



表彰おめでとうございます



11月8日(火)、四日市市文化会館にて「第54回 四日市市社会福祉大会」が開催され、次の方が表彰されました。

【四日市市社会福祉協議会会長感謝】 長谷川 文雄 様 地域福祉活動(地区社協)



イキイキ教室

12月5日(月) 13:30~(60分程度)

富田地区市民センター 2階ホール



- 対象：おおむね65歳以上の市民の方
- 持ち物：マスク・タオル・飲み物(動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください)
- 申込み・参加費不要
- 問合せ：四日市市 高齢福祉課 ☎ 354-8170

※コロナの状況により、中止することもありますのでご承知おきください



幼稚園・保育園で
遊びましょう!



♪ 富田保育園 あそぼう会	未就園児	10:00~12:00
	1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)	
♪ 富田幼稚園 遊び会	カンガルー 0~1歳児	10:00~11:30
		7日(水)・14日(水)
	パンダ 2~3歳児	10:00~11:30
		5日(月)・12日(月)
♪ 富田文化幼稚園 フレイランド	未就園児	10:30~11:30
		5日(月)・19日(月)

「自動車文庫の日程」



富田浜会館 12月1日(木)10:50~11:20
富田地区市民センター 12月2日(金)10:10~11:10



あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

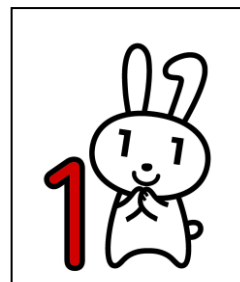
マイナンバーカードを作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、商業施設などに出張してマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

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！

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



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表

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) 10時～18時	令和4年12月	1日(木)・2日(金) 8日(木)・9日(金) 15日(木)・16日(金) 22日(木)・23日(金)
	令和5年1月	5日(木)・6日(金) 12日(木)・13日(金) 19日(木)・20日(金) 26日(木)・27日(金)
イオンモール四日市北 1階専門店通路 10時～18時	令和4年12月	3日(土)・4日(日) 24日(土)・25日(日)
	令和5年1月	7日(土)・8日(日)・9日(月・祝)
イオンタウン四日市泊 1階中央イベント広場 10時～18時	令和4年12月	10日(土)・11日(日)
	令和5年1月	14日(土)・15日(日) 28日(土)・29日(日)
イオン四日市尾平店 (1階東側エスカレーター付近) 10時～18時	令和4年12月	17日(土)・18日(日)
	令和5年1月	21日(土)・22日(日)

【問合せ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター ☎ 059-340-8371

行政書士によるマイナンバーカード申請相談会開催のお知らせ

三重県行政書士会では総務省の委託を受け、マイナンバーカードの代理申請などの相談を無料でお受けしています。お気軽にご利用ください。

◆日 程：12月2日(金)、5日(月)、9日(金)、12日(月)、16日(金)、
19日(月)、23日(金)、26日(月)

◆時 間：いずれの日程も9時～12時、13時～16時

◆場 所：四日市市役所1階 市民課横 行政書士相談員申請ブース

◆その他：二次元コード付き個人番号付申請書、本人確認書類(運転免許証、パスポート、健康保険証など)をお持ちください。

※申請に必要な顔写真は、その場で撮影しますので準備は不要です。(無料)

【問合せ】☆三重県行政書士会 行政書士 清 将人(せい まさと)

☎ 059-329-6537 FAX 059-329-6535

☆四日市市役所 市民課

☎ 059-354-8152 FAX 059-359-0282





四日市市子ども子育てプラザへ遊びに行こう！！

四日市市
子ども子育て
交流プラザ

【開館時間】

<第1部>9:00~11:30 <第2部>12:30~14:00 <第3部>15:00~19:00

※9月から小学生以下は17:00まで、中高生19:00までに利用時間を変更しています。

各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。

【主なイベント日時・内容】

12月3日 (土)	10:00~11:15	よかパパひろば みんなで一緒に楽しく遊ぼう。 今回は、クリスマス会をします。	対象/どなたでも 定員/当日先着10組
12月13日 (火)	9:30~11:00 ※受付終了時間 10:30	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 定員/当日先着10組 持ち物/母子手帳、バスタオル
12月17日 (土)	10:30~11:00	絵本のひろば 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 定員/当日先着10組
12月18日 (日)	① 10:00~11:00 ② 15:30~16:30	手形カードをつくろう 家族で手の大きさ比べをしよう。 成長記録にもなります。	対象/どなたでも 定員/1回につき1グループ5名まで

料金 無料

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容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。

所在地：四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

☎ 059-330-5020 FAX 059-334-0606 HP <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

**出店者
募集！**

はもりあフェスタ “プチ起業” 出店者募集

男女共同参画センター“はもりあ四日市”では、令和5年3月11日(土)~3月12日(日)で「はもりあフェスタ」を開催します。その企画の一つ「はもりあマルシェ」で、起業を目指す女性の実践の場の提供として、“プチ起業出店者”を募集します。

★日 時：令和5年3月11日(土) 10:00~15:00

★会 場：本町プラザ 1階ホール (四日市市本町9-8)

★内 容：手作り品(アクセサリやスイーツなど)の販売、
ネイルアート・マッサージなどのサービス提供

★募 集 数：10店程度(応募多数の場合は、選考のうえ、決定します)

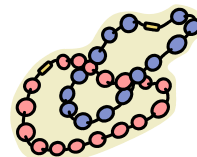
★応募資格：市内在住、通勤・通学する、これから起業を考えている女性、または起業して間もない女性

★申し込み：12月15日(木)までに、所定の申込用紙にご記入のうえ、Eメール、FAX、または持参で
はもりあ四日市までお申込みください

※申込用紙は、はもりあ四日市、各地区市民センター、はもりあ四日市のホームページにあります。

★そ の 他：無料託児あり(6ヵ月~小学3年生程度)

出店決定者は、後日開催する出店説明会に必ずご参加ください



ご不明な点は、「はもりあ四日市」までお問い合わせください。

☎ : 354-8331 FAX : 354-8339 Eメール : kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



御池沼沢植物群落で草刈ボランティアをしませんか

- (1) 日 時 12月11日(日) 午前9時から正午※小雨実施
- (2) 場 所 天然記念物 御池沼沢植物群落東部指定地(西坂部町)
大池中学校南東約350m
- (3) 内 容 除草および集草
- (4) 持ち物等 作業しやすく汚れてもよい服装・マスク・長靴・あれば草刈機
- (5) 申し込み 12月5日(月)までに、名前、参加人数、交通手段、当日の連絡先を
電話かEメールで、シティプロモーション部文化課までお知らせください
自家用車をご利用の方は、午前8時30分までに文化財整理作業所
(寺方町字北浦1506、四日市中央工業高校南側)にお越しください。



ハナショウブ(5月頃)

問合せ：四日市市シティプロモーション部文化課
電 話：059-354-8238、Eメール：bunka@city.yokkaichi.mie.jp

●家屋を取り壊したときはご連絡ください

家屋を取り壊したときは、固定資産税額が変わる可能性があるため
市役所資産税課 家屋係 までご連絡ください。

物置や車庫など、小さな建物であってもご連絡をお願いいたします。

担当 資産税課 家屋係 (☎ 354-8135、354-8138)



ゆっくり、よく噛んで食べよう



1日3食毎日繰り返す食事。
ついつい早食いになっていませんか？
よく噛んで食べることは、あなたの
全身を健康に保つことにつながります。

●よく「噛む」ことはいいこといっぱい●

肥満の予防
満腹のサインが脳に伝わり、食べ過ぎを防ぐ

脳の活性化
脳への血流が増加することで、脳の働きが活発
になり、記憶力向上や認知症予防につながる

胃や腸の働きを抑える
唾液の分泌が増え、胃や腸の消化を助ける



こにゅうどうくんの☆ちゅこっと健康情報

●自然と噛む回数が増える「調理」の工夫●



食事はよく噛んで、ゆっくり楽しみましょう

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！健康情報へ

四日市市 健康づくり課
☎ 059-354-8291

※災害・感染症等により、内容の変更や中止をする場合がありますので、ご了承ください。

富田地区市民センター ☎365-1141
富田地区公式ホームページ <https://tomida.org/>





くうちゃんだより

令和4年11月20日発行 Vol.49



鯨船教室の発表会がありました。

10月21日(金)、富田小学校の4年生の児童による鯨船教室の発表会がありました。この日は、授業参観として保護者の方たちの前で練習してきた成果を発表していました。前日はその予行演習も兼ねて、来年度4年生となる3年生の前で鯨船の「はじまりのはなし」の発表や演技を披露しました。

夏休み明けの9月から四艘会の指導で、毎週月・木に取り組んできたそうですが、唄も踊りも操船も見事に演じきっていて、その威勢のよさは鳥出神社で見る鯨船を思い出させるものでした。

3年生たちは、4年生の演技を見ながら、感心するとともに来年はこれを自分たちがやるんだという思いで目をキラキラ輝かせて見入っていました。

保護者の前で演技する4年生は、自分たちが頑張って勉強してきた鯨船教室をしっかりと見ていてねと、お母さんやお父さん、お祖母さん達に練習の成果を自慢するかのよう生き生きとしていました。



この鯨船教室を通じて、また一段と「富田っ子」らしくなっていくのかなと感じました。(続き裏面にあり)

その健康食品・サプリメントってホントに必要ですか？

10月8日(土)に富田地区社会福祉協議会福祉部会と人権教育推進協議会の共催で、「おとなの食育」をテーマに福祉講演会が開催されました。

講師は、消費生活アドバイザーの草分けとしてその名を馳せた若村育子さんに、ご高齢にも関わらず遠路はるばる富田までお越しいただきました。

「食育」って聞いたことがあるようなないような言葉ですが、「食」は生きる上での基本であり、子どもたちが健全な食生活を実践できるよう育てることだそうです。



今回は、「おとな」の食生活について、〈あなたの食生活は大丈夫?〉として、食事の摂り方、食品・食材の選び方の基本が疎かになっており、健康食品・サプリメント等の情報に振り回されている食生活について警鐘を鳴らされています。

トクホと言われるような保健機能食品も機能や効果を鵜呑みにできるか疑問だと指摘され、食品のネーミングに惑わされず、その成分量などの表示をしっかりと確認する必要があるとおっしゃっていました。

一度自分の食生活、食品などを見直してみてもいいかもしれません。

まっ、でもサプリメントなども信じる者は救われるということで、気持ち次第で改善された、健康を維持できていると感じることも大事な効果かな。

防災・減災研修会の予定 (ZOOM 方式)

ご興味のある方はどなたでもご参加いただけます。

(地区市民センター2階ホール)

12月17日(土)10:00 「ますます重要になる災害情報」 国土舘大学教授 川崎 登さん

富田地区連合自治会 11月定例会 概要

令和4年11月8日（火）午後7時から富田地区市民センターで、富田地区連合自治会の11月定例会が開催されましたが、その概要は次のとおりでした。

- 自治会長大会について
 - ・ 10月18日（火）に四日市市文化会館で開催されました。
 - ・ 富田地区から二人の自治会長さんが永年勤続の感謝状を授与されました。
- 避難行動要支援者名簿について
 - ・ 自治会長に提供している避難行動要支援者名簿を12月定例会の際に新しいものに差し替えます。今、持っていただいている名簿を必ずご持参ください。

鯨船教室つづき

10月21日（金）に開催された鯨船教室ですが、鯨船の演技のほかにも色々なことに取り組んでいました。

まず、発表会の案内チラシとしてのしおりを作って、「みにきてね」と私もいただきました。

下の左の写真は、鯨を追いかける鯨船のちぎり絵です。厚紙をちぎって色を合わせて貼り合わせてあります。根気のいる作業ですが、グループで力を合わせて作ったそうです。作成にはたくさんの紙片がいるのでちぎるのが大変だったそうです。

また、発表のグループは、鯨船の「はじまりのはなし」や各保存会の特徴などを図と写真を使って分かりやすく説明していました。鯨船行事を今後も続けていくためには、この鯨船教室も続けていき、一緒に守っていきたいと力強く頼もしい決意も聞かれました。

鯨船教室の鯨船ですが、2年間は休んでいて祭りと同様3年振りということでしたが、実は船の車輪が劣化で壊れていました。そこで、高橋材木店さんと荒木鉄工所さんのご厚意で修理をしていただいたそうです。新しくなった車輪の鯨船は動きがスムーズで、そのおかげもあり演技に集中できていたようでした。

今後もこうした教室は、地域の方々のご協力があってこそだと思います。引き続き皆様の応援をどうぞよろしくお願いします。



11月27日（日）に行われる富田地区総合防災訓練の説明会が、10月22日（土）に富田地区市民センターで行われました。

総合防災訓練は、この2年間はコロナ感染防止のため、自治会長、自主防災隊長等に限定して実施しましたが、今年は従来のように地域の方々にも参加していただくことにしています。地震体験車、本物の消火器を使った消火訓練、介助体験などのブースを用意しています。また親子防災教室としてストローハウス体験を行います。連合自治会、連合自主防災隊では、ぜひ多くの方にご参加いただきたいとのことでした。

なお、当然ながら感染対策は必要ですので、受付で体温チェック等してリストバンドを付けていただいたことになっているそうです。ご協力をお願いします。



皆さんの活動状況やお知らせなどがありましたら、この「たより」でお知らせさせていただきます。何かありましたらご連絡ください、お待ちしております。

皆さんとともにこの紙面を作って、賑やかで元気な富田を発信していきましょう。

富田地区市民センター 地域マネージャーまで お問合せ：365-1141

