



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22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、今年も立派な門松(右の写真)を作ってくださいました。ありがとうございます。



## あなたは大丈夫? 「フレイル予防講座」

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が『フレイル』です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。

- 日時** 2月5日(水) 13:30~15:00
- 場所** ふるさとサロンかわらだ(河原田神社参道南隣 旧宮司邸)
- 対象** 河原田地区在住の方
- 内容** フレイルの状態を解説、フレイル予防に欠かせないチェック方法など  
※骨健康チェック(測定)も行います。
- 講師** 明治安田生命保険相互会社
- 定員** 20名(先着順)
- 参加費** 無料
- 申込み** 1月20日(月)から、河原田地区市民センター(☎345-5020)へ



## 三世代ふれあい交流「もちつき大会」

河原田地区寿会の皆様のご協力で『もちつき大会』を開催します。地区のおじいちゃん、おばあちゃんなど、皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。(小学生は申込みが必要です。)

- 日時** 2月2日(日) 9:00~(雨天決行)
- 場所** 河原田地区市民センター 駐車場
- 対象** 小学生(小学1~3年生は保護者同伴)
- 申込み** 河原田地区市民センターにある申込用紙を、当日受付へ
- 問合せ** 河原田地区まちづくり推進協議会 ☎345-0058
- 主催** 河原田地区社会福祉協議会



### 【内容】

- ◎「童謡を歌う会」の皆様による、歌の披露
- ◎もちつき  
(お餅の振る舞いは10:15まで)
- ◎豆まき
- ◎ビンゴゲーム  
ビンゴカードは受付時にお渡ししますので、なくさないようにご注意ください。



## 市民窓口サービスセンター臨時休業

市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)は、メンテナンス作業のため、下記のとおり業務を停止します。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。

■臨時休業: 2月1日(土)・2日(日) 終日

問合せ 市民課 ☎354-8152 FAX359-0282

市民税・県民税・  
森林環境税(第4期)

納期限は  
**1月31日(金)**です



裏面もご覧ください

## 39歳、パパが認知症!? どうする、私!! ~それは、温かな灯りが紡いだ感動の実話~ 人権映画会「オレンジ・ランプ」

参加  
無料

日時 2月2日(日) 13:30~15:30

場所 河原田地区市民センター 2階ホール(駐車場は、河原田地区市民センター・河原田小学校・JAみえきた河原田支店)

問合せ 河原田地区市民センター ☎345-5020

主催 河原田地区人権擁護教育推進協議会

「オレンジ・ランプ」とは  
認知症のシンボルカラーのオレンジと、みんなで灯せば世界を明るく照らすことのできるランプ。  
この二つを組み合わせ、認知症になっても暮らしやすい社会づくりの象徴となる願いを込めたタイトルです。

## 【マイナンバーカードの電子証明書の更新について】

お持ちのマイナンバーカードに搭載されている電子証明書の有効期限は5年です。マイナンバーカードの有効期限を超えない範囲で、有効期限の3カ月前から更新手続きが可能ですので、マイナンバーカードサービスセンター(市役所北館5階)または地区市民センターで更新手続きを行ってください。

令和6年10月より電子証明書の更新手続きの予約が可能になりました。(2営業日前まで受付可能) 予約方法は下記のとおりです。(予約なしでも受け付けますが、予約の方を優先にご案内いたしますので、お待ちいただく場合があります。)

【電話予約】(受付時間 平日8:30~17:15)

マイナンバーカードコールセンター ☎0120-000-396

【インターネット予約】

URL: <https://x.gd/BRzwpR>

<手順> ①メールアドレスを入力して、本人確認のメールを受信 ②メールアドレスに届いたアドレス(URL)を開く ③Webサイトから空いている窓口の時間帯を選んで予約する



問合せ 市民課マイナンバーカードサービスセンター ☎340-8371 FAX340-8372

## 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?

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月は塩浜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 1月21日(火) 13:00~16:00

場所 塩浜地区市民センター 和室(塩浜地区以外の方の相談にも応じます)

問合せ 市民・消費生活相談室 ☎354-8147

相談無料  
秘密は固く  
守ります

## 【宅内の水道管の凍結にご注意ください】

一般的に気温がマイナス4℃以下になると凍結により宅内の水道管が破損してしまふことがあります。宅内の水道管が破損すると修理費用や漏水した分の水道料金なども発生してしまい、お客様ご自身で高額な費用を負担することになってしまいますのでご注意ください。

凍結の防止方法について、詳しくは、上下水道局ホームページ(右のQRコードから。アドレスは下記のとおり)をご覧ください。

問合せ 上下水道局 お客様センター

☎354-8355 FAX354-8375

ホームページ [https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new\\_water/](https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new_water/)

上下水道局  
ホームページ  
QRコード

