



100歳おめでとうございます

今年、満100歳の誕生日を迎えられたご長寿をお祝いし、市長から祝状が贈られました。いつまでもお元気でお過ごしください。おめでとうございます。

みつもと としえ
光本 敏枝 さん (富田一丁目)



表彰おめでとうございます

1月12日(日)「四日市市消防出初式」にて、四日市市消防団の表彰が行われ、富田分団の中から次の方が表彰されました。

【三重県消防協会北勢支会長表彰(表彰徽章)】 加藤 智也 さん



健康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

2月3日(月) 13:30~(60分程度)

富田地区市民センター 2階ホール



介護予防!! 動きやすい服装でお越しください。

- 対象：おおむね65歳以上の市民の方
- 申込み・参加費不要
- 持ち物：タオル・飲み物
- 問合せ：高齢福祉課 ☎354-8170

富田地区市民センター外壁改修工事延長のお知らせ

当初、1月10日(金)に工事が終了する予定でしたが、2月9日(日)(予定)まで工期を延長します。引き続き、センターの出入、駐車場の利用などご不便をおかけしますが、よろしくお願ひいたします。





**保育園・
幼稚園で
遊びましょう!**

富田こども園 あそぼう会 9:30~11:30

10日(月).13日(木).17日(月)

20日(木).27日(木)

園庭開放 9:30~11:30

5日(水).12日(水).19日(水).26日(水)

富田文化幼稚園 フレイランド 未就園児 10:30~11:30

10日(月)

園開放

7日(金).12日(水).19日(水).26日(水)

市県民税、所得税の申告が始まります

※詳しくは「広報よっかいち1月下旬号別冊」をご覧ください



◆市県民税の申告会場と日時

会場	期日	時間
富田地区市民センター	3月10日(月)	9:30~14:30
市民税課(市役所2階)	3月13日(水)~17日(月)	9:00~16:00

※お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

※センターの駐車場は大変狭いので、なるべく徒歩か自転車などでお越しください。

※所得税の確定申告書は税務署へ提出してください

◆税務署からの確定申告会場のお知らせ

四日市税務署の確定申告会場は、ユマニテクプラザ3階(鶴の森1丁目4-28)です

【開設期間】2月17日(月)~3月17日(月) 9:00~17:00

※土曜・日曜・祝日は除きます

※会場では、マイナンバーカードとご自身のスマホを使って申告してください。

※確定申告会場は駐車場や駐輪場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

※確定申告会場の混雑緩和のため、入場整理券を活用して会場内へご案内することを予定しています。確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。

入場整理券は、LINEアプリを使った事前発行と、当日8時30分からの配布があります。混雑状況に応じて、予定時刻よりも前に入場整理券の配布を開始する場合があります。入場整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。

<問い合わせ>

◆市民税・県民税について

四日市市市民税課(☎354-8132 FAX354-8309)

ホームページ <http://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/index.html>

トップページの「市民の方へ」から「税金」→「市・県民税」をクリック

◆所得税の確定申告について

四日市税務署(☎352-3141)



自動車文庫 の日程



富田浜会館

2月4日(火) 10:50~11:20

富田地区市民センター

2月5日(水) 10:10~11:10



全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達試験が実施されます。

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

- (1) 実施日時 2月12日（水）11：00ころから数分程度
- (2) 試験放送内容

放送・吹鳴内容
<p>【放送内容】上りチャイム音(♪ピンポンパンポン♪) 「これは、Jアラートのテストです。」×3 「こちらは、こうほうよっかいちです。」 下りチャイム音(♪ピンポンパンポン♪)</p>



※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

- 351-4004（自動電話応答機能）にTELしていただくと放送内容が確認できます。
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。



【連携対象】

- 市内全域の防災行政無線
- テレビ（CTY-L字放送）
- 緊急告知ラジオ（CTY-FM）
- 四日市市Sアラート
- 四日市市安全安心防災メール
- 四日市市ホームページ、X、LINE

【問合せ先】

- 危機管理課 ☎354-8119
- メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

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



「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、また子どもの置かれている状況等を理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も、受講してください。

日時：2月15日（土） 13：00～16：00（講習会のみの方は14：40終了）

※講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。

場所：三浜文化会館（海山道町一丁目1532-1）

定員：保育の都合により、20名程度といたします。※先着順に受け付けます。

申込方法：電話にてお申し込みください。

保育：あり/無料（保育対象：満6か月～）※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 ☎323-0023

（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



【開館時間】 9:00～19:00



※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17:00までです。

（5月～8月は17:30まで）

※中高生の利用は19:00まで可能です。

※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。ご了承ください。

【主なイベント日時・内容】

2月2日 (日)	14:00～ 16:00	ここパミニプレーパーク ひろばで思いっきり自由に遊ぼう！ 「やってみたい！」をめいっぱい楽しもう。 *雨天時は室内あそびに変更して実施します。	対象/どなたでも 持ち物/水筒、帽子 協力/パパスマイル四日市 
2月9日 (日)	10:00～ 11:15	よかパパひろば 今回は、絵本の読み聞かせ会をします。おしゃべりタイムでは、パパ同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね15組 (受付9:00～)
2月19日 (水)	15:30～ 16:00	なわとび大会 みんなで息を合わせて 長なわにチャレンジしよう。 	対象/小学生 定員/おおむね15名 (受付14:00～)

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。

問合せ先 こども子育て交流プラザ ☎ 330-5020 FAX 334-0606

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

所在地：東新町26番32号 橋北交流会館4階

低栄養を予防しよう！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事量が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

低栄養予防するには

- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから



なかでも



肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切

便利なものを活用 /

たんぱく質をしっかりとるために

調理にひと工夫 /

- 冷凍食品、レトルト食品、缶詰（ツナ缶、焼鳥缶など）を常備 
- 納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用 
- 下処理済みの食材（下味をつけた魚や、しゅうまい、肉団子など）を購入

- いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス 
- 時間がある時に作り置きする 
- 食べやすい食材、調理法を選ぶ

日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう！

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 ^

健康づくり課

☎ 354-8291



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と健康保険証との一体化については、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行されました。

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、出張による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！

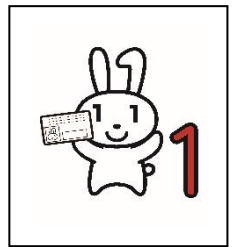
予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

持ち物

ID付マイナンバーカード交付申請書、通知カードなどマイナンバーがわかるもの

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（無料）
- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡しなど



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和7年2月分）

曜日	場所	受付時間
2月 1日（土）	アピタ四日市店	10:00 ~18:00
2日（日）	【2階休憩スペース(西側エスカレーター付近)】	
8日（土）	日永カヨー	
9日（日）	【1階中央広場】	
15日（土）	イオンタウン四日市泊	
16日（日）	【1階中央イベント広場】	
22日（土）	イオンモール四日市北	
23日（日・祝）	【1階専門店通路】	
24日（月・休）		

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和7年3月分）

曜日	場所	受付時間
3月 1日（土）	アピタ四日市店	10:00 ~18:00
2日（日）	【2階休憩スペース(西側エスカレーター付近)】	
8日（土）	イオンモール四日市北	
9日（日）	【1階専門店通路】	
15日（土）	日永カヨー	
16日（日）	【1階中央広場】	
22日（土）	イオン四日市尾平店	
23日（日）	【1階東側エスカレーター付近】	

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



あさけプラザの事業に、ぜひご参加ください。

問 合 せ：あさけプラザ 陣田・鈴木・伊藤 ☎363-0123 住所：下之宮町296番地1

川村ケンスケ MV絵コンテ展・

日 時：1月10日～3月30日 8：30～20：45

(1月10日は12：00から 最終日は13：00まで)

場 所：1階 展示コーナー

内 容：本市出身の映像ディレクター川村ケンスケさんが手掛けた、嵐、安室奈美恵などのアーティストのミュージックビデオの絵コンテ(実物)の展示

料 金：無料(期間中は自由にご覧いただけます)

地産地消料理教室

～朝日町特産「タケノコ水煮」を使って洋食メニュー～

日 時：2月11日(祝) 10：00～13：00

場 所：2階 料理室

講 師：季節ごはん教室 ニワコヤ niwacoya主宰・管理栄養士 柵山 咲子さん

豆腐料理教室 ハピアイナ Hapi Aina主宰・食育豆腐インストラクター 松山 千奈美さん

対 象：四日市市または三重郡に在住、もしくは通勤・通学する人

定 員：24人(応募多数の場合は抽選)

参加費：2,000円(材料費ほか)

持ち物：エプロン、ふきん数枚(食器拭き用・台拭き用)、筆記用具

その他：託児あり<四日市市シルバー人材センター>(無料)

申込み：1月28日(必着)までに、専用フォームから、または往復はがきで、講座名・住所・名前・年齢・電話番号、託児を希望する場合は子どもの名前(ふりがな)・月齢を記入して、あさけプラザまで送ってください。



地産地消料理教室

朝日町特産

タケノコ水煮を

使って

洋食メニュー

お申込みはこちら



2月キッズのはつらつエクササイズ

日 時：2月12日(水) 10：30～11：15

場 所：体育館

内 容：ストレッチやかけっこ、バランス運動など

講 師：スポーツインストラクター 藤原 ルミさん

対 象：四日市市または三重郡に在住する2～4歳の幼児と保護者
(幼児1人と保護者1人で1組)

定 員：20組(先着順)

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、体育館用上履き、バスタオル1枚、
フェイスタオル2枚、水分補給用飲み物

申込み：2月8日までに、専用フォームから



キッズの

はつらつ

エクササイズ

お申込みはこちら



※以上の講座をお申込みの際、ドメイン指定受信設定等をされている方は、

「@city.yokkaichi.mie.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします。

※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/>





くうちゃんだより



◆12月21日 連合自主防災隊の視察研修に行ってきました◆

今年の研修先は静岡市の「静岡県地震防災センター」でした。2011年の東日本大震災以降、日本各地で多発化・激甚化する災害と、南海トラフ地震・火山災害対策をより意識した施設として4年前にリニューアルされました。静岡県は約50年前の東海地震説の発表以来着々と地震対策を進めてきた防災先進県です。プロジェクションマッピングを使った展示物や迫力の映像、地震体験コーナーなど興味深い展示で防災対策への知識と理解を深めました。



3時間以上かけて到着



富士山はこう見えても活火山



災害時のトイレ対策は大切

今年の参加者は41名でバスは満席。道中のバスの車内では防災クイズ・災害関連のDVD鑑賞・ビンゴゲームなど居眠りする間もないくらい（笑）充実した時間を過ごしました。往路途中はるか遠くにはではありませんでしたが、雪化粧をした富士山を望めた瞬間には見事な山容に車内では歓声があがりましたよ。帰路には焼津市のさかなセンターに立ち寄って昼食とお土産を買い求める時間もあり盛りだくさんの一日になりました。



防災センターのロビーで集合写真をパチリ！



☞ 壁面のこの絵が気に入りました。地震の震度を人の感じ方で表したもの。左から震度1から7へ。分かりやすいですね。

◆ よってこ家「お正月飾りを作ろう！」に参加しました◆

12月24日に市社会福祉協議会・ボランティアセンターが中心になってお正月飾りを作りました。講師は移動児童館の方々。私も不器用な太い指で時間はかかりましたが、なんとか出来ました！年末年始には思い切って玄関に飾ってみました。まごつく私を見かねて製作を助けていただいた他の参加者さん、ありがとうございました。



こんな材料を揃えます



和気あいあいと作ります



こんなんできました

◆1月11日から14日、今年も富田の各地でどんど焼きが！◆

今年も富田の各地でどんど焼きが行われました。海の安全と豊漁、無病息災、五穀豊穡を祈願する伝統神事。写真は東富田浜広場の様子です。コロナ以前は15基ものどんどが冬の寒空を焦がしましたが一昨年から5基に。それでもスゴイ迫力と熱気です。



午後6時に火が放たれました



瞬間的に炎は10m以上にも



お餅や団子を焼いて健康祈願



◆ 富田の力石（ちからいし）てご存じ？ ◆

富田地区には3個の力石が確認されています。若宮八幡神社（北村鎮守）、八幡神社、茂福町東海道沿い（左写真）に奉納されています。昔の庶民の遊びとして力比べをして競い合い、親睦を図ったものとのこと。左写真の大きいほうの重さは約120kgあるそうです。これも大切な富田の文化遺産ですね。

●マネージャーのひとり言 …………… もうすぐプロ野球もキャンプイン。この時期スポーツ新聞を見ると新戦力やら若手選手の成長で「ドラゴンズ、ひょっとして今年は優勝できるんじゃない？」などと期待が高まる季節でもあります。けどこれは妄想です。野球には相手がいることを忘れていません。その昔高校生のころ「今度のテストひょっとして高得点かも。スキが見当たらない」と自信を持っていざテストに臨むとやっぱりアカンことありましたよねえ。今年もよろしくお願ひします。👏 👏