

回覧

かいそう センターだより



第 11 号
令和6年9月5日

海蔵地区市民センター
TEL 331-3284
FAX 330-0222

海蔵地区ホームページ <http://kaizotiku.org/>

かいそう地区

検索 

市民課よりお知らせ

◆◇市民窓口サービスセンター臨時休業◆◇

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）では、メンテナンス作業のため、下記のとお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 10月19日（土）、10月20日（日）終日



◆◇コンビニ交付サービスの一時停止について◆◇

メンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービス業務を停止します。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。

- 一時停止日
 - ・10月18日（金）19時～
 - ・10月19日（土）終日
 - ・10月20日（日）終日
- 停止するサービス
 - ・戸籍証明書（戸籍謄本・戸籍抄本）
 - ・戸籍の附票の写し
 - ・戸籍証明書の利用登録申請



※住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書は交付可能。

【問合せ先】市民課 TEL 354-8152 FAX 359-0282



納税は、便利で安心な 口座振替で!!

【問合せ先】収納推進課

TEL 354-8141
FAX 354-8309

地区市民センターで、 ご家庭の使用済みインクカートリッジを回収しています

トナーカートリッジは回収対象外です。

回収箱にはインクカートリッジのみを入れて、箱・袋はお持ち帰りください。
ご協力をお願いいたします。

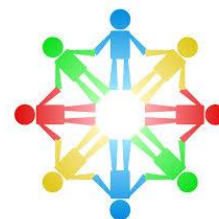


令和7年度一般財団法人自治総合センターによる コミュニティ助成事業の募集

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじ収入を財源に、コミュニティ活動に対し助成を行っています。

令和7年度の助成を希望するコミュニティ組織は、地区市民センターまでご連絡ください。

- 助成対象団体 コミュニティ組織（自治会、町内会など地域に密着して活動する団体）・自主防災組織
- 募集する事業
 - ①一般コミュニティ助成事業
 - ②コミュニティセンター助成事業
 - ③青少年健全育成助成事業
 - ④地域防災組織育成助成事業
- 書類提出期限
 - ①②③については、9月30日（月）までに市民生活課へ
 - ④については、10月7日（月）までに危機管理課へ



※制度の詳細は、一般財団法人自治総合センターのホームページをご覧ください。

<http://www.jichi-sogo.jp/>

「第1回婚活イベント」のお知らせ

～四日市 JAZZ フェスティバルコラボ 音フェスコン♪～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。婚活イベントは今年度6回開催する予定です。

■日 時：10月20日（日）10：00～

	時間	参加者対象年齢
午前の部	10：00～13：15	20～39歳
午後の部	14：30～17：45	30～39歳

■場 所：café neuf（カフェ ヌフ）（諏訪栄町4-1）

■対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に20～39歳の独身男女

■内 容：四日市の中心部で毎年開催する秋の風物詩「四日市 JAZZ FESTIVAL」とコラボした出会いイベント♪

「café neuf」を拠点にグループでジャズフェス巡り！ライブをみんなで聴いたり、食べ歩きを楽しんだり♪ミニゲームもあります

■参加費：1,000円

■定 員：各部男女各10人（応募多数の場合は抽選）

■その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり

■申込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページの応募フォームから
専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

■申込期間：10月10日（木）17：00まで

■問合せ先：四日市マリッジサポート事務局

（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内）

TEL 355-1320 FAX 355-1321

■担当課：こども未来課 TEL 354-8038





「よっかいち農業マルシェ」を開催します

地元で生産された新鮮野菜や地域の農産物を使った加工品やお菓子などを販売します。

- 日 時 9月28日(土) 10:00~13:00 (雨天実施、荒天中止)
- 場 所 四日市市農業センター 駐車場ほか (四日市市赤水町971-1)
- 内 容
 - ①農産物、加工品などの展示即売
 - ・いちじく、ブロッコリー、新米(試食あり)、サトイモ、水耕ネギ、鶏卵、花苗、多肉植物、はちみつ
 - ・かぶせ茶、お茶味の菓子、豆腐、芋けんぴ、ポップコーン、乳製品、ドライフルーツ、原木椎茸加工品など
(内容が変更になる場合があります。)
 - ②地元食材を使ったフードコーナー
 - ・餃子、各種マフィン、ポークジャーキー、パン、焼き菓子、ポテト、唐揚げ、抹茶ラテ、フランクフルト、スムージー
 - ③親子野菜収穫体験〈有料 1組500円〉
 - 10:30~ 11:30~ 各10組
 - 申込 9月18日(水)までに 申込専用フォームから
 - ④ドライフラワーアレンジメント体験〈有料 1人500円〉
 - 10:30~ 11:30~ 各10人
 - 申込み 9月18日(水)までに 申込専用フォームから
 - ⑤移動児童館 工作教室〈無料〉申込当日 材料がなくなり次第終了
 - ⑥防災教室〈無料〉申込当日(県地区女性防災クローバー)
 - ⑦地震体験車 乗車体験〈無料〉申込当日(防災教育センター)
 - ⑧花苗の無料配布 先着300名様(※当日 整理券を配布します。)



【問合せ先】四日市市農業センター TEL 326-0132



(市民協働の担い手育成・連携強化等に関する協働事業)

「認知症と共に～若年性認知症当事者の生き方～」講座の開催

若年性アルツハイマー型認知症当事者の下坂 厚(しもさか あつし)さんをお招きした講座を開催します。ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。(申込不要)

日 時: 9月15日(日) 13:30~15:00

会 場: 富田地区市民センター

実施主体: 一般社団法人 あした葉

TEL 090-8325-8816

MAIL wkiwkiriko@solid.ocn.ne.jp





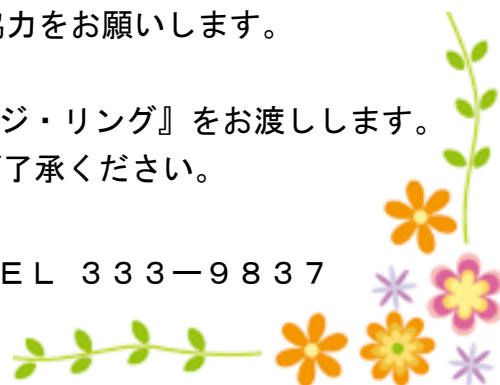
= 認知症サポーター養成講座お知らせ =

日時 10月5日(土) 13:30~15:00
 会場 野田公会所 1階 ホール
 定員 15名(申し込み順。定員になり次第、締め切り)
 参加費 無料
 講師 社会福祉法人三重ワイエムシイエイ福祉会 職員
 内容 認知症についての理解・症状・支援。
 認知症サポーターとしてできる支援の事例DVD鑑賞
 ※講座終了後に、アンケート記入のご協力をお願いします。



初回受講者全員に認知症サポーターの証である『オレンジ・リング』をお渡しします。
 ※2回目以降の受講者への配布はございませんので、ご了承ください。

【申込み・問合せ先】海蔵在宅介護支援センター TEL 333-9837



食物繊維で腸内環境を整えよう!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

自分の腸内環境に関心をもっていますか?
 腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなるなど体調に影響を及ぼすことがあります。
 腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。

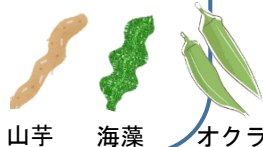
水溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便をやわらかくする
- ・便の滑りをよくする
- ・善玉菌の餌になる

【こんなときにおススメ!】

- ・便が硬い
- ・排便時に力む



不溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便のかさを増す→押し出す
- ・腸の運動を促す

【こんなときにおススメ!】

- ・排便回数が少ない
- ・腸があまり動かない



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
TEL 354-8291

