

イキイキ教室

みんなで楽しく、ストレッチ・筋トレ・メロディベル・歌等...
笑って、おしゃべりしていっしょに介護予防しましょう。
沢山のご参加、お待ちしております！



日 時：9月20日（金） 13:30～15:00
場 所：橋北地区市民センター 2階 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

※運動しやすい服装で
お越しください。
※申込み、参加費は不要です。

〈お問合せ〉 健康づくり課 TEL：354-8291

令和元年度 四日市市 認知症市民公開講座

認知症の人や家族を理解し、
認知症の人も生活しやすいまちについて考える講座です。

場所：四日市市総合会館 8階 視聴覚室
時間：9月21日（土）13:30～16:00
内容：【第Ⅰ部 活動報告】
「四日市市の認知症施策の取り組みについて」
講師 四日市市認知症地域支援推進員
【第Ⅱ部 基調講演】
認知症の人とともに歩む道
講師 小菅(こすか) もと子さん



（「忘れても、しあわせ 認知症の義母とくらして」（角川文庫）、映画「折り梅」原作者）
定員：200人（応募多数の場合は抽選。参加できない場合のみ1週間前までに連絡）
料金：無料
申込：9月6日（金）〈必着〉までに住所、名前、電話番号、あれば自分や家族が認知症になったときの心配ごとを、はがきかファックス、Eメールで、高齢福祉課までお申し込みください。

〈お問合せ〉 高齢福祉課
〒510-8601 諏訪町1-5 高齢福祉課
TEL：354-8170 FAX：354-8280

シルバー人材センター

定期入会説明会のお知らせ

対象：市内に在住する原則60歳以上の人で、健康で働く意欲のある人



■定期入会説明会

日 時	場 所
9月11日(水) 13:30~	シルバー人材センター (十七軒町)
9月25日(水) 13:30~	あさけプラザ2階 第1小ホール
10月 9日(水) 13:30~	シルバー人材センター (十七軒町)
10月23日(水) 13:30~	あさけプラザ2階 第1小ホール

持ち物：筆記用具と、当日入会される場合は、次の①~④をご持参下さい。

- ①印鑑
- ②年会費3,600円
- ③銀行か郵便局の通帳(本人名義のもの)
- ④運転免許証、保険証、個人番号カードなど本人確認ができるもの

〈お問合せ〉 シルバー人材センター

TEL: 354-3670 FAX: 351-4830

★市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ

市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)では、点検作業のため、下記の通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

11月9日(土)・10日(日)

★通知カード、マイナンバーカード(個人番号カード)について

通知カード、マイナンバーカード(申請した人)について、まだ受け取っていない場合は、市民課までご連絡ください。マイナンバーカード(申請した人)には受取期限があります。受取期限は市役所から送付した受け取りの案内文書に記載されています。受取期限を過ぎた場合でも、当分の間は、マイナンバーカードを保管しますので、早めの受け取りをお願いします。

★マイナンバーカード交付申請書の送付用封筒について

◆差出有効期限切れの送付用封筒の有効性について

「通知カード」及び「個人番号カード交付申請書」と一緒にお届けしている返信用封筒については、差出有効期限が平成29年10月4日となっている場合でも、令和4年5月31日まで切手を貼らずに、そのまま使用できます。

◆送付用封筒の作成材料について

以下のサイトから、送付用封筒作成の材料をダウンロードできます。

【マイナンバーカード総合サイト】

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

〈お問合せ〉 市民課 TEL: 354-8152 FAX: 359-0282





四日市市こども子育て交流プラザへ 遊びに行こう！！



平成29年4月にオープンした『こども子育て交流プラザ』は、年末年始を除き毎日開館しています。主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「親子クラフト」も実施しています。ボール遊びやバドミントン等ができる広い多目的ホール、クッキングルーム、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください！！



【主なイベント日時・内容】

9月 1日 (日)	10:30～ 15:30 (12:15～13:45 は休憩時間)	ふき絵を楽しもう！ 紙にたらした絵の具をストローでふいて絵や もようを描いてみよう！ お手軽絵画技法を体験しよう。 	対象/どなたでも 持ち物/汚れてもよい服装
9月 7日 (土)	14:00～ 14:30	えほんのひろば 季節のおはなしと工作をします。	対象/どなたでも 
9月14日 (土)	13:30～ 15:00 	プラザ体力測定会 反復横跳び、垂直とびなどみんなの体力を 測定するよ。体力自慢の小学生あつまれ！！	対象/小学生 定員/先着16名 (9:00から整理券配布) 持ち物/室内ではける運動靴 または上ぐつ
9月16日 (月・祝)	13:30～ 15:00	敬老の日の集い 創作クラブのメンバーによる創作劇の発表や、 軽い体操をして体をほぐそう。 	対象/どなたでも 持ち物/浴用タオル・ 飲み物 協力/橋北楽々館 在宅介護支援センター

料金 無料

所在地：東新町26番32号 橋北交流会館4階 TEL：330-5020 FAX：334-0606
HP: <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

