



快適な生活をはじめよう **断捨離®入門講座**

モノが多くてイライラ、どうしたら部屋がスッキリするの？

片づけたいけど何から始めたらいいかわからない…

家の中の安心・安全を確保して、人生をよりよく生きるために学び実践していきましょう！

断捨離入門講座では、断捨離の「基本のキ」をお伝えします。お気軽にご参加ください。



日 時：10月3日（金）10：00～11：30

場 所：橋北地区市民センター 2階 会議室

講 師：やましたひでこ公認断捨離トレーナー 杉本かよさん

定 員：15名程度（先着順）

テキスト代：350円（公式テキスト） すでにお持ちの方はご持参ください

参加費：無料

申込み：9月30日までに橋北地区市民センターへ TEL 331-3787

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）までに市民生活課へ
④については、令和 7 年 10 月 3 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/>

回 覧								

あなたのマイナンバーカードの交付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、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



実施予定表（10月分）

曜 日	場 所	受付時間
10月 4日（土） 5日（日）	日永カヨー 【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】	

【問合せ】マイナンバーカードコールセンター（☎0120-000-396）

マイナンバーカードの出張申請受付について

新規申請に加えて、マイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方も、令和7年8月から出張申請の対象となります。※電子証明書の更新は出張申請の対象外です。

◎カード更新は、有効期限が切れる3か月前から可能です。

◎事前予約制により、下記の団体・個人を対象とした出張申請受付を実施いたします。

（１）福祉施設、企業等（団体）

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に、市職員と委託業者が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

（２）戸別訪問（個人）

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方のうち、次のいずれかに該当する方。

- ①要介護1～5の認定を受けている、外出が困難な方
- ②身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている、外出が困難な方

（３）手続きの概要

- ①申込希望者からの予約⇒②必要書類などの確認⇒③市職員と委託業者が訪問⇒④写真撮影・申請受付⇒⑤カード郵送

申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。

※紛失等、カード再交付の理由によっては、窓口での受け取りが必要な場合もございます。



【問合せ】マイナンバーカードコールセンター（☎0120-000-396）



気づきにくい“衰えのサイン”を 電気の使い方 から発見！



電力メーターで測定

電力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
(※ただし、①②③のいずれかに該当の方は除きます)
- 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。



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



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 TEL:354-8170

戸籍「ふりがなサポート窓口」が地区市民センターを巡回します！

戸籍のふりがなの通知がハガキで届いたけど、どうしたらいいかわからない方や、ふりがなの届出が必要な方をサポートします！なお、通知に記載されている「ふりがな」が正しい場合、手続きは不要です。

●戸籍のふりがなの通知

本籍地が四日市市の方は、7月中旬から8月上旬にかけて圧着ハガキで発送しました。本籍地が四日市市でない方も、8月末までには送付される見込みです。

●持ち物

- ①戸籍のふりがなの通知書 ②本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)

※一般的な読み方でない場合は、預金通帳などのコピーをあわせてお持ちください

●巡回コース(時間 9:00~16:00)



9月9日(火)	塩浜	9月17日(水)	下野	9月26日(金)	保々
9月10日(水)	日永	9月18日(木)	桜	9月29日(月)	県
9月11日(木)	富田	9月19日(金)	八郷	9月30日(火)	小山田
9月12日(金)	大矢知	9月25日(木)	三重		

【問合せ先】四日市市振り仮名コールセンター

☎ 0120-496-877(平日 9時~17時)

【制度の問合せ先】法務省コールセンター

☎ 0570-005-0310(平日 8時30分~17時15分)



納税は、便利で安心な
口座振替で!!

【問合せ先】四日市市 収納推進課

Tel 354-8141

Fax 354-8309

浜田小学校・羽津小学校・県小学校・笹川小学校・桜台小学校・三重北小学校・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：午前8時35分～午後3時20分（労働時間6時間）
 水沢小学校：午前8時15分～午後3時00分（労働時間6時間）
 上記以外の学校：午前8時30分～午後3時15分（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。
 ☆三重北小学校以外は、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、履歴書を提出して下さい。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）



9月の楽々！元気の会

- 9月12日（金）10:00～11:00 「食事から介護予防」高浜楽々館
 26日（金）13:30～14:30 「運動して介護予防」橋北地区市民センター



自動車文庫



9月30日（火）

橋北地区市民センター 10:00～10:40
 滝川公園 10:50～11:20



適正体重を維持しよう！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。

太りすぎは、生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

あなたの体形は？

自分の体型が適正であるかはBMI（Body Mass Index: 体格指数）で判断できます。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

	BMI
やせ	18.5 未満
ふつう	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

適正体重を維持するための食事のポイント

- バランスの良い食事
 主食・主菜・副菜をそろえる
 1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。
- 1日3食規則正しく
 朝食を食べない → 手軽に食べれるものを準備
 夕食が遅い → 2回にわけて！



夕方に主食 → 帰宅後軽めの主菜・副菜

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

健康づくり課 電話 354-8291