

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードを作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、マイナンバーカードの申請サポートを実施しています！予約不要ですので、この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください！

サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け（無料）
- ・交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡し



3月1日（土）・2日（日）	アピタ四日市店	10時～18時
3月15日（土）・16日（日）	日永カヨー【1階中央広場】	10時～18時

～地域で取り組む介護予防～

いきいき百歳体操

- 目的**
- ① 足腰を丈夫にし、元気な体づくり
 - ② 地域のつながりを大切に、いきいきと毎日を暮らす

どんな体操？ 参加対象者はおおむね60歳以上の方ですが、どなたでも参加可能です。

- ☆ イスに座って映像に合わせて行う簡単な体操です。
- ☆ 体操は30分程度、週1～2回、仲間と一緒にを行います。
- ☆ 準備体操、筋力運動、整理体操の3つです。



【なんの木るすばん隊】

毎週火曜日 13:00
 場所：一般財団法人白寿会
 参加費：一般100円
 事業対象者 50円

【幸町2区百歳体操】

毎週火曜日 9:00
 場所：楠避難会館
 参加費：無料

【百まで元気クラブ楠】

毎週水曜日 14:30
 場所：楠交流会館
 参加費：無料

問合せ先 四日市市南地域包括支援センター
☎328-2618 いきいき百歳体操担当まで

『よっかいちニコニコ子育て応援券』のご案内

【お問い合わせ】四日市市こども未来課
 電話 354-8069

「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、交付申請をしていただく必要があります。

【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。



申請はこちらから



市ホームページはこちらから

利用期限や方法など
 詳細は市ホームページ
 をご確認ください

令和6年度 人権標語（人権標語優秀作品）を紹介します！

人権標語優秀作品 社会福祉協議会会長賞受賞作品

♡ おはようの一言で今日の未来が変わる。 （楠中2年生作品）



収集ボランティア解散について

会員の高齢化に伴い、この度収集ボランティアを令和7年3月末で解散する運びになりました。

収集ポストの回収は3月いっぱいまで行いますので、よろしくお願ひします。（楠福社会館・楠交流会館・楠地区市民センター）

25年間ありがとうございました。



楠地区社会福祉協議会 収集ボランティア 【お問い合わせ】楠地区団体事務局 電話 398-3121

◇楠町商工会 税務・記帳相談会◇

日時 3月 4日（火）10時～16時（1時間程度）

3月 13日（木）10時～16時（1時間程度）

場所 楠町商工会 相談室

講師 中西利仁税理士事務所 中西利仁氏

内容 決算書作成、所得税申告・消費税申告に関する相談会
令和6年の帳簿、控除書類、参考になる資料等をご持参ください。

対象 小規模事業者

相談料 無料 その他 予約制

※日時は都合により変更する場合があります。事前にご確認下さい。

【お問い合わせ】楠町商工会 電話 397-2046



【楠福社会館からのお知らせ】

○第15回 洋らん展 開催のご案内

丹精込めて咲かせた「らんの花」を会場いっぱいに展示いたします。

会場では、らんの育て方指導コーナーもあり、植え替えや栽培のご指導もいたします。

お気軽にご相談ください。

・日時 3月 8日（土） 10時～17時

3月 9日（日） 9時～16時

・場所 楠福社会館 2階 第一会議室

・主催 四日市市楠福社会館・四日市らん友会

※お問い合わせ 楠福社会館（TEL：397-2105）



固定資産税・都市計画税
（第4期）

納期限は

2月28日（金）です





みんなで学ぼう！家庭でできる防火防災講座



- ◇日時：2月26日（水）13時30分～（1時間程度）
- ◇場所：楠地区市民センター 3階304会議室
- ◇講師：中部電力パワーグリッド 山口氏
四日市南消防署 牛島氏
- ◇その他：定員20名程度
- ◇申込：楠地区市民センターへ電話にてお申し込みください



自宅のコンセントや電気配線などからの火災の原因と予防方法についてわかりやすく学んでみませんか？
スマホでわかる停電情報アプリについてもご案内します。

☆防災に役立つお土産があります☆

【お問い合わせ】電話 398-3111

楠交流会館図書室からのお知らせ



【お問い合わせ】電話 397-2277

2月17日（月）まで臨時休館中

図書館システムの更新、ICタグに対応した機器変更のため休館しています。

四日市市立図書館ホームページも休止しているため、図書の検索や予約、利用状況の確認などインターネットを使用したサービスは2月18日（火）9時までご利用できません。



- *臨時休館中でも返却ポストによる図書の返却、「よっかいち電子図書館」はご利用いただけます。
- *2月23日（日・祝）、24日（月）も休館します。

低栄養を予防しよう！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

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
- 納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用
- 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



- いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス
- 時間がある時に作り置きする
- 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 健康づくり課
電話 059-354-8291