

健康長寿に向けての情報がスマホに届く♪

フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウント 友だち登録募集中！



フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウントでは、健康長寿に向けて“フレイル”（加齢に伴って、筋力や認知機能等が低下した状態）の予防・対策に関する情報や体操動画等を定期的にお届けしています！ぜひ友だち登録をお願いします♪

《友だち登録方法》※以下のいずれかの方法で登録できます。

●二次元コードから登録する方法

右記の二次元コードを読み取り「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

●ID 検索から登録する方法

- ①LINE アプリのホーム画面の上の方にある、このマーク「」を押す
- ②「 検索」を押す
- ③ID 検索画面で「@022mtaqp」を入力
- ④「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

※本アカウントを利用することにより、LINE 社に個人情報や機密性を有する情報が保存されることはありません。



こちらを
読み取り



フレイル対策ルーム 四日市
この画面が表示されたら
“追加”を選択

【問合せ】高齢福祉課 TEL 354-8170

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と健康保険証との一体化については、12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行されます。

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、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！

予約不要ですので、この機会にぜひご利用下さい！



【マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（11月分）】

日・曜日	場 所	受付時間
2日（土）・ 3日（日）	アピタ四日市店	10：00～
4日（月祝）・ 30日（土）	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
9日（土）・ 10日（日）	日永カヨー【1階中央広場】	18：00
16日（土）・ 17日（日）	イオンタウン四日市泊【1階中央イベント広場】	
23日（土）・ 24日（日）	イオン四日市尾平店【1階東側エスカレーター付近】	

【問合せ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター TEL340-8371



うつべ町かど博物館からのお知らせ



毎年恒例となっている個人・団体の作品に対して、今年度も小規模の個別展示会を行うこととなりました。展示会の模様と出展作品は、順次「うつべ町かど博物館ホームページ」にて掲載・配信します。

※原則として展示期間は1ヵ月間、展示室は集会室・会議室のうちどちらか一部屋とさせていただきます。

- ★展示対象：絵画、写真、書道、手工芸、文芸、研究発表
- ★募集期間：令和6年11月1日（金）～11月29日（金）
- ★展示期間：令和6年11月17日（日）～令和7年2月23日（日）
- ★展示場所：うつべ町かど博物館 集会室（8畳）、会議室（6畳）
- ★公開日時：毎週金曜日・日曜日 9時から12時まで
- ★問 合 せ：内部地区団体事務局 TEL347-1224
- ★主 催：内部地区社会福祉協議会 うつべ町かど博物館

センターの「図書コーナー」に新しい本が入りました

【一般書】

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| ☆サンショウウオの四十九日 | 朝比奈 秋 |
| ☆バリ山行 | 松永 K三蔵 |
| ☆ツミデミック | 一穂 ミチ |
| ☆水車小屋のネネ | 津村紀久子 |
| ☆クスノキの女神 | 東野 圭吾 |
| ☆紫式部と藤原道長 | 倉本 一宏 |
| ☆俺たちの箱根駅伝 上・下 | 池井戸 潤 |
| ☆生き方がラクになる「ハイキュー!!」の言葉 | 内田若希 河津慶太 |
| ☆人生最後の日にガッツポーズして死ぬるたったひとつの生き方 | ひすいこたろう |



【児童書】

- | | |
|----------------------|---------|
| ☆パンどろぼうとりんごかめん | 柴田ケイコ |
| ☆パンどろぼう おにぎりぼうやのたびだち | 柴田ケイコ |
| ☆あおくときいろちゃん | レオ・レオーニ |
| ☆きみのそばにいるよ | いぬいさえこ |
| ☆ドーナツペンタくん | 柴田ケイコ |

貸出期間は2週間、
お一人につき5冊まで。
ただし、新刊は1冊までです。

自動車文庫 ご案内



巡回日	停車場所	停車時間
11月14日（木）	波木が丘中公園	14：20～15：00
11月15日（金）	北小松町	10：00～10：30
	内部地区市民センター 采女が丘コミュニティセンター 森力山町	10：40～11：20 13：30～14：10 14：20～15：10
11月28日（木）	波木南台3号公園	14：10～15：00