



## 認知症サポーター養成講座



認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る  
応援者になっていただくための講座を開催します。認知症を身近な  
ものにとらえ、認知症の人にやさしいまちづくりを目指しましょう。

日時：10月5日（水）10：00～11：30

場所：橋北地区市民センター 2階 会議室

講師：橋北楽々館 岩崎 和人さん

定員：20名

参加費：無料



受講された方には、  
オレンジリングを贈呈します

9月14日（水）より、橋北地区市民センターにて受付を開始します。

お電話・窓口にてお申込みください。

橋北地区市民センター TEL 331-3787

## 防災訓練実施に伴う防災サイレンのお知らせ

橋北・中部地区において防災訓練が行われます。

防災訓練を行うにあたり、1分間サイレンがなります。

日時等については、以下のとおりです。

住民の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご了解ください。



	橋北地区	中部地区
日時	10/2（日）8：30～	10/9（日）9：00～
お問合せ	橋北地区市民センター TEL 331-3787	中部地区市民センター TEL 354-0336

回 覧								

## 令和5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5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4年9月30日（金）までに市民生活課へ  
④については、令和4年10月7日（金）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/>

－ 地域デビューの入り口は、体のことから －

### 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー養成講座」のご案内

ヘルスリーダーは、四日市市が養成している介護予防のボランティア団体です。20～80歳代の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、地区市民センター等の身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪

日 時：令和4年10月28日、11月4日、11日、18日、25日  
全5回シリーズ（いずれも金曜日 14:00～16:15）

会 場：なやプラザ 3階 音楽室大（四日市市蔵町4-17）

対 象：受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方  
※ 有資格者（看護師、理学療法士、作業療法士など）で、  
現在職務に従事している人は除く

講 師：日本福祉大学 社会福祉総合研修センター  
コーディネーター 荒深裕規さん

内 容：介護予防に関する講義や運動の実習など

定 員：15名程度 ※応募多数の場合は抽選

参 加 料：無料

持 ち 物：マスク、飲み物、中履き、運動しやすい服装でお越し下さい。

申し込み：10月14日（必着）までに、講座名、郵便番号・住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがき・電話・FAXのいずれかの方法で申込先へお知らせいただくか、ホームページの申込フォーム、または、下記QRコードからお申し込みください。

そ の 他：発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

申 込 先：四日市市高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5  
TEL 354-8170 FAX 354-8280  
ホームページからの申込み



四日市ヘルスリーダー養成講座

検索

または

申込フォーム



## ◆市民窓口サービスセンター業務停止のお知らせ

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）では、メンテナンス作業のため、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。

### ■戸籍に関する証明書の発行業務停止

10月8日（土）、9日（日）、10日（月・祝）



## ◆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、下記の通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。

### ■一時停止日時

- ・10月 7日（金）19時以降
- ・10月 8日（土）終日
- ・10月 9日（日）終日
- ・10月10日（月・祝）終日

停止するサービス

- ・すべての証明書



問合せ

市民課

TEL 354-8152

FAX 359-0282

## 生活排水対策キャンペーンを開催します

生活排水課では、生活排水を適正に処理していただくように啓発を行っています。

この一環として、公共下水道や浄化槽の維持管理など生活排水についての相談会や、アンケートにご協力いただいた方に水回りの家事に便利な粗品をお渡ししますので、お気軽にご参加ください。

※相談会はイベントスケジュールに応じて、窓口を閉めている時間帯もございます。

日時：9月19日（月）

場所：イオンタウン四日市泊

【問合せ】

上下水道局 生活排水課 水洗化普及係

TEL 354-8221

ポスターコンクール受賞者のポスターは9月14日から掲載しているよ  
ぜひ来てね



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 059-354-8141

Fax 059-354-8309

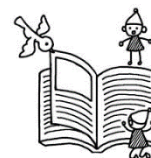
## 自動車文庫



9月22日(木)

橋北地区市民センター  
滝川公園

10:00~10:40  
10:50~11:20



9月は健康増進普及月間および食生活改善普及運動月間です。

この機会に生活習慣を見直して、健康づくりを始めてみませんか？

- 1 運動 毎日の活動に「プラス10」を！  
～今より10分多く、毎日体を動かしてみよう～
- 2 食事 食事をおいしく、バランスよく！  
～減塩、腹八分目、朝食も欠かさず～
- 3 禁煙 たばこは百害あって一利なし！  
～今すぐ止めましょう～
- 4 クスリ 生活習慣の改善で治らない時には薬での治療が必要です。



## ストレッチで血管を健康に

ストレッチ運動は自宅で道具を使わず、短時間でできるのでおすすめの運動です。なかでも太もも前やふくらはぎ、ひざ裏などの足を伸ばすストレッチは血流がよくなるので、血管をやわらかく健やかに保ち、若々しさの維持が期待できると言われています。今日から毎日の生活に取り入れてみませんか。

健康づくり課 TEL 354-8291



## 浜田小学校・楠小学校 給食パートを募集（10月下旬からの勤務です）

- ◇募集職種：小学校給食調理員（給食パート） 浜田小1名、楠小2名
- ◇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：浜田小学校 8:45～15:30（労働時間6時間）  
楠小学校 8:30～15:15（労働時間6時間）  
※変更の可能性あり
- ◇時間給：1,040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：浜田小学校勤務の場合、他の学校の調理員の欠勤状況により他の小学校に勤務することがあります。  
社会保険に加入してもらいます。
- ◇申し込み：応募を希望される方は、教育総務課（TEL 354-8236）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12日（月）～9月22日（木）

