



とみすはら

富洲原地区市民センター ☎365-1136

富洲原地区団体事務局（セター1階）☎365-1174

富洲原地区ポータルサイト<https://tomisuhara-yokkaichi.com/>



(富洲原地区ポータルサイトから最新のセンターだよりや、バックナンバーもカラーで読むことができます。)



富洲原地区の職員異動



◆着任◆ よろしくお願ひします。

【富洲原小学校】

とみしま じゅんこ

教頭 富島 純子 (朝日町立 朝日小学校より)

【富洲原中学校】

ひぐち だいすけ

教頭 樋口 大祐 (橋北中学校より)

【富洲原こども園】

にった ゆか

園長 新田 友香 (富洲原幼稚園より)

【富洲原地区市民センター】

もり きよし

館長 森 清志 (人権センターより)

こばやし のりふみ

主任 小林 典史 (市民生活課より)

◆離任◆ お世話になりました。

【富洲原小学校】

いわた しょうこ

教頭 岩田 章子 (大矢知興譲小学校へ)

【富洲原中学校】

かくま ゆきこ

教頭 角間 由起子 (西笹川中学校へ)

【富洲原こども園】

すえふじ ゆみ

園長 末藤 由美 (楠こども園へ)

【富洲原地区市民センター】

おおにし のりお

館長 大西 徳雄 (保健所 保健企画課へ)

いまい たくみ

主任 今井 巧 (県地区市民センターへ)

マイナンバーカード電子証明書の更新手続きについて

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が到来する人に、有効期限通知書をお送りしています。更新手続きはマイナンバーカードサービスセンターなどの窓口へ直接お越しいただく必要がありますが、予約いただくとスムーズです。

◆更新手続きは下記の窓口へお越しください。

- ・マイナンバーカードサービスセンター 8:30~17:15
〔木曜日、第1土曜日、第3土曜日の翌日は休業〕
- ・市役所市民課11番窓口 平日 8:30~17:15
- ・各地区市民センター（中部を除く）平日 8:30~17:15
- ・市民窓口サービスセンター 平日10:00~17:15

※各地区市民センターおよび市民窓口サービスセンターへお越しの方は、専用端末が1台しかありませんので、必ず事前にお電話にて空き状況を確認してからお越しください。

◆更新手続きは予約が便利

【予約方法】①オンライン予約

②電話 ☎ 0120-000-396

※2営業日前まで受け付け可能

【問合せ】マイナンバーカードサービスセンター（市役所北館5階 ☎ 340-8371）

〔木曜日、第1土曜日、第3土曜日の翌日は休業〕



固定資産税・都市計画税
(第1期)

納期限は
4月30日(水)です。



回																				
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



《 マイナンバーカードの出張申請受付について 》

窓口への来庁が困難で在宅している人にカードを取得いただくために、事前予約制により個人宅での出張申請受付を実施いたします。

(1) 福祉施設、企業等

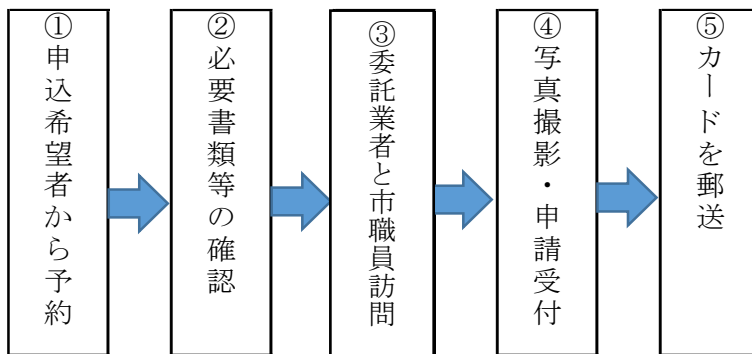
市内に住民登録がある新規申請希望者が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に、委託業者と市職員が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

(2) 戸別訪問

市内に住民登録があり、マイナンバーカードを初めて申請する人で、次のいずれかに該当する人など。

- ①要介護(介護度を問わず)の認定を受けている、外出が困難な人
- ②身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている、外出が困難な人

(3) 手続きの概要



※申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。

【問合せ】出張申請の申し込みやその他マイナンバーカードに関わる予約ご相談は
マイナンバーカードコールセンター (☎ 0120-000-396) まで。



自動通話録音警告機の

購入費補助金制度が 4月1日から受付開始！

特殊詐欺の多くは固定電話から！
迷惑電話の対策をしませんか？

本市では、令和5年度から、特殊詐欺や悪質な電話勧誘等からの被害を未然に防止するため、満65歳以上の方を対象として、固定電話機に外付けする「自動通話録音警告機」の購入費の一部を補助する制度を設けました。令和7年度は、4月1日から受付を開始しました。

自動通話録音警告機は、電話機の呼び出し音が鳴る前に、相手に対して、通話内容を録音することを伝える警告音声を流した後に通話内容を録音する機器です。

なお、自動通話録音警告機能付きの固定電話機については、補助対象外です。

また、補助金を受けるためには、事前申請が必要ですので、ご注意ください。

【補助金額】 購入金額の2分の1 (上限7千円、千円未満の端数切り捨て)

【申請期間】 令和7年4月1日から令和8年1月30日まで

【申請先】 市民・消費生活相談室 (市役所1階) ※郵送可
※お近くの地区市民センターでもご提出いただけます。

【問合せ】 市民・消費生活相談室 ☎ 354-8147





塩浜小学校・羽津小学校・下野小学校・笹川小学校・ 水沢小学校・楠小学校・高花平小学校 給食パートを募集（5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】 塩浜小学校：午前8時40分～午後3時25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）
水沢小学校：午前8時15分～午後3時00分（労働時間6時間）
高花平小学校：午前10時30分～午後3時15分（労働時間4時間）
上記以外の学校：午前8時30分～午後3時15分（労働時間6時間）
- 【時間給】 1,190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。
高花平小学校を除き、社会保険加入あり。
- 【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、履歴書を提出して下さい。書類選考のうえ、面接を実施します。
- 【応募期間】 4月7日（月）～4月30日（水）



地域みなさんが取り組む自主防犯活動を応援します！ ～令和7年度 四日市市地域防犯活動支援事業補助金について(ご案内)～

地域みなさんが取り組む防犯パトロールや子どもの見守り活動などを対象に、その活動に使用する物品の購入に対して、予算の範囲内において補助金を交付します。

- 【対象者】 防犯パトロールや見守り活動を実施する団体のうち、「四日市市自主防犯団体登録届」を提出した自主防犯団体（個人は対象外）
- 【補助対象経費】 活動に必要な防犯用具の購入や、研修会の開催にかかる経費
- 【補助額】 補助対象経費（税込）の9/10以内（上限10万円）
※ただし、青色回転灯を用いた防犯パトロールに限り、ドライブレコーダーにかかる経費の補助上限額は、1台につき1万円
- 【応募締切】 6月30日（月）
- 【申請方法】 お近くの市民センターに、所定の申請書類を提出
- 【その他】 詳細は市民協働安全課まで、お問い合わせください
- 【問合せ】 市民協働安全課 ☎ 354-8179





フレイル



加齢に伴って、心身の活力（筋力や認知機能）が低下した状態
フレイルを放置すると

転倒・骨折



認知症



施設入所



など

“要介護状態”に至る危険性が高くなってしまいます

予防・対策のポイントを紹介



口腔機能



噛む力・飲み込む力を維持

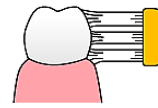
おいしく食べるためには、しっかり噛む、スムーズに飲み込むといった、口腔機能の維持が大切です。

口腔機能が衰えると、噛みごたえのある食品の食べる量が減り、食事内容の偏りに繋がるため、食べこぼす・少しムセる等、ささいな衰えを見逃さず、歯磨き等ケアの見直しや口腔体操を取り入れましょう。

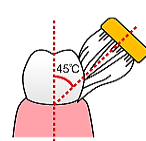
〈部位別歯磨き方法（ブラシの当て方）〉



内側の
あて方



外側の
あて方



歯と歯肉の
境目のあて方

〈口腔体操（飲み込みの筋力トレーニング）〉



- ① 手の平の付け根をおでこに当てる
- ② ヘソを覗き込むように顎を引く
- ③ 手の平とおでこを同時に押し合い、5秒間止める



栄養（食生活）



低栄養状態にも気をつける

心身は食べた物から作られ、筋肉の量や認知機能等とも大きく関係しています。

多様な食品をバランス良く食べることが1番大事ですが、体重の減少が目立つ方は、特に体（筋肉・内臓等）を作るたんぱく質が不足している可能性があるため、医師等とも相談しながら食生活を見直し、生活習慣病の管理と共に低栄養状態にも気をつけましょう。

〈多様な食品を食べる合言葉〉

“さあにぎやかにいただく”

1日 7種類以上 を目標に

さ	あ		
さかな	あぶら		
に	ぎ	や	か
にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻
い	た	だ	く
いも	たまご	大豆製品	くだもの

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療研究センターが開発した食品多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったものでロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。