



## 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

## 100歳 おめでとうございます



100歳を迎えられる方に、百歳敬老訪問として市長からの祝状と祝金をお届けしました。これからも末永くお元気でお過ごしてください。

中岡 カツノ さん (西山町)



## 受賞おめでとうございます

12月20日(水) 四日市南警察署において、令和5年四日市南警察署感謝状贈呈式が行われ、次のとおり感謝状が送られました。



四日市南警察署  
広報犬  
「豆助」くん

- 【団体】  
 小山田地区連合自治会 会長 伊藤 浩一 さん  
 副会長 岸本 久義 さん  
 四日市南地区交通安全協会 (小山田支部)  
 支部長 川島 欣弘 さん  
 副支部長 須藤 成則 さん

【個人】 矢田 章 さん (山田町)

## 四日市を ARUKU マップ ～楽しく運動を続けよう～

「四日市を ARUKU マップ (第3弾)」は、ウォーキングや筋トレを行うなど、10分運動することに60個のマスや地図を埋めて、「運動を記録する」リーフレットです。

条件を満たして健康づくり課へ応募した人全員に、オリジナル缶バッジをプレゼント!

また、抽選で200名様に ARUKU オリジナル賞品を進呈します。(応募すればするほど当選確率が上がりますので、ふるってご参加ください。) 詳しくはリーフレットをご覧ください。



配布場所 各地区市民センター/市民窓口サービスセンター/健康づくり課等窓口にて配布

応募締切 令和6年2月29日(木) 必着

【問合せ】 四日市市 健康づくり課 TEL: 059-354-8291



## 羽津小学校・楠小学校・笹川小学校・下野小学校・水沢小学校 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)
- ◇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)  
 ※下野小学校: 午前8時45分～午後3時30分 (労働時間6時間)
- ◇時間給 = 1070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 = 羽津小学校及び笹川小学校勤務の場合、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。
- ◇申し込み = 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 = 2月8日(木)～2月29日(木)



市民税・県民税 (第4期)

納期限は 1月31日(水)です



## 保育無料券申請のご案内

保育無料券とは、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、市内の認可保育園・こども園で実施する一時保育及び市内病児保育室で実施する病児保育を、上の子が2回まで無料で利用できる券のことで、保育無料券を受け取るには、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「保育無料券 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】

保育無料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)
  - ※保育園・こども園(保育認定)に通園している場合は利用できません
  - ※幼稚園に通園している場合は、土曜日や長期休暇などに利用できます
- 病児保育(小学生までの子が利用できます)
  - ※保育園、幼稚園、認定こども園、小学校などに通園または通学している子が対象です。
  - ※病気回復期にあり、通園または通学が困難であり、保護者の勤務などの都合により、家庭での育児が困難である場合に利用できます。

### 【利用方法等】★詳細は市ホームページをご確認ください★

- 一時保育の予約・利用方法
- 園によって異なるため、各園にお問い合わせください。
- ※利用するには、事前登録が必要です



市ホームページはこちらから

- 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。

【お問い合わせ】四日市市こども未来課 TEL: 354-8069



## こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報



緑黄色野菜と淡色野菜の違いは？

野菜を食べよう！  
いつもの食事にプラス1皿!!

野菜 350gって  
どれくらい??

野菜350gを小鉢にすると、約5皿分です。(1皿約70g)



野菜は、加熱したり、汁物にいれたりするとかさが減って食べやすくなります。



緑黄色野菜は、β-カロテンが豊富に含まれます。体内でビタミンAとして働き、目・皮膚・粘膜の健康を保ちます。



淡色野菜は、その他の野菜をいいます。ビタミンCや食物繊維が多く含まれます。

◎簡単レシピでプラス1皿!

切ってそのまま

切って焼く

切ってレンジでチン

切って煮る茹でる

※自分に合った、野菜の取り方を見つけてみましょう!



四日市市 健康づくり課  
電話 059-354-8291

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 ハ



## 生涯学習情報サイトをご活用ください!

市民の皆さんの生涯学習活動のきっかけに、ウェブサイト「四日市市の生涯学習情報まなぼうや」をぜひご活用ください!

### 【掲載内容】

- ・地区市民センター・あさけプラザで活動中の生涯学習団体一覧
- ・生涯学習情報誌『まなぼうや通信』
- ・市民大学・熟年大学・出前講座に関する情報

ホームページアドレス  
<https://manabouya.com/>  
スマートフォンは  
こちらから!



イメージキャラクター まなぼうや

お問い合わせは、  
四日市市 市民生活課 (☎354-8146) まで

