



お知らせ

第8号

令和7年7月20日

内部地区市民センター TEL345-3951 FAX349-2004

Eメールアドレス: utsube-c@city.yokkaichi.mie.jp

ホームページアドレス: <http://www.utsube.jp/> 検索は「内部地区 HP」で

表彰おめでとうございます

7月9日(水) 四日市市文化会館にて、令和7年度四日市市民生委員児童委員大会が開催され、次の方々が表彰されました。

◇四日市市民生委員児童委員協議会連合会会長表彰

(順不同)

渡邊 ひづる さん

秦 千恵 さん

加田 満 さん

堀 列子 さん

櫻井 万亀子 さん

井田 九三子 さん

小林 攝子 さん

中村 朋江 さん

志賀 眞里子 さん

笹岡 さよ子 さん



戦没者を追悼し平和を祈念する日 8月15日に黙とうを

毎年8月15日は、「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。

市民・事業者の皆さんも当日正午から1分間の黙とうをお願いします。

黙とうの時間にあわせて、市内の寺院では鐘が鳴らされることがあります。

この機会に、今一度戦争の悲惨さ、平和と命の尊さについて考えてみましょう。

◇問合せ 福祉総務課 TEL354-8109 FAX359-0288



諏訪太鼓を楽しもう♪

【日時】8月1日(金) 13:00頃～(15分程度)

【場所】JA みえきた内部支店駐車場



8月2日(土)と3日(日)に行われる大四日市まつりを盛り上げるため、諏訪太鼓が市内各所を訪問します。迫力ある太鼓演奏をぜひお楽しみください。



裏面もご覧ください

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お届けする予定です。

本籍地が四日市市でない方は、本籍地の市区町村のホームページなどでご確認ください。

●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)

8月1日(金)	羽津	8月14日(木)	常磐	8月20日(水)	楠
8月8日(金)	橋北	8月15日(金)	内部	8月21日(木)	富洲原
8月13日(水)	四郷	8月19日(火)	河原田	8月22日(金)	海蔵



【問合せ】四日市市振替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)

サルに注意してください！！

最近、野生のサルが住宅地でも目撃されています。

人への被害は報告されていませんが、以下の点に注意してください。



サル出没地域

・刺激しない(手を出さない。目を合わせない。大声を出さない。)

野生動物なので、興奮すると襲ってくるおそれがあります。

冷静に行動し、人に馴れさせないようにしましょう。

・エサを与えない(エサになるようなものを外に置かない。)

収穫しない果樹や野菜クズなどは片づけましょう。

サルがエサ場と認識し、その土地に住み着く可能性があります。

・扉や窓の施錠を徹底してください(侵入させない。)

サルは賢く、扉や窓を簡単に開けて侵入します。2階のベランダにも楽々と侵入します。

※見かけた際は、上記のことに注意し行動してください。

※サル出没情報等がありましたら、下記までご連絡ください。

【問合せ・情報提供】 農水振興課 農水畜産係 TEL354-8182



●熱中症予防のポイント

1. 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
3. エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。

◆マイナンバーカードサービスセンターからの休業日のお知らせ

マイナンバーカードサービスセンター（市役所 北館5階）では、下記の日程でシステム点検に伴い臨時休業いたします。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

■臨時休業日 8月9日（土）、8月10日（日）、8月11日（月・祝）終日

■定休日 木曜日、第一土曜日、第三土曜日の翌日は休業日となります。

◇問合せ マイナンバーカードサービスセンター TEL340-8371 FAX340-8372



無料

女性のための自己尊重講座

自分の“こころ”と“からだ”を大切にするために ～マインドフルネスを学ぶ～

ストレスfulな環境下、自身のこころとからだに向き合いストレスをうまくコントロールするマインドフルネスを学びませんか

こころとからだのバランスを整えて、ストレスに強い自分になりましょう

◇日時 9月13日（土）10:00～16:00

☆呼吸法を使って感覚を意識・体験しましょう

☆自分も他者も大切にするための方法を学びましょう

◇場所 本町プラザ2階 第1会議室

◇対象 市内在住・通勤・通学の女性

◇講師 公認心理師・臨床心理士 仲 律子 さん

◇定員 20人程（先着順。初めての受講者優先）

◇託児 無料（6か月から小学校3年生まで）先着5人程 8月29日（金）までに要申込み

◇持物 飲み物、バスタオルやヨガマットなどの床敷き、動きやすい服装、昼食

◇申込 7月26日（土）9時以降に、
講座名、住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号、メールアドレス、託児の有無（希望の場合は、お子さんの名前と年齢）を、専用フォームかEメール、FAX、電話で、「はもりあ四日市」へ



【問合せ】四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」 本町9番8号 本町プラザ3階
TEL354-8331 FAX 354-8339 メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

「ステキ健康サポーター養成講座」参加者募集！

健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

参加無料

◇対象 地域での健康づくり活動に興味がある市内在住の18歳以上の方

※講座修了後、ステキ健康サポーター（健康ボランティア）として、ボランティア活動ができる方

◇日時 8月22日、29日、9月5日、12日、19日（全5回）

毎週金曜日 午前9時30分～11時30分

◇場所 四日市市勤労者・市民交流センター多目的ホール <日永東1丁目2-25>

◇定員 30人（応募者多数の場合は、抽選）

◇内容 健康づくりに関する講義や運動実習、食に関する講義など

◇申込み 右記二次元コードから申込、もしくは、健康づくり課窓口（市役所7階）へ

※地区市民センターにも、参加申込書付きのチラシが配布されています。

◇締切り 7月31日（木）【必着】

◇問合せ 健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 TEL354-8291 FAX353-6385



民生のつぶやき



毎年開催の「四日市市民生委員児童委員大会」

では、永年にわたり活動している委員を表彰しています。

現在、四日市市では在職10年以上の委員が128名で、さらに在職30年以上の委員が5名います。ご活躍いただきありがとうございます。

（ちなみに、民生は在職4か月目です。）



民生（たみお）クイズ!! 6月号の答え

民生には四日市市に由来する特徴があるよ♪



- ・みんな大好き四日市のB級グルメ トンテキが大好き
- ・伝統工芸品の四日市万古焼がお気に入り
- ・四日市市マスコットキャラクターこにゅうどうくんと仲良し

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。

主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、

さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる

「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください！！



【開館時間】9:00～19:00

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17:00までです。（5月～8月は17:30まで）

※中高生の利用は19:00まで可能です。

※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】

8月1日（金）～ 8月31日（日）	9:00～ 17:30	こどもの本音2025 心の中で思っていることを書いてみよう	対象/小学生～高校生
8月1日（金）～ 8月15日（金）	15:00～ 16:00	ギネス世界記録からの挑戦状！2025 夏 30秒でフライ返しを使って洗濯ばさみをすくう挑戦、30秒でキャップをかぶる挑戦、30秒でふうせんボールをパスする挑戦の、3つの記録に挑戦できるよ	対象/15歳以下 定員/各日5組程度 （状況により変更あり） 受付14:00～
8月20日（水）	16:30～ 17:00	ずぶぬれまつり 水あそびを楽しもう 持ち物/水でっぽう、タオル	対象/小学生 定員/30名 受付15:30～
8月30日（土）	①10:00～ 12:00 ②12:00～ 17:00	ダンボール迷路 ①ダンボールを組み立てて、巨大迷路をつくろう ※事前申込制、7月30日（水）申込開始 15:30～来館、16:00～電話にて ②完成した迷路で遊ぼう	対象/①小学生 定員/①50名②なし 対象/②なし

◇料金 無料 ※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 こども子育て交流プラザ 四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階



TEL: 330-5020 FAX: 334-0606

HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>



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、または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8月・9月分）】

曜 日	場 所	受付時間
8月 2日（土） 3日（日） 9日（土） 10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月23日（土） 24日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
8月30日（土） 31日（日）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	
9月 6日（土） 7日（日）	日永カヨー 【1階中央広場】	10:00～18:00
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】四日市市マイナンバーカードコールセンター（TEL0120-000-396）

