



謹んで新春の お慶びを申し上げます



本年もどうぞよろしくお願ひいたします

小山田地区市民センター・小山田地区団体事務局 職員一同



☆子育てひろばの「クリスマス会」☆

12月13日(火)、子育てひろばの「クリスマス会」が行われました。
 サンタさんが登場して子どもたちはびっくり!



マイナポイントの申し込み手続きを支援します



マイナポイントの申し込みができるスマートフォンやパソコンをお持ちでない人、もしくは申込方法がわからない人などを対象に、マイナポイントの申し込み手続きを支援いたします。

- 場所 小山田地区市民センター
- 日時 1月31日(火)・2月22日(水) 9:00~11:30
 ※先着での受付とさせていただきますので、多数の人にお越しいただいた場合、受付を早めに終了する場合があります。
- 手続きに必要なもの
 - ・マイナンバーカード
 - ・マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号
 - ・ご希望のキャッシュレス決済サービスを決められている方はそのカード等
 - ・(お持ちの方は)スマートフォン
 - ・(公金受取口座の登録を希望される場合)
 口座情報(銀行名、支店名、口座番号、名義)がわかるもの



【お願い】

■マイナポイントは、ご希望のキャッシュレス決済サービス(電子マネー・クレジットカード・プリペイドカード・OOPAYなど)のポイントとして受取っていただくものです。事前にご希望のサービスを決めておいていただき、サービスごとの必要な準備をしておいていただくようお願いします。
 事前のお問合せ・ご相談などは、下記のお問合せ先をご利用下さい。

【問合せ】

この記事や、当日までの事前準備などについては、以下のフリーダイヤルをご利用ください。
0120-156-888
 受付時間 平日 8:30~17:15

コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービス業務を停止します。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。

- 一時停止日時 2月9日(木) 終日
- 停止するサービス
 - ・戸籍証明書(戸籍謄本・戸籍抄本)
 - ・戸籍の附票の写し

※住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書は交付可能。



【問合せ】マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371 / FAX 340-8372

**浜田小学校・羽津小学校・四郷小学校・桜台小学校・楠小学校 給食パートを募集
(3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) 各1名
- ◇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 午前8時30分～午後3時15分(労働時間6時間)
※桜台小学校のみ：午前8時40分～午後3時25分(労働時間6時間)
- ◇時間給 1040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。
社会保険加入あり。
- ◇申込み 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 1月10日(火)～1月23日(月)

マイナポイント第2弾の対象となる

マイナンバーカードの申請期限が延長されます！

新型コロナウイルス感染状況と、窓口混雑緩和の観点から、安心して皆様にカードを申請していただけるよう、マイナポイント第2弾の対象となるカードの申請期限が令和5年2月末まで延長することになりました。

カード申請期限の延長は、今回が最後となります。なお、ポイント申込期限、カードの新規取得等に対するポイントに係るチャージ・お買い物期限、健康保険証利用申込期限及び公金受取口座登録期限は、感染状況やカードの申請・交付状況等をみて、総務省から改めて公表されます。

カード申請から交付までには一定期間を要します。また、カード申請期間間際は窓口の混雑が想定されますので、お早目のご申請をお願いします。

四日市市では、マイナンバーカードサービスセンター、各地区市民センター(中部をのぞく)、商業施設等で申請サポート事業を実施しています。お気軽にご利用ください！

商業施設等での実施

イオンモール四日市北 【1階専門店通路】 10:00～18:00	令和5年1月 2月	7日(土)・8日(日)・9日(月・祝) 4日(土)・5日(日)
イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】 10:00～18:00	令和5年1月 2月	14日(土)・15日(日)・28日(土)・29日(日) 11日(土・祝)・12日(日)・ 23日(木・祝)・25日(土)・26日(日)
イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター 付近】 10:00～18:00	令和5年1月 2月	21日(土)・22日(日) 18日(土)・19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	令和5年1月 2月	5日(木)・6日(金)・12日(木)・13日(金)・ 19日(木)・20日(金)・26日(木)・27日(金) 3日(金)・10日(金)
じばさん2階 【確定申告会場受付付近】 9:30～17:30	令和5年2月	17日(金)・24日(金)

担当：マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371

ゆっくり、よく噛んで食べよう



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

1日3食毎日繰り返す食事。
ついつい早食いになっていませんか？
よく噛んで食べることは、あなたの
全身を健康に保つことにつながります。

●よく「噛む」ことはいいこといっぱい●

肥満の予防
満腹のサインが脳に伝わり、食べ過ぎを防ぐ

脳の活性化
脳への血流が増加することで、脳の働きが活発になり、記憶力向上や認知症予防につながる

胃や腸の働きを抑える
唾液の分泌が増え、胃や腸の消化を助ける



●自然と噛む回数が増える「調理」の工夫●



食事はよく噛んで、ゆっくり楽しみましょう

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

四日市市 健康づくり課
電話 059-354-8291

市民税・県民税
(第4期)

納期限は
1月31日(火)です

