



おおやち

地区のお知らせ 第10号
 令和7年8月20日 発行
 大矢知地区市民センター
 電話 059-364-8704
 FAX 059-361-0047

9月24日(水) 健康料理教室開催のご案内

生涯元気に過ごすための食事

9月の健康料理教室は生涯を元気に過ごすための食事を作ります。栄養満点の食事で一生涯に暮らして行きましょう!! 皆さまお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

| | |
|---------|--|
| 日時 | 9月24日(水) 午前10時~正午 |
| 場所 | 大矢知地区市民センター 2階 調理室 |
| 講師 | 食生活改善推進協議会(大矢知ヘルスメイト) |
| 材料費 | 700円 ※当日集金します。 |
| 対象 | 大矢知地区に在住の方(男女問わず) |
| 定員 | 15名(事前に申し込みが必要です。定員になり次第、締め切ります。) |
| 持ち物 | マスク、エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記具 |
| 申込み・問合せ | 9月8日(月)~19日(金)までに、市民センター窓口または電話で。 大矢知地区市民センター 電話:059-364-8704 |



メニュー
 鮭チーズ春巻き
 ごま風味みそ汁
 青菜としらすのおひたし
 などを予定

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、運転免許証など)

※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。

地区市民センター巡回コース(9月分) 午前9時~午後4時

| | | | | | |
|----------|-----|----------|----|----------|-----|
| 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 四日市市振り仮名コールセンター

電話:0120-496-877(平日午前9時~午後5時)

制度の問合せ 法務省コールセンター

電話:0570-05-0310(平日午前8時30分~午後5時15分)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 回 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 覧 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

◇◇三重県知事選挙のお知らせ◇◇

◎投票日 9月7日(日) 午前7時~午後8時

◎投票所 大矢知第一(大矢知興譲小学校)
 大矢知第二(大矢知保育園)
 大谷台(大谷台小学校)



※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。
 入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない方は期日前投票を!◇◇

| 施設名称 | 投票ができる期間 | 投票ができる時間 |
|---|----------|-----------------|
| 総合会館(諏訪町2-2) | 8月22日(金) | 午前8時30分 午後8時 |
| | 9月6日(土) | |
| 三重北勢健康増進センター(塩浜町1-11) 防災教育センター(富田二丁目4-15) 中消防署中央分署(曾井町391-2) 南消防署南部分署(大字泊村4184-3) 北消防署北部分署(中村町2281-2) | 8月30日(土) | 午前10時 午後8時 |
| | 9月6日(土) | |
| | 9月4日(木) | |
| トナリエ四日市 4階わくわく・ふれあい広場 (安島一丁目3-31) | 9月6日(土) | |

※期日前投票所によって開設期間等が異なりますので、ご注意ください。

問合せ 選挙管理委員会事務局 電話:059-354-8269



第3回消費者講座「金融トラブル防止セミナー」を開催します!

市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。今回は、投資詐欺や還付金詐欺など多岐にわたる金融トラブルについて、その事例や対策をわかりやすくお話しいたします。

日時 9月12日(金) 午後2時~午後3時30分
 場所 地場産業振興センター(じばさん) 4階 視聴覚室
 講師 日本貸金業協会
 テーマ 「金融トラブル防止セミナー」
 定員 50名
 問合せ 市民・消費生活相談室 電話:059-354-8147

参加費無料
 申込み不要



※駐車場のご用意はありません。



9月の定期行事

≪あそぼう会≫ 大矢知保育園子育て支援センター 電話：059-365-0376

開催日時 午前9時30分～午後2時30分

1歳以上のお友だち …… 月曜日 (1日・8日・22日・29日)
水曜日 (3日・10日・17日・24日)
0歳のお友だち …… 火曜日 (2日・9日・16日・30日)

場 所 大矢知保育園

行 事 身体測定(0歳) …… 2日(火)
身体測定(1歳以上) …… 3日(水)
おはなし会 …… 22日(月) 午前11時～午前11時30分
保健師相談 …… 24日(水)



≪あそび会≫ 大矢知幼稚園 電話：059-364-1772

※未就園児親子が対象です。

開催日時 午前9時30分～午前11時

0歳以上のお友だち …… 金曜日 (5日・12日・19日)
3歳のお友だち(タンポポ) …… 火曜日 (16日)

場 所 大矢知幼稚園

≪はつらつ健康塾≫ ヴィラ四日市在宅介護支援センター 電話：059-363-2882

おおむね65歳以上の方対象。介護予防のための健康知識を学んでいただきます。参加費、申し込み不要。今月の内容は、「高齢期の食生活」のお話と、簡単な体操や歌などを行います。動きやすい服装、飲み物をご持参ください。途中参加・退席OK！介護の相談などいろいろな話もできますよ。

開催日時 9月18日(木) 午前10時～午前11時

場 所 垂坂公会堂

≪ヘルスリーダーによるイキイキ教室≫ 高齢福祉課 電話：059-354-8170

おおむね65歳以上の市民の方対象。認知症予防のための“コグニサイズ”も実施しています。申し込み不要、参加費無料。タオル、飲み物、必要に応じてマスクを持参の上、動きやすい服装でご参加ください。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。

※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。

開催日時 9月9日(火) 午前10時～午前11時30分

場 所 大矢知地区市民センター 2階 大会議室



≪自動車文庫≫

【大矢知駅前】 9月5日(金) 午後2時10分～午後2時40分

【東垂坂2号公園】 9月19日(金) 午前10時～午前10時30分



気づきにくい“衰えのサイン”を電気の使い方から発見 電気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で次の方を除く

- ①太陽光発電などの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 高齢福祉課 (〒510-8601 諏訪町1-5) 電話：059-354-8170

子育てを地域で支えあう 四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ 「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、またこどもの置かれている状況等を理解いただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される方はもちろん、すでに利用されている方で未受講の方も、受講してください。

日 時 9月13日(土) 午後1時～午後4時(講習会のみの方は午後2時40分終了)

※講習会終了後、希望される方は依頼会員の登録手続きをいたします。

会 場 三浜文化会館(海山道町一丁目1532-1)

定 員 20名程度(先着順に受け付けます。)

保 育 あり(無料、保育対象：満6か月～、事前にお申し込みください。)

申込み・問合せ 四日市市ファミリー・サポート・センター 電話：059-323-0023

(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)



民生のつぶやき



暑い日が続きます。熱中症にはご注意くださいね！

民生委員児童委員は、毎月、各地区で集まって「定例会」を開き、地域の見守り活動で気付いたことや、新しい福祉情報の他、地区のイベントなどの情報を共有しています。

地区のイベントには民生委員児童委員はボランティアとして参加している方もいて、地域の活動を盛り上げています。



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。）



有効期限が切れる、3か月前からカード更新は可能です。

◆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）

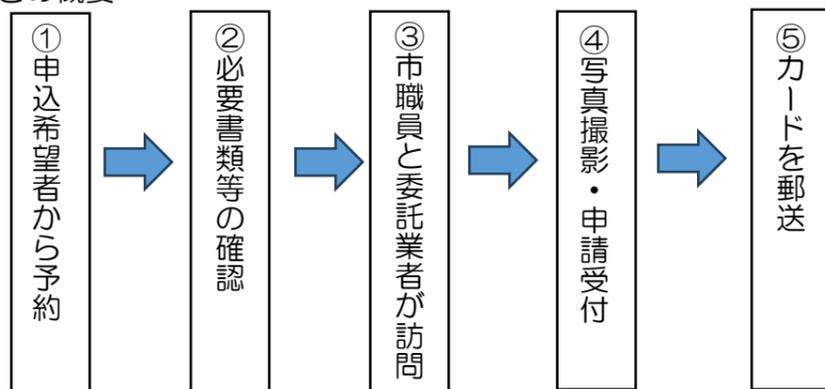
市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方が5名以上見込まれる福祉施設等を対象に、市職員と委託業者が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

(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



※申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。

※紛失など、マイナンバー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 出張申請の申し込みやその他マイナンバーカードに関わる予約ご相談
マイナンバーカードコールセンター 電話：0120-000-396



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。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（9月分）

| 曜日 | 場所 | 受付時間 |
|--------------------|------------------------------------|------------|
| 9月 6日（土） 7日（日） | 日永カヨー 【1階中央広場】 | 午前10時～午後6時 |
| 9月13日（土） 14日（日） | イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】 | |
| 9月27日（土） 28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）】 | |

問合せ マイナンバーカードコールセンター 電話：0120-000-396



ひろみち お兄さん 講演会

参加費無料
(子ども同伴可)

脊髄梗塞から奇跡的に回復。子どもの頃からの健康と運動が大事ですよ！

日時 9月9日（火）午前10時～午前11時30分
(受付午前9時30分～午前9時50分)

場所 文化会館 第1ホール

申込み 8月25日（月）までに、二次元コードから申し込み

主催 四日市私立幼稚園 PTA 連合会

後援 四日市市、四日市市教育委員会、四日市私立幼稚園・認定こども園協会

問合せ あおい幼稚園 電話：059-364-6781



佐藤 弘道さん



～お母さんは命がけであなたを産みました～

内田美智子氏講演会

日時 9月6日（土）午後2時～午後3時30分（開場午後1時30分）

場所 あさけプラザ

入場料 前売り1,200円、当日1,500円、高校生以下無料

主催・問合せ 夢☆mie（旧夢見る小学校上映する会@三重）

E-メール：yumemie.0507@gmail.com 電話：090-4143-6464（担当：山口）

後援 四日市市、四日市市教育委員会、朝日町教育委員会、桑名市教育委員会、三重県助産師会



申し込みはこちらから

認知症キッズサポーター養成講座のご案内

認知症の正しい知識や認知症の方への接し方が学べる「認知症キッズサポーター養成講座」を開催します。大人の受講も歓迎いたします。たくさんのお申し込みをお待ちしております。

日時 9月20日(土) 午前10時～午前11時30分
場所 市立図書館 2階 視聴覚ホール
対象 市内在住の小学4年生以上の方(大人も受講可能)
定員 30名(先着順)
申込み 9月17日(水)までに、申し込みフォームへ必要事項を入力してください。
その他 8月27日(水)～9月21日(日)まで、2階展示コーナーにて認知症関連の図書や市の取り組みなどを展示します。図書館にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



参加費無料



問合せ 高齢福祉課 電話：059-354-8170

こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



開館時間 午前9時～午後7時(中高生の利用)

※小学生以下(保護者同伴でない場合)の利用は午後5時までです。
 ※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。ご了承ください。

主なイベント日時・内容 参加費無料

| | |
|--|---|
| 9月1日・8日・22日・29日 (すべて月曜日) 午前10時15分～ 午前11時15分 | わくわく広場 ボールプールに平均台、トンネルなど室内遊具で遊べます。 季節の工作もします。 対象 未就学児 |
| 9月7日(日) 午前10時～午後4時 | おじいちゃんおばあちゃんにお手紙を書こう プラザで撮影した写真付きハガキにお手紙を書こう。 対象 どなたでも 定員 50名(先着順、一家族2枚まで) 受付 午前9時～ 持ち物 宛名・住所がわかるもの |
| 9月23日(火・祝) 午後1時30分～午後4時30分 | ダンボール基地 ダンボールを切って、つなげて、基地をつくろう。 対象 小学生(保護者同伴可)※材料がなくなり次第終了 |
| 9月27日(土) 午前10時30分～午前11時 | えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。 対象 どなたでも |

※行事の内容等を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ 子ども子育て交流プラザ(東新町26-32 橋北交流会館4階)
 電話：059-330-5020 FAX：059-334-0606
 HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>



この地区のお知らせ「**おおやち**」は大矢知地区社会福祉協議会作成のホームページにも掲載されています。

<http://oyachi.sakura.ne.jp/>



あさけプラザの事業に、ぜひご参加ください！

9月の高齢者講座(健康体操)

日時 9月17日(水) 午後1時30分(受付午後1時から)
場所 あさけプラザ 1階 第1集会室
講師 藤井 信子さん【(公社)日本3B体操協会公認指導士】
対象 四日市市または三重郡に在住する60歳以上の方
持ち物 タオル、水分補給用飲み物

参加費無料
申込み不要



第99回中庭コンサート ～津軽三味線エンターテイメント～

日時 9月26日(金) 午後6時30分～午後7時15分
場所 あさけプラザ 中庭(雨天の場合は1階ロビー)
出演 奏真 SO-MA (倭奏津軽三味線教室門下生で構成)
演奏曲 津軽民謡、オリジナル曲、カバー曲

入場料無料
申込み不要



美 body エクササイズ

日時 10月2日・16日・30日、11月20日、12月4日
 (いずれも木曜日全5回) 午前10時～午前11時
場所 あさけプラザ 体育館
講師 油田 直美さん(フィットネスインストラクター)
対象 四日市市または三重郡に在住、または通勤・通学する方
定員 20名(応募多数の場合は抽選)
参加費 2,000円(参加回数問わず、初回参加時に支払い)
持ち物 動きやすい服装、ヨガマットもしくはバスタオル、体育館用上靴、水分補給用飲み物
申込み 専用フォーム、または往復はがきに、講座名・住所・名前・年齢・電話番号を記入し、あさけプラザへ郵送



美 body エクササイズの申込みは9月18日(木)までに郵送またはこちらから



問合せ あさけプラザ(〒510-8028 下之宮町296-1) 電話：059-363-0123

ごみを出すときはマナーとルールを守りましょう！

ごみを出すときは、必ずごみ出し3原則のルールを守りましょう。

《ごみ出し3原則》

- ① 決められた日の午前8時30分までに
- ② 決められたものを
- ③ 決められた集積場へ

収集日については「ごみ収集日程表」をご確認ください。必ずお住まいの地域の集積場を確認して決められた場所へ出しましょう。

ルールを守らずに出されたごみは収集できませんので十分注意してください。

問合せ 環境事業課 電話：059-340-3308

