



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



富洲原地区市民センター  
富洲原地区団体事務局  
職員一同

## 表彰おめでとうございます

1月9日（日）四日市ドームにて消防出初式が開催され、富洲原消防分団から下記の方々表彰されました。

※ 三重県消防協会表彰  
【表彰徽章】  
（勤続年数5年以上）

おがわ あきひと  
小川 亮人 さん



※ 四日市市長感謝状（消防団退職者感謝状）

あさの ゆうき 浅野 裕紀 さん ・ ふくた ただひろ 福田 忠敬 さん

すずき はるき 鈴木 晴樹 さん ・ たかはし なおひろ 高橋 直裕 さん

## 12月14日（火）「洋風しめ縄作り」教室を開催しました！

公害と環境未来館の講師お二人の指導で、木の実や葉っぱなどの自然素材を使った洋風のお洒落なしめ縄を作りました。

コロナ対策のため、10人と少人数での開催でしたが、皆さん思い思いの作品を完成させ、とてもご満足いただけましたようです。



## 「まっちゃんの子育て無料相談」を開催します！

乳幼児期から高校、大学までの子育てに関する疑問や悩みごとをはじめ、発達障害や不登校、引きこもりなどの相談を **事前予約制（1月20日(木)締め切り）**で受け付けます。

詳しくは、直接、下記連絡先へお問い合わせください。

【日 時】 1月22日（土） 13:00～17:00

【場 所】 富洲原地区市民センター1階 和室

まつなが たかひろ

【相談員】 松永 高弘さん（クペリ代表理事・所長、あおい幼稚園園長）

【主 催】 一般社団法人子ども子育て・教育研究所（クペリ）

【後 援】 公益財団法人ささえあいのまち創造基金  
（ささえあい基金の寄付で運用しています。）

【連絡先】 ☎ 090-9184-7088 E-mail: [info@cperi.net](mailto:info@cperi.net)

※コロナの感染状況により中止することもありますのでご了承ください。

一人で抱えずに  
不安を話してください！

クペリHP  
QRコード



回																			
覧																			

## 北部ブロック駅伝大会の選手募集！

3月13日（日）富双緑地公園で、北部ブロック駅伝大会が開催されます。

《 開会式 9:30～（小雨決行） 》

富洲原地区から 1チーム10名で2チームが出場します。（小中学生を含む）

10・20・30・40代 の男女を募集します。



GOAL

【主 催】 スポーツ推進委員協議会 北部ブロック

【共 催】 北部ブロック連合自治会 他

【申込み】 1月25日（火）までに富洲原地区団体事務局へ ☎ 365-1174

※コロナの感染状況により中止する場合があります。

## 大雪時の注意事項についてご確認ください

### 事前に備えておきましょう！！

- 雪で外出できない場合に備えて、水、食料、燃料（灯油）などを備蓄する
- 持病の薬を切らさないよう、少し多めに持つ（早めのご準備を）
- 停電に備えて、使い捨てカイロ、予備電池、懐中電灯、携帯ラジオなどを準備する



### やむを得ず外出する場合は細心の注意を払いましょう！！

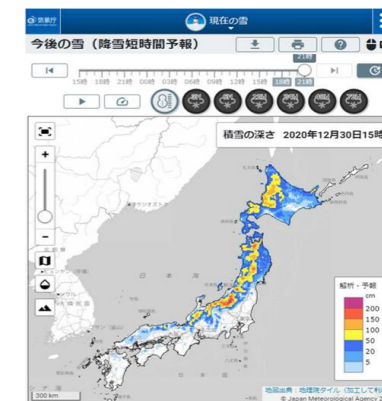
- 路面凍結している部分は歩かない（横断歩道の白線上など）
- 普段よりも時間に余裕をもって行動する
- 自動車はスタッドレスタイヤ、チェーンなど滑り止めを必ず装備する
- 吹雪の中での運転は、ライト点灯、スピードダウン、車間距離の確保

### 気象庁ホームページ「今後の雪」

気象庁のホームページで過去24時間分の積雪の深さと積雪量に加え、6時間先までの予報を一体的に確認することが可能になりました。

<http://www.jma.go.jp/bosai/snow/>

【問合せ】 危機管理室 ☎ 354-8119



## お詫びと訂正

12月上旬号で、防災ポスター入選者 加藤さんのお名前を「丈太郎」と紹介しましたが「丈太朗」さんの間違いでした。訂正してお詫び申し上げます。  
富洲原小学校



## 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、良く理解をしていただくために、平成28年度より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方はもちろん、すでにご利用されている方も、受講してください。

【日時】2月19日(土) 13:00~16:00 (講習会のみの方は14:30終了)  
※講習会終了後、希望される方は依頼会員の登録手続きをします。

【場所】三浜文化会館 2階 視聴覚室

【定員】会場の都合により、20名程度とします。(先着順に受け付けます)

【申込方法】電話でお申し込みください。

【保育】あり/無料 ※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)

## マイナンバーカードの申請がまだの方へのサポートやサービスがあります！

◆出張申請サービス：申請希望者が5人以上の企業や地域団体などを対象に、市職員が訪問して申請手続きを一括して行います。

◆申請サポート：身近な商業施設などで申請用顔写真の無料撮影サービス、申請書記入のお手伝いなどを実施しています。

詳しくは、広報12月下旬号の17ページをご覧ください。

【問合せ】市民課 ☎ 354-8152

市民税・県民税  
(第4期)

納期限は **1月31日(月)**です。



◎口座振替で全期一括納付の人は、第1期の納期限の日に振り替えします

●●●市税についてのお問い合わせ・ご相談は、市役所2階の各窓口へ●●●

個人の市民税・県民税の課税については 市民税課 市民税第1・第2係 ☎354-8132

軽自動車税(種別割)の課税、原付の登録・廃車については 市民税課 諸税係 ☎354-8133

法人市民税、事業所税の申告などについては 市民税課 諸税係 ☎354-8133

固定資産税・都市計画税の課税については 資産税課 ☎354-8134、8135、8136

市税の納付の相談については 収納推進課 ☎354-8140、8143

市税の口座振替については 収納推進課 管理係 ☎354-8141

●●●所得課税証明書、納税証明書、評価証明書などの市税証明書は次の窓口で●●●

・市民課(市役所1階)・市民税課(市役所2階)・各地区市民センター(中部を除く)

・市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)

※証明書を請求するときは、窓口へ来られた人の本人確認書類(運転免許証など)の提示が必要です

## ひきつづき、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください！

- ★マスクの着用や手洗い等の手指衛生、換気とともに密接・密集・密閉を回避し、感染予防対策を徹底しましょう。
- ★帰省や旅行によって感染を広げないように、混雑しない時期の移動を検討いただくとともに帰省の2週間前から大人数や長時間の飲食をさけるなど、慎重に行動しましょう。
- ★会食の際に会話するときはマスクを着用し、食事中は会話しない「黙食」を実施しましょう。



### 《発熱などの症状がみられたら》

- ①身近な医療機関に連絡をしてください。
- ②相談する医療機関に迷う場合は、下記へお問い合わせください。

【受診・相談センター】 保健所保健予防課 ☎352-0594 (9:00~21:00)

三重県救急医療情報センター ☎059-229-1199 (21:00~翌9:00)

## 1月28日は「四日市市献血推進の日」献血にご協力をお願いします。

冬場は献血者が減少し、輸血用血液が不足しがちです。献血は命をつなぐボランティアです。皆様のご理解とご協力をお願いします。献血の際は事前予約をお願いします。

【対象者】16~69歳の健康な人  
(65歳以上は60~64歳の間に献血経験のある人)

【時間】成分献血：10:00~11:00、13:00~17:00  
一般献血：10:00~11:45、13:00~17:30

【場所】トナリエ四日市5階 四日市献血ルーム「サンセリテ」☎0120-39-5863

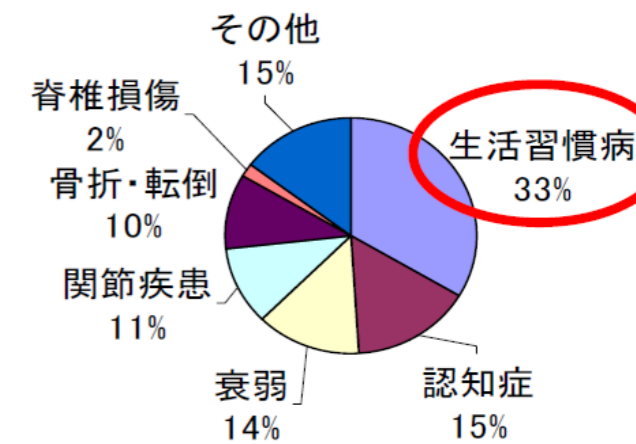
【その他】服用している薬が分かるものをお持ちください。  
詳しくは、三重県赤十字血液センターホームページをご覧ください。

HP <https://www.bs.jrc.or.jp/tkhr/mie/place/index.html>



## ☆健康管理は定期的な体重計測から☆ 始まりは肥満！！

肥満を放置すると、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病になりやすく、これらが重複することで動脈硬化が進みやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞が起こる危険性が高くなると言われています。



介護を受けることになった原因の約3割は、生活習慣病です。つまり、生活習慣病を防ぐことができれば、元気で長生きできる期間も延ばせるかもしれないのです。

生活習慣病を遠ざけるために、まずは肥満を予防し食生活を見直し、適正体重を維持しましょう！

【問合せ】健康づくり課 ☎ 354-8291

介護が必要となった主な原因