

認知症サポーター養成講座

【日時】 1月31日（土）14:00～15:30

【場所】 桜地区市民センター 2階 大会議室

【内容】 認知症を学びみんなで考える。

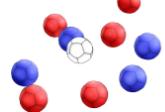
【対象】 認知症に関心のある方



☆申し込み不要



《問合せ先》 桜在宅介護支援センター TEL 326-6618



四日市市総合型地域スポーツクラブPRイベント

「スポーツクラブフェス」



なわとびや合気道、ボッチャ、モルックなど多彩な種目を体験できるスポーツフェス。
健康測定や体操体験もあり、子どもから大人まで気軽に参加可能！

日 時：令和8年1月25日（日）9:30～14:00

場 所：四日市ドーム

料 金：無料

対 象：子どもから大人まで

申込み：不要（一部種目 事前予約）



◆コンビニ交付サービスの一時停止について

四日市市役所 市民課 TEL354-8152 FAX359-0282

年末年始の休業およびメンテナンス作業のため、コンビニ交付サービスを下記の日程で停止します。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。

■対象

すべての証明書（住民票の写し、印鑑証明書、所得課税証明書、戸籍証明書、戸籍の附票の写し）

■一時停止日時

- 12月29日（月）から 1月3日（土）まで
- 1月24日（土）
- 1月25日（日）

※11月下旬では、12月12日（金）、12月19日（金）、1月5日（月）～12日（祝）の一時停止をお知らせしましたが、ご利用いただけるようになりました。

宅内の水道管の凍結にご注意ください

上下水道局ホームページ (https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new_water/)

ホームページQRコード

令和5年1月に観測史上、最低気温となるマイナス8.9℃を記録し、市内全域で凍結の影響による宅内の水道管の破損が発生しました。一般的に気温がマイナス4℃以下になると凍結により宅内の水道管が破損してしまうことがあります。

宅内の水道管が破損すると修理費用や漏水した分の水道料金等も発生してしまい、お客様ご自身で高額な費用を負担することになってしまいますのでご注意ください。

以下のことをお気をつけていただき、宅内の水道管の冬支度を行いましょう。



① 特に凍結しやすいところ

- 屋外に露出している水道管
- 風当たりが強く、日かけにある水道管
- 水道管が北側にあるところ
- メーターBOX内
- 屋外給湯器



② 凍結を防ぐために

- 水道管・・・市販されている保温チューブや布などを巻いて保温し、濡れないよう にその上からビニールテープ等で防水。
- メーターBOX・・・布やちぎった新聞紙などをビニール袋に入れたものを詰めて、保温。
※保温材が濡れると凍りやすくなるので、必ずビニール袋に詰めて濡れないように。
- 蛇口から少量の水（直径2～3mm程度）を流す。流した水は浴槽やバケツなどに貯めて、飲用以外の生活用水へ有効活用。
- 長期不在の場合は止水栓を閉める。

③ 水道管が凍結してしまったら

蛇口を開けて、凍結場所にタオルをかぶせ、ぬるま湯をゆっくりかける。
急に熱湯をかけると、水道管が破裂することがある。

④ 水道管が破損してしまったら

メーターBOX内の止水栓を時計回りに回して閉め、水を止める。

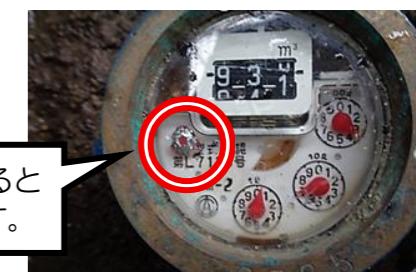
「四日市市上下水道局 指定給水装置工事事業者」に修理を依頼する。



水を止める場合、止水栓を時計回りに回して止めてください。

⑤ 漏水の調べ方

敷地内の蛇口をすべて閉める。
水を出している時にパイロットが回る場合は漏水の可能性がある。



パイロットが回っていると
漏水の可能性があります。

第5回出会い系イベント

Match event ~winter night party~

結婚を希望する独身の人を対象とした出会い系イベントを行います。

出会い系・結婚応援！「出会い系イベント」に参加してみませんか。

■日 時：1月31日（土）17:00～19:45

■場 所：1st FLOOR COFFEE（中川原一丁目）

■対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に20～29歳の独身男女

■参加費：1,000円（ドリンク・軽食付き）

■定 員：男女各15人（応募多数の場合は抽選）

■内 容：1対1トークを中心とした出会い系イベント

■その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり

■申込期間：1月26日（月）9:00まで

■申込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから →
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

専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

■担当課：四日市市役所 こども未来課 TEL 354-8038



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：12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

お願ひ：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 TEL 354-8170

固定資産税・都市計画税
(第3期)

納期限は
12月25日(木)です

裏面も
ご覧
ください

2026年 四日市市20歳を祝う会について

2026年1月10日（土）に四日市ドームで開催します。

◇対象者 2005年4月2日生まれから2006年4月1日生まれまでの方

◇開催時間 13:00～14:00 終了予定（開場 12:00～）

◇その他

- ・案内はがきは、2025年11月下旬から12月上旬に四日市市に住民登録のある式典対象者に送付します。なお、式典当日は案内はがきは不要です。
- ・四日市市に住民登録がなく、当市の式典へ参加を希望される方も特に必要な手続き等はございません。当日、会場にお越しいただければご参加いただけます。

- ・式典の運営に支障をきたす物および酒類等の飲食物の持ち込みは絶対にしないでください。（入場をお断りすることがあります。）

- ・駐車場には限りがあります。できる限りシャトルバス（無料）をご利用ください。また、周辺道路の渋滞が予想されますので、時間に余裕をもって会場にお越しください。

- ・会場へ無料シャトルバスが四日市市立博物館（四日市市民公園 噴水前）と近鉄富田駅から運行します。シャトルバスの利用を希望される方は下記の申し込みフォームからお申し込みください。なお、乗車場所・発車時刻は下記のとおりです。



《20歳（はたち）を祝う会シャトルバス申し込みフォーム》

<http://forms.gle/HjKZVGfZLTU39iVe6>

《行き》

乗車場所	発車時刻
四日市市立博物館（四日市市民公園 噴水前）	11:45
近鉄富田駅 西口バス停	11:40

《帰り》

行 先	発車時刻
四日市市立博物館（四日市市民公園）	14:20 14:40
近鉄富田駅	14:30



式典当日は、送迎車両等が集中する四日市ドーム周辺の道路は、特に混雑が予想されます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどお願いいたします。

渋滞予想：1月10日（土）11:00～15:30

渋滞予想箇所：国道23号と四日市ドーム周辺の道路

◇問合せ 四日市市役所 こども未来課 青少年育成室 TEL 354-8247

自動車文庫

12月



19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
24日（水）桜花台コミュニティセンター	10:10～11:10