

◆市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）では、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。

・2月1日(土)、2月2日(日)終日

◆コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記の通りコンビニ交付サービス業務を停止します。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。

・1月15日(水)終日

停止するサービス
すべての証明書に関するサービス

・1月31日(金)19時～、2月1日(土)終日、2月2日(日)終日

停止するサービス
戸籍証明書（戸籍謄本・戸籍抄本）、戸籍の附票の写し、戸籍証明書の利用登録申請
※住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書は交付可能。

【問い合わせ先】市民課 TEL354-8152 FAX359-0282



「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

【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（小学生までの子）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（小学生までの子が利用できます）
- 家事支援（小学生までの子がいる世帯が利用できます）



市ホームページはこちらから

【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★

【問い合わせ先】こども未来課 TEL354-8069

子育てを地域で支えあう

四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。
あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。1講座からでも受講できます。

求む！

地域の子育て応援団



あなたがお住まいの地域には『助けてほしい人』がたくさんいます。空いた時間でサポートしてみませんか？



場 所：三浜文化会館（海山道町一丁目1532-1）
申 込 方 法：電話にて1月18日（土）までにお申し込みください。
テキスト代：2,500円
そ の 他：託児あり（無料）※事前にお申し込みください。
【申込み・問い合わせ先】四日市市ファミリー・サポート・センター TEL323-0023
（NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

日 時		内 容
1/25 (土)	9:50~15:45	相互援助活動の趣旨と四日市市の子育て支援基礎講座「子どもの権利」 子どもの心に寄り添う
1/26 (日)	10:00~15:45	子どもの病気 子どもの栄養と食生活
2/ 1 (土)	10:00~15:15	子どものあそび 子どもの安全と事故・救急法
2/ 2 (日)	10:00~15:45	子どもの心と身体の発達 小児看護
2/ 8 (土)	10:00~15:15	発達障害について～その子どもとの接し方～ 援助活動を円滑に進めるために 講習のまとめ

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取るために / 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

【問い合わせ先】
健康づくり課
TEL354-8291

