



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
本年もよろしくお祝い申し上げます。



河原田地区市民センター・まちづくり推進協議会 職員一同

12月18日(日)に『河原田竹林に親しむ会』のみなさんが、河原田地区市民センターを訪れる住民の方々をお迎えするために、立派な門松をつくってくださいました。ありがとうございます！



再掲



世界に一つだけの『お菓子の家』を作いませんか

♪作った後は、お部屋に飾って・食べて・最後まで楽しめます♪

バレンタインデーに
どうぞ



日時 1月28日(土) 9:30 ~ 11:30

場所 河原田地区市民センター 2階 調理室

対象 河原田地区在住の方(未就学児、小学校1・2年生は保護者同伴)

講師 山本 和美さん

材料費 600円/お1人1個まで(当日集金)

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用の袋、マスク着用

定員 12名(申込者1名につき3名まで可。定員になり次第、締め切ります。)

申込み 1月20日(金) 17:00までに、河原田地区市民センター(☎ 345-5020)まで。

※ コロナ感染拡大の際は、材料キットの販売(600円)になります。



困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？

そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。

そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に、四日市市役所1階 市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、

1月は、河原田地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

日時 令和5年1月17日(火) 午後1時~4時

場所 河原田地区市民センター 和室

※河原田地区以外の方のご相談にも応じます。

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。

ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

問合せ 市民生活課 市民・消費生活相談室 ☎ 354-8147



市民税・県民税
(第4期)

納期限は

1月31日(火)です



裏面もご覧ください



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月末まで延長され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・交付状況等を見て、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！

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(土)・26(日)
---	--------------	---

イオンモール四日市北、イオン四日市尾平店、アピタ四日市店等でも実施しています。詳細は、広報よっかいちをご覧ください。

問合せ マイナンバーカード サービスセンター ☎ 340-8371



子育てを地域で支えあう 四日市市ファミリー・サポート・センターから

『依頼会員講習会と新規登録会』のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、また子どもの置かれている状況等を良く理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も受講してください。

日時 2月18日(土) 13:00～16:00 (講習会のみの方は14:40終了)

*講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。

場所 三浜文化会館 2階 視聴覚室 定員 保育の都合により、20名程度といたします。(先着順に受け付けます)

申込方法 電話にてお申し込みください。

保育 あり/無料 (保育対象：満6か月～) ※事前にお申し込みください。

申込み・問合せ 四日市市ファミリー・サポート・センター ☎ 323-0023

(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)



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

健康づくり課
☎ 354-8291

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

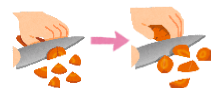
脳の活性化
脳への血流が増加することで、脳の働きが活発になり、記憶力向上や認知症予防につながる

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●



・皮付きのまま調理する



・大きく切る



・繊維に沿って切る



・硬めに仕上げる



・いくつかの食材を組み合わせる

例) ハンバーグに野菜やきのこなどを入れる
ほうれん草のお浸しに他の野菜、きのこなどを入れる



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

食事はよく噛んで、ゆっくり楽しみましょう

