



## 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、昨年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した。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！予約不要ですので、この機会にぜひご利用下さい！



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

### 【マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和7年2月分）】

日程	場所	受付時間
2月 1日（土）・ 2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）】	10:00 ～18:00 
8日（土）・ 9日（日）	日永カヨー【1階中央広場】	
15日（土）・16日（日）	イオンタウン四日市泊【1階中央イベント広場】	
22日（土）・23日（日祝） 24日（月休）	イオンモール四日市北【1階専門店通路】	

【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

## 三重北小学校 給食パートを募集（4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 午前8時30分～午後12時30分（労働時間4時間）
  - ◇時間給 1120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 社会保険加入なし。
- 時間給は現時点のものです。4月以降変更の可能性あります。
- ◇申込み 応募を希望される方は、教育総務課（TEL354-8236）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 1月6日（月）～1月31日（金）



## 「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

「よっかいちニコニコ子育て応援券」とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に、市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる券です。

ぜひ、ご利用ください。

※ニコニコ券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。

### 【申請方法】

- ①または②のいずれかの方法により申請
  - ①市ホームページ上の「ニコニコ券 申請フォーム」から申請
  - ②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課（総合会館3階）へ提出
- 申請書は、こども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）にあります。また、市ホームページからダウンロードもできます。



申請はこちらから

### 【対象者】

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、生まれた子の兄・姉（小学生までの子）を養育している人

### 【利用期間】

ニコニコ券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

- 一時保育（未就学児が利用できます）
- 病児保育（小学生までの子が利用できます）
- 家事支援（小学生までの子がいる世帯が利用できます）



市ホームページはこちらから

### 【利用方法等】

- 一時保育の予約・利用方法  
園によって異なるため、各園に直接お問い合わせください。
- 病児保育の予約・利用方法  
病児保育予約受付システム「あずかるこちゃん」で利用予約を行ってください。
- 家事支援の予約・利用方法  
ホームページに記載の事業所に直接ご連絡ください。



★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★

◇問合せ 四日市市こども未来課 TEL354-8069

## 「低栄養」を予防しよう！



### こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事量が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を「低栄養」といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

- 低栄養を予防するには
- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
  - 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから

なかでも！

**肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切**

便利なものを活用 / たんぱく質をしっかり取るために / 調理にひと工夫 /

- 冷凍食品、レトルト食品、缶詰（ツナ缶、焼鳥缶など）を常備
- 納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用
- 下処理済みの食材（下味をつけた魚や、しょうまい肉団子など）を購入

- いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス
- 時間がある時に作り置きする
- 食べやすい食材、調理法を選ぶ



♪日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪

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

◇問合せ 健康づくり課 TEL354-8291

## 第5回婚活イベント ～ゆるっとレクリエーションスポーツコン～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。婚活イベントは今年度6回開催する予定です。



- 日 時：2月16日（日）午後1時45分～午後4時
- 場 所：四日市市総合体育館 多目的室2、小会議室
- 対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に30～39歳の独身男女
- 参加費：500円（ペットボトルドリンク付き）
- 定 員：男女各10人（応募多数の場合は抽選）
- 内 容：誰でも楽しめる“ゆるっと”スポーツタイムや、1対1トークなどで仲を深める出会いイベント
- その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- 申込期間：2月6日（木）午後5時まで
- 申込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから  
四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階（株）デルタスタジオ内  
TEL355-1320 FAX355-1321  
専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>
- 担当課：こども未来課 TEL354-8038

