



《四日市市における令和6年度能登半島地震への支援》

令和6年1月1日に発生した能登半島地震により、お亡くなりになられた方に対し、心よりお悔やみを申し上げますとともに、被災された多くの皆さま及び関係者の皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

四日市市では、令和6年能登半島地震支援本部を立ち上げ、被災地への職員派遣や義援金の募集といった支援を実施しています。詳しくは、四日市市ホームページをご覧ください。

今後も四日市市として、被災地の復旧・復興のため、支援を続けていきます。

四日市市ホームページ

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/index.html>



子育てサロン

みどりの芝生からのお知らせ



毎月第4金曜日にサロンを開いていますが、2月23日（金）は祝日のため
2月16日（第3金曜日）に変更いたします。

皆と一緒に歌を歌ったり、手あそび、リズムあそび等楽しく過ごしましょう。
待ってまーす！

- 日時 2月16日（金）10：00～11：30
- 場所 富田地区市民センター 2階 和室
- 参加 自由・無料（申し込み不要）

お手伝いいただける
スタッフを募集しています。



♥問合せ 稲垣克子 ☎365-4487

2月の人権標語

大丈夫 その気遣いで 救われる 富田中学校 池本 岳留 さん

富田地区人権教育推進協議会で募集した人権標語です。

もう1回

よってこ家



足のつりとは オサラバ講座

からだのちょっとしたお悩み スッキリ!

10月に好評だった 足のつりとはオサラバ講座、「参加したかった〜」「次はいつ?」という声もいただきましたので、もう一度開催します。

夜、気持ちよく眠っているときに突然足がつっての激痛に襲われた経験、多くの皆さんがあるのですね。

今回のまなびや(※1)は、前回と同様、そんなお悩みの予防や対策、そもそも睡眠のことを知って、日々元気に過ごすコツを知る講座を開催します。自分でできるちょっとした体操も教えていただけます。

みなさんお気軽にご参加ください。

日時：令和 6年 2月27日(火) 10:00 ~ 11:30

場所：サロン よってこ家(富田3丁目14-14)

内容：足のつりとはオサラバ講座

講師：鍼灸・マッサージ院 ケアアップ響

施術師 平賀明宏氏 安藤航平氏 金森健吾氏

定員：15名程度(定員になり次第〆切)

持ち物：動きやすい服装、筆記用具、飲み物等

申込み：2月22日(木)までに、住所、名前、電話番号を下記までお伝えください。

四日市市社会福祉協議会

四日市市ボランティアセンター

TEL 354-8144

FAX 354-6486

Eメール y-vc@m3.cty-net.ne.jp



マッサージ体験もあります!



※1：“まなびや”は、毎回「テーマ」を決め、みんなで学び合い、つながる場です。



会計年度任用職員（パートタイム）【保育士】を募集しています

1. 募集人員（保育士）
若干名
 2. 採用日
令和6年4月1日
 3. 勤務場所
四日市市児童発達支援センターあけぼの学園
(四日市市下海老町185-1)
 4. 勤務内容
発達が心配な子どもへの発達支援
 5. 勤務日数
月～土のうち週5日勤務できる方（勤務日は応相談）
 6. 勤務時間
午前8時30分から午後5時（応相談）
 7. 賃金
時給1,090円～1,260円、交通費は別途支給（上限あり）
 8. その他
四日市市会計年度任用職員（パートタイム）の任用に関する留意事項による
 9. 応募方法
電話でご連絡ください。面接の日時を改めてご連絡いたします。
なお、面接時に保育士免許等資格の確認できるものと履歴書（写真貼）をお持ちください。
- <連絡先>
四日市市児童発達支援センターあけぼの学園
電話 325-4121



特殊詐欺対策講座を開催します！（三重県行政書士会との共催）

令和5年に三重県内であった特殊詐欺被害は、前年に比べて、件数、被害額ともにほぼ倍増しています。そういった状況の中、三重県行政書士会と連携して、寸劇を通して特殊詐欺の手口と対策を紹介します。講座では、四日市南警察署生活安全課より近年の特殊詐欺犯罪の実態等について説明いただきます。

また、講座終了後、行政書士による無料相談会（日々の悩み事や遺言相続等）も併せて開催します。

- 日時 令和6年2月19日（月）14:00～15:30
- 場所 四日市市総合会館7階 第1研修室
- 共催 三重県行政書士会、四日市市
- テーマ 「特殊詐欺の手口と対策」
- 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（TEL354-8147）

～ 四日市霞ヶ浦地区コンビナートにおいて 一斉定期修理が行われます ～

霞ヶ浦地区コンビナートが、一斉定期修理を行います。周辺の国道23号線や1号線などで交通渋滞の発生が予想されます。交通渋滞緩和策として、工事開始時間の変更、時差出勤等を実施します。また、生活道路の通行禁止を徹底致します。

皆さま方にはご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。

《定期修理期間》 2月16日(金)～4月23日(火) 68日間
 《問い合わせ》 東ソー株式会社 四日市事業所
 総務課 (Tel 364-1111)

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

野菜を食べよう!
いつもの食事にプラス1皿!!

野菜 350gって
どれくらい??

野菜350gを小鉢にすると、約5皿分です。(1皿約70g)



野菜は、加熱したり、汁物にいれたりするとかさが減って食べやすくなります。

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



緑黄色野菜と淡色野菜の違いは?

緑黄色野菜は、β-カロテンが豊富に含まれます。体内でビタミンAとして働き、目・皮膚・粘膜の健康を保ちます。

淡色野菜は、その他の野菜をいいます。ビタミンCや食物繊維が多く含まれます。

◎簡単レシピでプラス1皿!

切って
そのまま

切って
煮る
茹でる

切って
焼く

切って
レンジで
チン

※自分に合った、野菜の取り方を見つけてみましょう!



四日市市 健康づくり課
電話 354-8291

固定資産税・都市計画税
(第4期)

納期限は
2月29日(木)です



※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/>

