



竹灯り作成会

桜地区に自生する竹を利用して、竹灯りをつくりませんか

- 開催日時 10月20日(月) 9:00~
- 開催場所 桜地区市民センター 2階 大会議室
- 定員 16名(定員になり次第、締め切り)
- 参加費 無料(作品に必要な道具や材料は準備します)
- 申込期間 10月6日(月)~10日(金)まで(申込みは個人でお願いします)
- 申込先 桜地区地域団体事務室 TEL326-2888(平日10:00~16:00)
- その他 作成した竹灯りは、桜連合文化祭《11/23(日)桜小学校》で展示するためこちらで預かります。文化祭展示後、返却いたします。返却については、作成会で説明いたします。
- 主催 桜地区社会づくり協議会



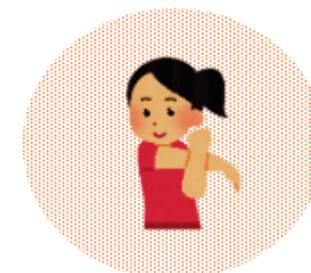
市が養成した介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

イキイキ教室



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♪

- 日時: 9月26日(金) 13:30~15:00
- 会場: 桜地区市民センター 2階 大会議室
- 対象: おおむね65歳以上の市民の方
- 持ち物: タオル、飲み物、必要に応じマスク
- 内容: ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など
- その他: 申し込み不要・参加費無料
- お願い: 参加される方は感染症予防にご協力ください



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。



問合せ: 四日市市役所 高齢福祉課 TEL354-8170

さくらワクワク元気講座

- 日時: 9月25日(木) 14:00~(1時間程度)
- 場所: 桜地区市民センター 2階 大会議室
- 内容: 『体力測定と健康体操』
- 対象: 桜地区在住の65歳以上の方
- 問合せ: 桜在宅介護支援センター TEL 326-6618

申し込み不要
参加費無料



桜台・浜田・羽津・県・笹川・三重北・水沢

小学校 給食パートを募集 (10月上旬からの勤務です)

- ◇募集職種 小学校給食調理員(給食パート)
- ◇業務内容 給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
- ◇勤務日 給食実施日等(春・夏・冬休みは勤務なし)
- ◇勤務時間 桜台小学校: 8:35~15:20(労働時間6時間)
水沢小学校: 8:15~15:00(労働時間6時間)
上記以外の学校: 8:30~15:15(労働時間6時間)
- ◇時間給 1,190円(通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給)
- ◇その他 浜田小学校、羽津小学校及び笹川小学校勤務の場合、他の学校の調理員の欠勤状況等により他の市内小学校に勤務することがあります。三重北小学校を除き、社会保険加入あり、週5日勤務。(三重北小学校のみ2日に1回程度の勤務です)
- ◇申込み 応募を希望される方は、教育総務課(TEL354-8236)に電話のうえ、履歴書を提出してください。書類選考のうえ、面接を実施します。
- ◇応募期間 9月8日(月)~9月30日(火)



気づきにくい“衰えのサイン”を電気の使い方から発見!



電カメーターで測定

電カスマートメーターフレイル検知事業の登録者募集



「最近外出が減った」「動くのがおっくう」— そんな“ちょっとした衰え”を**フレイル**といいます。この事業では、電気の使い方から生活の変化を読み取り、早めの気づきと生活改善のアドバイスを行います。新たな機器の設置や操作、費用は一切不要で、**普段どおりの生活を送るだけでチェック**ができますので、お気軽にお申し込みください♪

対象: 市内在住の75歳以上の一人暮らし高齢者(※以下の①~③を除く ①太陽光発電など自家発電を利用している方、②要介護・要支援認定を受けた方、③介護予防・日常生活支援総合事業の事業対象者)

申込み: 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

1. 本人確認書類を持参のうえ、高齢福祉課窓口へ

※ 申込書兼同意書と委任状の記入が必要となります。

2. 申込書兼同意書と委任状を記入し、本人確認書類の写しと併せて高齢福祉課へ郵送



申込書兼同意書と委任状は、
こちらからダウンロードも
可能です。



問合せ: 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5 四日市市役所 高齢福祉課 TEL354-8170

自動車文庫

9月



- 24日(水) 桜花台コミュニティセンター 10:10~11:10
- 26日(金) 智積公会所第二駐車場 10:10~10:50
- 桜ヶ丘公園 11:00~11:30
- 桜台二丁目3号公園 13:30~14:10
- 桜台一丁目1号公園 14:20~15:10

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、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！
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、
または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10月分）

曜日	場所	受付時間
10月 4日（土） 5日（日）	日永カコー 【1階中央広場】	10:00～18:00
10月 11日（土） 12日（日）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	
10月 18日（土） 19日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	

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11月分）

曜日	場所	受付時間
11月 1日（土） 2日（日）	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）】	10:00～18:00
11月 15日（土） 16日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
11月 29日（土） 30日（日）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	

【問合せ】四日市市マイナンバーカードコールセンター（TEL0120-000-396）

担当課：四日市市役所 市民課 マイナンバーカードサービスセンター TEL340-8371

第56回 市民スポーツフェスタ

開催日 10月12日（日）

申込み 9月12日までに、専用フォームかファックスで、または直接、
所定の申込書を、各地区スポーツ推進委員かスポーツ課（市役所9階）へ

その他 実施要項や申込書は、同課で配布するほか市のホームページからも入手できます



◆グラウンド・ゴルフ大会 ◆ファミリーロゲイニング大会（3時間の部） ◆ポッチャ体験会、SSピンポン体験会 ◆PEARLS とタグ取り鬼ごっこであそぼう ◆ヴィアティン三重とバレーボールであそぼう ◆生涯スポーツ体験コーナー ◆ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）コーナー

問合せ 四日市市役所 スポーツ課 TEL354-8429 FAX354-8432



納税は、便利で安心な
口座振替で!!

【お問合せ先】四日市市 収納推進課
TEL 354-8141
FAX 354-8309

裏面も
ご覧ください

令和8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8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、令和7年9月30日（火）17:15までに市民生活課へ
④については、令和7年10月3日（金）17:15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。

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

「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～ ジュニアクリエイター超入門！“映える”写真のひみつを探れ！

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか？

四日市市では7月から、あさけプラザにてさまざまな体験ができる居場所づくりを始めました。

9月はプロフォトグラファーの辻 雅大（つじ まさはる）さんを講師にお招きして、“映える”写真のコツを教えてくださいイベントを開催します。ご家族、お友達とぜひご参加ください。

宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、e-スポーツができる常設コーナーもあります。習い事や待ち合わせの間にふらっと来るのも大歓迎です。

【日時】9月27日（土）14:00～15:00

※常設コーナーは13:30～16:00まで

【場所】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）

【予約・定員】なし（開催時間中は自由に出入りができます）

【持ち物】撮影したいモノ（机の上に乗る大きさ程度のもの）
撮影できるデバイス（スマホやデジカメなど）

【問合せ】企画内容に関すること：アクティオ株式会社（TEL359-5560）
事業内容に関すること：四日市市こども未来課（TEL354-8038）

【その他】この事業は「多様なこどもの居場所づくり実証事業」のうち
「小中学生のための体験ができる居場所づくり」です。
事業に関する詳細は市ホームページをご確認ください。

小中学生対象
参加 無料

