



お知らせ

# よごう

令和7年5月10日号  
四郷地区市民センター  
☎ (059) 321-2021  
FAX (059) 320-2090  
四郷地区団体事務局  
☎・FAX (059) 322-5675

子育て支援事業

## 人形劇団むすび座の「こねこのミーくん」がやってきます！ 人形劇「ミーくんとまほうのたね」

参加費  
無料

- ♪ 日 時：6月13日（金）10：30 ～
- ♪ 場 所：四郷地区市民センター2階 大会議室
- ♪ 対 象：未就園児の親子
- ♪ 定 員：20組（先着順）
- ♪ 受 付：5月14日（水）8：30 より
- ♪ 共 催：四郷地区民生委員児童委員協議会  
笹川保育園子育て支援センター  
四郷地区市民センター

【申込み・問合せ先】

四郷地区市民センター  
☎ (059) 321-2021



おさんぽ大好きなこねこのミーくん。  
きれいなお花にとまったちょうちょを  
見てにっこにこ。でもふとしたはずみでお  
花が倒れてしまいます。  
ションボリしているミーくんに“元気を出して”とイモ虫さんがくれたものは、“  
金色のまほうのたね”。  
さあ、どんなお花が咲くでしょう…!?



## やってみよう！ グリーンカーテン

〈再掲載〉

ゴーヤを育てたみどりのカーテンで日差しをさけ、快適に省エネに取り組みませんか？  
年々暑くなっている夏に向け、気軽に取り組める地球温暖化対策です。

- ♣ 日 時：6月3日（火）13：30 ～ 14：30
- ♣ 場 所：四郷地区市民センター 2階 大会議室
- ♣ 定 員：20名（先着順。定員になり次第締め切り）
- ♣ 内 容：地球温暖化対策講座とグリーンカーテン ゴーヤ苗の育て方（各20分程度）  
※講座終了後にゴーヤを1人2苗お渡しします。
- ♣ 主 催：環境政策課
- ♣ 受 付：5月20日（火）より、火曜日～土曜日  
9：00～17：00 ☎ (059) 354-8430

参加費  
無料

【申込み・問合せ先】グリーンカーテン講座申込み窓口（四日市公害と環境未来館活動室内）

|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 回<br>覧 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



## 市が養成した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

参加費無料  
申込み不要

健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防に取り組みましょう♪

- ♠ 日 時：6月19日（木）13：30～15：00
  - ♠ 場 所：四郷地区市民センター1階 和室
  - ♠ 対 象：おおむね65歳以上の市民の方
  - ♠ 内 容：ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など
  - ♠ 持 ち 物：タオル、飲み物、必要に応じマスク
- ◎参加される方は感染症予防にご協力ください  
【問合せ先】高齢福祉課 ☎（059）354-8170

認知症予防のための“コグニサイズ”も実施しています♪

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、認知症予防の運動方法です。

6月

## 楽しく長生き 百歳体操

参加費無料  
申込み不要

高知市から始まった「百歳体操」、各地に広がりを見せています。一緒に始めましょう！

- ★日 時：6月2日・9日・16日・23日・30日（月）13：30～15：00
  - ★場 所：四郷地区市民センター2階 大会議室
  - ★主 催：四郷地区老人クラブ連合会
- 【問合せ先】四郷地区団体事務局 ☎（059）322-5675  
※参加される方は感染症予防にご協力ください



## こども食堂を開催します！

西日野地区の地域コミュニケーションの活性化を図り、有料老人ホーム オーロラでこども食堂（西日野ウェルビーイング）を実施します。

- ☆日 時：5月23日（金）/ 6月13日（金）※月1回実施予定  
17：00～19：30（食事は18：00～）
  - ☆場 所：有料老人ホーム オーロラ（西日野町2806-1）
  - ☆定 員：70名（定員になり次第受付終了）
  - ☆内 容：遊びや学び（17：00～）とみんなで食事（18：00～）
- 予約制となりますので、右記LINEコードを読み取り友達追加を行っていただき、予約をお願いします。  
●詳細はLINEにも掲載していますので、ぜひ友達になってください。  
【主催・問合せ先】有料老人ホームオーロラ ☎（059）321-0200

参加費  
無料



LINEコード  
西日野ウェルビーイング

## 自動車文庫 6月の予定



|                 |        |             |
|-----------------|--------|-------------|
| 高花平3号公園         | 6日（金）  | 10：10～11：10 |
| 四郷地区市民センター      | 11日（水） | 13：30～14：30 |
| 笹川一丁目1号公園       | 12日（木） | 10：00～10：40 |
| 笹川西公園           | 〃      | 10：50～11：20 |
| 笹川郵便局前          | 〃      | 13：30～14：10 |
| 西日野町（老人ホームオーロラ） | 19日（木） | 13：30～14：10 |

## Jアラートの全国一斉情報伝達試験が実施されます

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内 121 箇所全ての防災行政無線の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FM ラジオ放送、四日市市 S アラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

### 1. Jアラートとは

Jアラートは、弾道ミサイル情報、緊急地震速報、津波警報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、携帯電話等に配信される緊急速報メール、防災行政無線等により、国から住民まで瞬時に伝達するシステムです。

### 2. 試験実施日時：5月28日（水）11：00 頃から数分程度

### 3. 試験放送内容

上りチャイム音（♪ピンポンパンポン↑）「これは、Jアラートのテストです。」×3  
「こちらは、こうほうよっかいちです。」下りチャイム音（♪ピンポンパンポン↓）



※地域住民の皆さんに参加していただく試験ではありません。

●☎ 351-4004（自動電話応答機能）に電話していただくと放送内容が確認できます。

●気象状況その他の理由により中止する場合があります。

●以降の試験は、以下のとおりを予定しています。

8月20日（水）、11月12日（水）、令和8年2月6日（水）いずれも 11：00

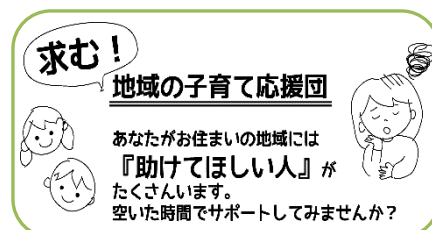
【問合せ先】危機管理課 ☎（059）354-8119 Eメール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

## 子育てを地域で支えあうファミリー・サポート・センターから

## 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。



### ●日時と内容：

- 6月 8日（日） 9：50 ～ 15：15…子ども・子育てを取り巻く環境とファミリー・サポート・センター事業の意義 / 基礎講座「子どもの権利」 / 子どもの病気
- 6月14日（土）10：00 ～ 15：45…子どもの心と身体の発達 / 小児看護
- 6月15日（日）10：00 ～ 15：45…子どもの心に寄り添う / 子どもの安全と事故・救急法
- 6月21日（土）10：00 ～ 16：15…発達障害について～その子どもとの接し方～  
子どもの栄養と食生活
- 6月22日（日）10：00 ～ 14：45…子どもあそび / 援助活動を円滑に進めるために / 講習のまとめ

●場 所：三浜文化会館（海山道町 1 丁目 1532-1）

●テキスト代：2,500 円

●申込 方法：電話にて 5 月 31 日（土）まで

●そ の 他：託児あり（無料）※事前申込

【申込み・問合せ先】四日市市ファミリー・サポート・センター ☎（059）323-0023  
（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）



参加費  
無料

## 『カラダスッキリ塾』参加者募集！

運動を習慣にしたいけど続かない、筋肉をつけたいけど自分に合った運動方法がわからない…。  
そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

★日 時：5月30日、6月6日・13日・20日・27日（全5回、毎週金曜日）  
9：30～11：30

★場 所：勤労者・市民交流センター（日永東一丁目2-25）

★内 容：スロー筋トレ、有酸素運動の実施、健康づくりや食生活についての講義など（息が弾む程度のややきつめの運動を行います）

★対 象：市内在住の18歳以上の人

※心臓病や不整脈のある人は、参加をご遠慮いただく場合があります。

★定 員：30名（応募者多数の場合は、抽選）

【申込み・問合せ先】

5月13日（火）〔必着〕までに、右記二次元コードから申込み、  
もしくは、健康づくり課窓口（市役所7階）へ

※地区市民センターにも参加申込書付きのチラシが配布されています。

健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 ☎（059）354-8291



二次元コードからの  
申し込み



## 「よっかいち農業マルシェ」を開催します



★日 時：5月31日（土）9：30～12：30（雨天実施、荒天中止）

★場 所：農業センター 駐車場ほか（赤水町971-1）

※臨時駐車場あり（台数に限りがあります）

先着300名の方に花苗をプレゼント（お1人さま1ポット限り）

★内 容：○市内の農家が栽培した新鮮な野菜や果物、地域の農産物を使った加工品の販売  
（内容が変更になる場合があります）



トマト・ミニトマト・キャベツ・タマネギ・ブロッコリー・ネギ・イチゴなど各種  
野菜・花苗・多肉植物・鶏卵・牛乳・乳製品・味噌飯・かぶせ茶・お茶のお菓子・  
冷凍イチゴ・五平餅

○地元食材を使ったフードコーナー（内容が変更になる場合があります）

餃子・チーズケーキ・パン・焼菓子・ポークジャーキー・ソフトドリンクほか

### ●当日のイベント

①親子野菜収穫体験（10：00～、11：30～ 事前申込 各回10組、500円／組）

農業センターで育てた野菜の収穫体験ができます（野菜は当日のお楽しみ）

申込方法：5月21日（水）までに下記専用フォームから

応募者多数の場合は抽選、当選者のみ5月23日（金）までにメールにて連絡

②移動児童館（シャカシャカキーホルダーの工作 当日受付 無料 材料がなくなり次第終了）

### ●同時開催

①観葉植物・鉢花の展示即売会（9：30～12：30）本館第1・第2会議室

四日市温室園芸組合員が育てた観葉植物、鉢花を即売

※お買い上げの方先着300名に観葉植物の苗をプレゼント！

②学校給食センター見学会（10：30～）

給食センター2階 見学通路より見学（先着30名）

※当日、整理券をマルシェ総合案内にて配布

【問合せ先】農業センター ☎（059）326-0132



専用フォーム

## 令和 7 年度 四郷地区市民センター登録サークル

| 団体名                         | 曜日     |                | 時間                             | 場所          | P R                             |
|-----------------------------|--------|----------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------|
| 女声コーラスすずらん                  | 月      | 毎週             | 9:00～                          | 大会議室        | 入団資格は歌好きな女性！お待ちしております。          |
| 四郷囲碁倶楽部                     | 月      | 毎週             | 13:00～                         | 和室          | 囲碁は余暇を楽しむ最高のゲームです。              |
| 女声合唱団「京」                    | 火      | 毎週             | 9:30～                          | 大会議室        | みんなで楽しく歌いましょう♪♪                 |
| そば打ちサークル                    | 火      | 第2             | 9:00～                          | 調理室         | 一緒に手打ちそばを打ちましょう。                |
| 楽しく歌う会                      | 火      | 第4             | 13:00～                         | 大会議室        | 美しい言葉、すばらしい音色、共に歌おう!!           |
| NPO 法人 体験ひろば☆<br>こどもスペース四日市 | 火      | 毎週             | 17:30～                         | 大会議室        | 子どもの体験や子育て支援事業をしています。           |
| 和みの輪                        | 火      | パソコン<br>第1・2・3 | 10:00～<br>13:00～               | 和室          | パソコン、スマホを習いたい方お待ちしております。        |
|                             | 土      | スマホ<br>第3・4    | 10:00～                         | 図書室         |                                 |
| ペン習字A                       | 水      | 第1・3           | 9:30～                          | 和室          | 楽しみませんか。初心者歓迎                   |
| レインボー<br>(絵本の読み聞かせ)         | 水      | 第2             | 偶数月<br>10:00～<br>奇数月<br>13:30～ | 和室          | 絵本を楽しんで読み聞かせをしています。             |
| 笹川Jゴスペルクラブ                  | 水      | 第1             | 13:00～                         | 和室          | 日本発ゴスペルと一緒に歌ってみませんか？            |
| 自彊術普及会                      | 木      | 毎週             | 10:00～                         | 和室          | 全身を動かして血流をよくし自律神経を安定。           |
| ヨガサークル                      | 木      | 毎週             | 10:00～                         | 大会議室        | ゆったりゆったり時に激しく、体リフレッシュ！          |
| 室山華月会（舞踊・民謡）                | 木      | 毎週<br>(時に隔週)   | 13:00～                         | 大会議室        | 民謡・盆踊りから始めて健康と認知症予防に！           |
| 手話サークル「よごう」                 | 木      | 毎週             | 13:30～                         | 和室<br>調理室   | 最近テレビでよくみる手話、覚えてみませんか           |
| 桜の会（絵手紙）                    | 木      | 第2・4           | 13:30～                         | 調理室         | 季節を感じて野菜や花を楽しく描いています。           |
| 圭翠会（新舞踊教室）                  | 金      | 第1・3・5         | 9:00～                          | 和室          | 楽しく踊って健康寿命を延ばしましょう              |
| 太極拳 元気の会                    | 金      | 毎週             | 10:00～                         | 大会議室        | ゆったりと心身共に明るく健康をめざします。           |
| ピカソの時間（水彩画）                 | 金      | 第2・4           | 10:00～                         | 調理室         | 明るく楽しくをモットーに水彩画を習っています。         |
| ペン習字B                       | 金      | 第2・4           | 9:30～                          | 和室          | 字に自信がつかます。あなたも始めませんか。           |
| 三重岳仁会 四郷支部                  | 金      | 第2・4           | 18:30～                         | 図書室         | 時を越え 偉人に会える 詩吟かな                |
| 踊ろうに四郷<br>(レクレーションダンス)      | 金      | 毎週             | 13:30～                         | 大会議室        | 文化祭や四老連の芸能大会等に出演しました。           |
| 大正琴<br>リラ・アンサンブル四郷          | 土      | 第2・4           | 9:00～                          | 和室          | 大正琴への仲間入りをお待ちしています。             |
| こでまりの会                      | 土      | 第1・3           | 9:00～                          | 和室          | いろいろなお茶を楽しんでいます。                |
| 歌謡すみれの会                     | 土      | 第1・2・3         | 13:00～                         | 和室          | 新曲を歌って脳を活性化しましょう。               |
| 笹短歌会                        | 土      | 第4             | 13:00～                         | 和室          | 日常を大切に、自らの生のあかしを詠もう             |
| SS ピンボン四日市                  | 土      | 第2・4           | 13:00～                         | 大会議室        | 健康で明るく楽しんでいます。生涯楽しく続けられるスポーツです。 |
| 四郷ギターサークル                   | 水      | 第1             | 13:00～                         | 大会議室        | 皆でギターアンサンブルを楽しみませんか！            |
|                             | 土      | 第3             | 13:00～                         | 大会議室        |                                 |
|                             | 日      | 第2・4           | 13:00～                         | 大会議室<br>図書室 |                                 |
| ピンボンを楽しむ会                   | 日      | 毎週             | 9:00～                          | 大会議室        | 老若男女どなたでも入会できます。                |
|                             | 日      | 第1・3           | 13:00～                         | 大会議室        |                                 |
| 食育 男たちの料理会                  | 日      | 第3か第4          | 17:30～                         | 調理室         | 食育に基づき調理して「健康仲間」を増やそう～！         |
| 食育サークル<br>元気ッズクッキング         | 土<br>日 | 月1回            | 9:30～                          | 調理室         | 病気をしない体づくりは食育と料理が基本！            |



## 6月の遊び会・遊ぼう会のご案内



未就園のお子さんと保護者の方に、遊び場を提供し親子の仲間づくりの場としてご利用いただけます。参加される方は必ず健康観察を行い、風邪症状などがある場合はご遠慮ください。

★子育て支援センター

|                                        |                                     |                           |
|----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 笹川中央幼稚園<br>☎ (059) 322-1781            | 6月 3・10・17・24日(火)<br>6・13・20・27日(金) | 9:30 ~ 11:30              |
| 高花平こども園 ★<br>☎ (059) 321-0526          | 月～金                                 | 9:30 ~ 14:30              |
|                                        | 6月6日(金) 助産師相談                       | 10:00 ~ 11:30             |
| 四郷保育園<br>☎ (059) 321-0148              | 6月5・12・19・26日(木)                    | 9:30 ~ 11:30              |
| 笹川保育園 ★<br>☎ (059) 321-5510            | 月・火・水                               | 9:30 ~ 14:30              |
|                                        | 6月10日(火) アレルギー健康相談                  | 10:30 ~ 11:30             |
|                                        | 6月18日(水) 図書館がくるよ                    | 9:30 ~ 14:30              |
| 笹川西保育園<br>☎ (059) 322-1782             | 6月4・11・18・25日(水)                    | 9:30 ~ 11:30              |
| 津田第一幼稚園<br>☎ (059) 321-8836            | 6月19日(木) 園庭開放                       | 10:00 ~ 12:00             |
|                                        | 6月24日(火)<br>子育て支援 いちごクラブ            | 第1部 9:30 ~<br>第2部 11:00 ~ |
| 津田第二幼稚園<br>☎ (059) 321-8011            | 6月13日(金)<br>子育て支援 いちごクラブ            | 第1部 9:30 ~<br>第2部 11:00 ~ |
|                                        | 6月27日(金) 園庭開放                       | 10:00 ~ 12:00             |
| 認定こども園<br>めぐみの園幼稚園<br>☎ (059) 321-0305 | 6月13日(金)<br>あそぼう会(イングリッシュであそぼう)     | 10:00 ~ 10:45             |
|                                        | 6月27日(金)<br>赤ちゃん広場(ベビーサイン体験会)       | 10:00 ~ 11:00             |
| こっこ保育園 ★<br>☎ (059) 320-2055           | 月～土<br>詳しい取り組み内容は市のHPをご覧ください。       | 9:00 ~ 14:00              |
| ひよこ保育園 ★<br>☎ (059) 322-1829           | 火・水・土【28日(土)は休み】                    | 9:00 ~ 14:00              |
|                                        | 6月20日(金) 南部丘陵公園で遊ぼう                 | 10:00<br>北ゾーン駐車場集合        |
| ことり保育園<br>☎ (059) 340-0500             | 6月27日(金)                            | 10:00 ~ 12:00             |
| たいすいこども園 ★<br>☎ (059) 321-1175         | 火・水・木                               | 9:00 ~ 14:00              |

軽自動車税(種別割)  
(全期)

納期限は

**6月 2日(月)です**

【問合せ先】収納推進課 ☎ (059) 354-8141

