

桜地区のホームページ『さくらコム』 <https://sakuracom.jp/wp/>  
 桜地区市民センター ☎ 326-2051 FAX 325-2074 桜地区地域団体事務室 ☎・FAX 326-2888  
 おしらせ さくらは、『さくらコム』の市民センターのページでもご覧いただけます。



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  
 桜地区市民センター・桜地区地域団体事務室 職員一同



### フラワー フレーム アレンジメント 講座

- ◆日時 2月2日(日) 10:00~11:30
- ◆場所 桜地区市民センター 2階 大会議室
- ◆講師 松本紀子さん
- ◆定員 15名(定員になり次第締め切ります)
- ◆材料費 1,000円(おつりのないようにご協力ください)
- ◆持ち物 ハサミ
- ◆申込開始 1月17日(金) 9:00~ 電話でお申し込みください。
- ◆申込み 桜地区市民センター ☎326-2051 (平日8:30~17:15)



### さくら人権大会

入場無料  
申込不要

日時 2月8日(土) 13:10~15:45 (開場受付 12:40~)  
 会場 桜地区市民センター 2階 大会議室  
 内容 【第1部】人権学習の発表

桜小学校・桜台小学校の児童  
 桜中学校・四日市西高等学校の生徒

#### 【第2部】講演会

「ウクライナ 戦火に生きる  
 人々を見つめて」  
 講師 玉本 英子 さん

プロフィール：映像ジャーナリスト(アジアプレス)。  
 第54回ギャラクシー賞報道活動部門優秀賞受賞、  
 第26回坂田記念ジャーナリズム賞特別賞受賞。  
 各地で戦争と平和を伝える講演会をつづける。



問合せ 桜地区地域団体事務室 ☎326-2888  
 (平日 10:00~16:00)  
 主催 桜地区人権・同和教育推進協議会

※詳しくは、  
 回覧のチラシを  
 ご覧ください。

### 健康講座 より良い睡眠のための健康管理 ~不眠に悩むあなたへ~

参加費  
無料

不眠とはどういう状態のことか…10項目でチェックします。  
 腸内環境が及ぼす睡眠への影響、ストレスの緩和と睡眠の質の  
 向上における乳酸菌の可能性を学びます。



- 日時 2月16日(日) 10:30~11:30
- 場所 桜地区市民センター 2階 大会議室(受付:2階 中会議室 10:00~)
- 講師 御代田 勲 課長(株式会社ヤクルト東海 普及推進部 普及推進課)
- 定員 40名(事前申込制で定員になり次第終了)
- 申込期間 1月27日(月)~2月5日(水)
- 申込み 桜地区地域団体事務室 ☎326-2888 (平日 10:00~16:00)
- 主催 桜地区社会福祉協議会



裏面もご覧ください

### 生ごみの減量に興味のある方へ

### 生ごみ減量手法マッチングセミナーを開催

四日市市で発生する可燃ごみの中には、約30パーセントの生ごみが含まれていま  
 す。ごみを減らすために、生ごみを燃やすのではなく他の方法も考えてみてはいか  
 がでしょうか。生ごみを減らしたい方に向けた「生ごみ減量手法マッチングセミナー」  
 を下記のとおり開催します。ぜひご参加ください。

日時 2月23日(日) 13:00~15:00  
 場所 桜地区市民センター 2階 大会議室  
 内容 生ごみ処理機の手法や特徴を踏まえて、ご自身の  
 ライフスタイルに合った方法をご紹介します。  
 講師 一般社団法人 ネクストステップ研究会



申込 不要  
費用 無料

【問合せ】四日市市役所 環境部 生活環境課 ☎354-8192

回										
覧										



# 市県民税・所得税の申告が始まります



## 市県民税の申告会場と日時

会場	期 日	時 間
桜地区市民センター	2月3日(月)・4日(火)	9:30~14:30
市役所(2階 市民税課)	3月13日(木)~17日(月)	9:00~16:00

※車で桜地区市民センターへお越しの方は、南側駐車場をご利用ください。  
 ※他の会場については、『広報よっかいち1月下旬号』をご覧ください。



## 四日市税務署からの確定申告会場のお知らせ

所得税の確定申告書は  
税務署へ提出してください。

会場	開設期間(土・日・祝日は除く)	時 間
ユマニテクプラザ 3階 (鵜の森1丁目4-28)	2月17日(月)~3月17日(月)	9:00~17:00

- ※ 確定申告会場では、マイナンバーカード(発行時に設定した2種類のパスワードが必要)とご自身のスマホで申告していただきます。
- ※ 会場への入場には「入場整理券」が必要です。
- ※ 駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。
- ※ 「入場整理券」は、LINE アプリを使った事前発行と、当日会場で8:30からの配布があります。  
混雑状況に応じて予定時刻よりも前に配布を開始する場合があります。
- ※ 「入場整理券」の配布状況に応じ、後日の来場をお願いする場合があります。



【問合せ】市県民税 四日市市役所 市民税課 ☎354-8132 FAX354-8309  
 確定申告 四日市税務署 ☎352-3141

※詳しい内容は、『広報よっかいち1月下旬号別冊』を参照してください。

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



地区市民センターは、敷地内禁煙になっております。  
ご協力をお願いいたします。

## 「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

「よっかいちニコニコ子育て応援券」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、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に、市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる券です。ぜひ、ご利用ください。

※ニコニコ券を受け取るには、申請が必要です。

【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「ニコニコ券 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

【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(小学生以下の子)を養育している人

【利用期間】

ニコニコ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)
- 病児保育(小学生以下の子が利用できます)
- 家事支援(小学生以下の子がいる世帯が利用できます)



【利用方法等】

- 一時保育の予約・利用方法  
園によって異なるため、各園に直接お問い合わせください。
- 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。
- 家事支援の予約・利用方法  
ホームページに記載の事業所に直接ご連絡ください。



★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★

【問合せ】四日市市役所 こども未来課 ☎354-8069

↑  
市ホームページ

## 三重北小学校 給食パートを募集(4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 8:30~12:30(労働時間4時間)
- ◇時間給 1,120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 社会保険加入なし。  
時間給は現時点のもので、4月以降変更の可能性あります。
- ◇申込み 応募を希望される方は、教育総務課(☎354-8236)に電話のうえ、履歴書を提出してください。書類選考のうえ、面接を実施します。
- ◇応募期間 1月6日(月)~1月31日(金)



介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による  
**イキイキ教室**

申込み不要  
参加費不要

- ◇日時：1月24日（金） 13:30~15:00
- ◇場所：桜地区市民センター 2階 大会議室
- ◇内容：介護予防の運動・レクリエーション  
～ストレッチ・筋トレ・脳トレなど～
- ◇対象：おおむね65歳以上の市民の方
- ◇持ち物：タオル・飲み物・必要に応じマスク  
※動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。
- ◇問合せ先：四日市市役所 高齢福祉課 ☎354-8170 FAX 354-8280



※体調の悪い方は参加をお控えください。  
※参加される方は、感染症予防にご協力ください。  
※各種感染症の流行状況や、天候・災害などにより警報が発令された場合には、中止または日程を変更することがありますので、ご了承ください。

**さくらんぼ 2月の予定**  
～おともだちを作りに来ませんか～

- 5日（水）・助産師相談 10:00~10:40 受付
- 12日（水）・おもちゃのチャチャチャ 9:30~〔定員5組限定（予約制）〕  
テーマ おきあがりこぼし作り  
講師 おもちゃドクターズ
- 19日（水）・さくらんぼクラブ 10:00~（予約制）  
テーマ 読みあそびライブ  
講師 ほがらか絵本畑 しんちゃん

【子育て支援センターさくらんぼの開所曜日・時間】 <土・日・祝日・医院休診日は閉所>  
月～金曜日 9:00~14:00（受付13:00まで） ランチコーナー利用 11:00~13:00  
行事の予約は前月から受付します。行事日程の最新案内・臨時休館・開所時間変更などは、  
桜花台こどもクリニックホームページのブログでもお知らせしています。  
さくらんぼクラブ・おもちゃのチャチャチャ開催時間中は予約の方のみの貸切となります。  
<問合せ先・予約先> 桜花台こどもクリニック 子育て支援センターさくらんぼ ☎373-6639

**自動車文庫 1月**

29日（水）	智積公会所第二駐車場	10:10~10:50
	桜ヶ丘公園	11:00~11:30
	桜台二丁目3号公園	13:30~14:10
	桜台一丁目1号公園	14:20~15:10
30日（木）	桜花台コミュニティセンター	10:10~11:10

**裏面もご覧ください**

「第5回婚活イベント」のお知らせ  
～ゆるっとレクリエーションスポーツコン～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。  
婚活イベントは今年度6回開催する予定です。

- ◆日時：2月16日（日） 13:45~16:00
- ◆場所：四日市市総合体育館 多目的室2、小会議室
- ◆対象：市内に在住、または通勤するイベント当日に30~39歳の独身男女
- ◆参加費：500円（ペットボトルドリンク付き）
- ◆定員：男女各10人（応募多数の場合は抽選）
- ◆内容：誰でも楽しめる“ゆるっと”スポーツタイムや、  
1対1トークなどで仲を深める出会いイベント
- ◆その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- ◆申込期間：2月6日（木）17:00まで
- ◆申込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから  
<専用ホームページ><https://yokkaichi-marriagesupport.jp>
- ◆問合せ先：四日市マリッジサポート事務局  
（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階（株）デルタスタジオ内）  
☎355-1320 FAX355-1321（平日10:00~18:00）
- ◆主催（担当課）：四日市市役所 こども未来課 ☎354-8038



**低栄養を予防しよう！** **こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報**

食事量が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

- 低栄養予防するには**
- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
  - 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- 基本はこの2つのポイントから

**なかでも 肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切**

便利なものを活用 / **たんぱく質をしっかりとるために** / 調理にひと工夫

○冷凍食品、レトルト食品、缶詰（ツナ缶、焼鳥缶など）を常備	○いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス
○納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用	○時間がある時に作り置きする
○下処理済みの食材（下味をつけた魚や、しゅうまい、肉団子など）を購入	○食べやすい食材、調理法を選ぶ

日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪

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！健康情報へ  
四日市市役所 健康づくり課 ☎354-8291