する体験型講習会を開催します。

- 場所 神前地区市民センター
- 日時および内容 3月23日（月）

時間		内容
午前	10：00～11：00	①LINEでコミュニケーション トーク、ビデオ通話、写真、スタンプ送信など）
	11：15～12：15	②市のLINE公式、電子申請システムの使い方について
午後	13：15～14：15	①LINEでコミュニケーション （トーク、ビデオ通話、写真、スタンプ送信など）
	14：30～15：30	②市のLINE公式、電子申請システムの使い方について

※午前と午後に同一の内容を開催します。ご都合の良い時間帯にご参加ください。

- 定員：各回先着3名まで
 - 費用：無料
 - 対象者：どなたでも参加できます。
 - 持物：スマートフォン（お持ちでない人には貸出可能）
 - 教室の開催時間中、スマホ相談窓口（こちらは予約不要）も開設します。
- スマートフォンに関するお困りごとなどをご相談ください。

お申込み・お問合せ（ソフトバンク株）

0800-111-9442（9時～17時、土日祝も可）

※お問合せは随時受付けておりますが、**お申込みは1月5日(月)から受付開始**ですのでご注意ください。

お知らせ

かんざき



発行：令和7年12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

神前地区ホームページ（アドレス kanzaki-yokkaichi.com）もご覧ください。

100歳おめでとうございます！



美里ヶ丘の原田 榮子（はらだえいこ）さんが12月26日に100歳を迎えられます。

百歳敬老訪問として、市長からお祝い状とお祝い金が届けられました。

☆これからも末永くお元気で
お過ごしください。



年末年始のご案内



地区市民センターの休みは **12月27日(土)～1月4日(日)**です



年末年始のごみ・し尿の収集について

ごみの種類	年 末	年 始
可燃ごみ・破砕ごみ・資源物 （ペットボトル含む）	12月30日（火）可燃ごみまで	1月6日（火）可燃ごみから
粗大ごみ戸別有料収集の受付	12月26日（金）まで	1月5日（月）から
し 尿	12月29日（月）まで	1月5日（月）から

年末・年始 処理施設受入表



施 設 名	12月 27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1月 1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)
四日市市 クリーンセンター	△	休	○	○	○	休	休	休	休	○
四日市市 楠衛生センター	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○

搬入時間：四日市市クリーンセンター 8：30～12：00 13：00～16：30

楠衛生センター 8：30～12：00 13：00～16：00

令和8年1月5日（月）より平常どおり※△12/27（土）家庭ごみの直接持ち込み可、事業者の搬入不可



各地区カフェのご案内



◎大日 Café サロン 日時：1月13日（火） ★1月は第2火曜日 10：00～12：00
場所：寺方1公会所 協力費：100円

◎カフェあったかつの 日時：1月12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

◎より曾井サロン 日時：1月8日（木） ★毎月第2木曜日 9：30～12：00
場所：曾井町公会所 会費：100円

◎カフェサロン尾平 日時：1月20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

◎カフェ菅原とおoryゃんせ 1月の開催予定はありません

*当日は、体調の優れない方の参加はご遠慮ください。



緊急開催!!

坂下分団長から教わる!!

誤嚥・窒息の手当て 救急講習会

12/16(火)地区市民センター



正月は家族でお雑煮など餅を食べる機会が多くなります。でも、高齢者の餅による年間の死亡事故は、1月に集中しています。もし家族が餅を喉に詰まらせたなら……今回は、四日市市消防団 神前分団の坂下分団長から応急手当などを教えてもらいました。

★餅を喉に詰まらせた時のサイン



- ・咳込んだり苦しそうにしている
- ・声を出せずに喉をつかむ動作をする
- ・顔色が悪い

★気道異物除去の方法



- ・背中を強く叩いて吐き出させる
- 【背部叩打法】
- ・数回以上強く叩く

説明を受けた後、参加者同士で背部叩打法を実際に演習しました。手先でなく掌で叩くなどコツを伝授していただきました。腹部突き上げ法(ハイムリック法)を行う時の注意点なども詳しく説明を受けました。また、餅を喉に詰まらせないようにするポイントも教えていただき、普段からの食生活の注意点を再確認しました。

詳しくはこちらを
政府広報オンライン



いのちを守る講座などを今後も開催します。ぜひご参加ください。

神前地区市民センター

一人暮らしの高齢者の方へ色紙と年賀状を届けます



12月3日（水）、神前小学校の児童と三滝中学校・三重平中学校の生徒の代表17人が神前地区市民センターを訪れ、折り鶴が貼られた色紙と年賀状が神前地区民生委員・児童委員の皆さんに手渡されました。

「笑顔あふれる毎日を」などといったコメントが書かれた色紙や年賀状は児童生徒が思いを込め手作りで作成されています。

手渡された色紙等は、民生委員・児童委員の皆さんから一人暮らしの高齢者の方へ年内に折り鶴が貼られた色紙を、年賀状は民生委員・児童委員が宛名書きし年賀切手を貼り、郵便ポストに投函され、元日に郵便配達で届けられます。

また、昨年度に年賀状等を受け取られた一人暮らしの高齢者の方から、「大切に保管している」「ありがとう」など感謝の気持ちがビデオメッセージで寄せられ、参加した児童生徒は「気持ちが伝わりとてもうれしい」と笑顔で話していました。

神前地区民生委員児童委員協議会

市が養成した介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

イ キ イ キ 教室



認知症予防のための

“コグニサイズ”も実施しています♪

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、**認知症予防**の運動方法です。

健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防に取り組みましょう♪



問い合わせ：高齢福祉課
電話：354-8170



宅内の水道管の凍結にご注意ください



令和5年1月に観測史上、最低気温となるマイナス8.9℃を記録し、市内全域で凍結の影響による宅内の水道管の破損が発生しました。一般的に気温がマイナス4℃以下になると凍結により宅内の水道管が破損してしまうことがあります。

宅内の水道管が破損すると修理費用や漏水した分の水道料金等も発生してしまい、お客様ご自身で**高額な費用を負担**することになってしまいますのでご注意ください。

上下水道局ホームページ

(https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new_water/)

ホームページ
QRコード



四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

TEL：059-330-5020 FAX：059-334-0606

HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

所在地：四日市市東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。

【主なイベント日時・内容】

1月18日(日)	10:30～ 12:00	プラザで防災レベルアップ！ 橋北中学校防災部のみなさんと一緒に、新聞紙スリッパ・食器の工作や、非常時のクッキング、防災クイズなどを楽しんで、防災についてもっと詳しくなろう。	対象/どなたでも 定員/なし（クッキングのみ整理券配布あり、定員 24 名。整理券配布 10:00～） 協力/橋北中学校防災部、橋北地区防災組織連絡協議会
1月19日(月) 26日(月)	10:15～ 11:15	わくわく広場 ボールプールに平均台、トンネルなど室内遊具で遊べます。	対象/未就学児
1月31日(土)	10:30～ 11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも

料金 無料※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。



「四日市の小中学生のための こどもの居場所」 ～イベント開催のお知らせ～

【開催日時・内容】

1月7日 (水)	14:30～ 16:30	常設コーナー 宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、e-スポーツができます。おやつもありますよ。	定員/なし 予約/不要
1月17日 (土)	13:30～ 16:30	中学生のための動画制作講座 中学生のための動画制作体験レッスンを開催します。(小学生も参加できます) 常設コーナーもあります。	定員/なし 予約/不要 持ち物/スマホ(タブレット可) ※動画編集アプリ(無料)のインストール作業があります

【会場】四日市地域総合会館 あさけプラザ(四日市市下之宮町 296-1) 2階

【お問合せ先】企画内容に関すること：アクティオ株式会社(Tel.059-359-5560)

事業内容に関すること：四日市市こども未来課(Tel.059-354-8038)

参加 無料
小中学生対象



民生のつぶやき



寒さが厳しくなってきたので、風邪を引かないように気を付けてくださいね

民生委員児童委員は、年に2回「ふれあい」という広報誌を作っているんだよ。
11月と3月に発行され、地区市民センターに置いてあるよ。研修で学んだことや日々の活動で感じたことを載せているんだって。3月号は新任民生委員児童委員の紹介コーナーが掲載されるので、是非チェックしてくださいね♪



子育てを地域で支えあう四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。

あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？
受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。1講座からでも受講できます。

求む！

地域の子育て応援団



あなたがお住まいの地域には『助けてほしい人』がたくさんいます。空いた時間でサポートしてみませんか？



場 所：三浜文化会館(四日市市海山道町一丁目 1532-1)

申込方法：電話にて1月17日(土)までにお申し込みください。

テキスト代：2,500円その他：託児あり(無料)※事前にお申し込みください。

申込み・問合せ：四日市市ファミリー・サポート・センター TEL 323-0023
(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)

日時		内容
1/24(土)	9:50～15:45	子ども・子育てを取り巻く環境とファミリー・サポート事業の意義 基礎講座「子どもの権利」 子どもの栄養と食生活
1/25(日)	10:00～15:15	子どもの病気 子どもの安全と事故・救急法
1/31(土)	10:00～15:15	子どもの心と身体の発達 小児看護
2/1(日)	10:00～15:15	子どもの心に寄り添う 子どものあそび
2/7(土)	10:00～15:15	発達障害について～その子どもとの接し方～ こども虐待と社会的養護
2/8(日)	10:00～12:00	援助活動を円滑に進めるために 講習のまとめ

＜地域マネージャーの募集＞

- 募集内容 地域マネージャー〔会計年度任用職員(フルタイム)〕
- 募集人数 7人
- 職務内容 地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務
- 任 期 令和8年4月1日から令和9年3月31日(年度更新 最長5年)
- 勤 務 地 各地区市民センター(富田、常磐、四郷、小山田、桜、八郷、楠)
- 主な受験資格 次の要件を全て満たす人



- ①昭和31年4月2日以降に生まれた人
- ②地域活動に関心のある人
- ③地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人
- ④民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員(正規任用職員)は任用開始日において、退職後3年以上経過していること
- ⑤夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人
- ⑥地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人
- ⑦外国籍の場合、永住者または特別永住者の在留資格を有する人
- ⑧普通自動車免許を有する人
- ⑨四日市市に在住する人

■ 募集期間 令和8年1月5日(月)～1月23日(金)(必着)

■ 応募方法

市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。持参の場合は、月曜日から金曜日(祝日を除く)の午前8時30分から午後5時15分までをお願いします。

■ 問合せ先 市民生活課 Tel.354-8146