



お知らせ

よごう

令和7年9月20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



親子で楽しむ音楽リズム

リズムに合わせて親子で一緒に
体操を楽しみましょう！

参加費
無料

- ♪ 日 時：11月13日（木）
10：30～11：00頃
- ♪ 場 所：四郷地区市民センター2階 大会議室
- ♪ 講 師：坂倉 絹子さん
- ♪ 対 象：四日市市在住の未就園児とその保護者
- ♪ 定 員：親子20組（先着順）

定員になり次第、受付を終了させていただきます。

- ♪ 共 催：笹川保育園子育て支援センター
四郷地区民生委員児童委員協議会
四郷地区市民センター

- ♪ 受付開始：9月30日（火）8：30～

【申込み・問合せ先】四郷地区市民センター ☎ 059-321-2021



申込みフォーム

高齢期の食事～低栄養予防～

加齢による衰えを遅らせるためには、適切な「食生活」が重要です。
低栄養を予防し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

- ◆ 日 時：10月25日（土）9：30～13：00
- ◆ 場 所：四郷地区市民センター2階 調理室
- ◆ 定 員：16名（先着順）

定員になり次第、受付を終了させていただきます。

- ◆ 参 加 費：700円
- ◆ 持 ち 物：エプロン、三角巾、ふきん、台拭き
- ◆ 主 催：四郷ヘルスメイト
- ◆ 受付期間：10月21日（火）まで

【申込み・問合せ先】四郷地区市民センター ☎ 059-321-2021

※申し込み後、ご都合が悪くなられた場合は、必ずご連絡ください。

メニュー

さけ南蛮
大豆とかぼちゃのごまみそ汁
こまつな梅和え
チーズ入りスイートポテト



回 覧											

安全で安心なまちづくりに向けて！！

「侵入盗難」(空き巣・しのび込み)

短時間の外出や在宅中でもしっかりカギをかけて！
防犯カメラやセンサーライトを活用しよう！



「自転車盗難」

備え付けのカギとさらに補助錠をかけてツーロック！自宅でも油断しないで！
防犯登録をしましょう！



「交通安全」

交通ルールを守り、安全な歩行、運転をしましょう！
交通事故を減らすため、お互いの思いやりと配慮が大切です！



「特殊詐欺」

お金・キャッシュカードは渡さない！暗証番号は絶対、教えない！
見知らぬ人に安易に個人情報を教えない、すぐに信用せず、家族や警察に相談！



安全・安心なまちづくりのため、地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。

【問合せ先】市民協働安全課 ☎ 059-354-8179
四郷地区市民センター ☎ 059-321-2021

困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？
そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。

そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に四日市市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが10月は内部地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

●日 時：10月21日(火) 13:00～16:00

●場 所：内部地区市民センター1階 会議室

※内部地区以外の方のご相談にも応じます。

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

【問合せ先】市民協働安全課 市民・消費生活相談室 ☎ 059-354-8147



お知らせよごう9月5日号の訂正

10月の遊び会・遊ぼう会のご案内の文章を以下の通り訂正いたします。

(誤) 笹川中央幼稚園 10:00～11:30

(正) 笹川中央幼稚園 9:30～11:30

戸籍「ふりがなサポート窓口」が 地区市民センターを巡回します！

戸籍のふりがなの通知がハガキで届いたけどどうしたらいいかわからない方や、ふりがなの届出が必要な方をサポートします！なお、通知に記載されている「ふりがな」が正しい場合、手続きは不要です。

●戸籍のふりがなの通知

本籍地の市区町村から7月頃から8月末にかけて、戸籍に記載される予定の氏名のフリガナの通知書が送付されました。

●持ち物

①戸籍のふりがなの通知書 ②本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）

※一般的な読み方でない場合は、預金通帳などのコピーをあわせてお持ちください。

●巡回コース（時間 9：00 ～ 16：00）

10月 1日(水)	川島
10月 2日(木)	神前
10月 3日(金)	水沢



【問合せ先】四日市市振り仮名コールセンター

☎ 0120-496-877 （平日 9：00 ～ 17：00）

【制度の問合せ先】法務省振り仮名コールセンター

☎ 0570-05-0310（平日 8：30 ～ 17：15）

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の申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！

予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

持ち物

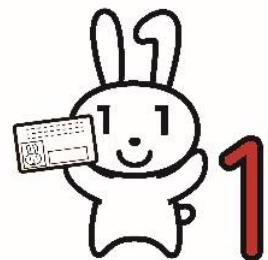
ＩＤ付マイナンバーカード交付申請書、
または通知カードなどマイナンバーがわかるもの

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)のお渡しなど

◆マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（10月分）

曜 日	場 所	受付時間
10月 4日(土)・ 5日(日)	日永カヨー1 階中央広場	10：00 ～ 18：00
11日(土)・12日(日)	イオンモール四日市北 1 階専門店通路	
18日(土)・19日(日)	イオンタウン四日市泊 1 階中央イベント広場	



【問合せ先】マイナンバーカードコールセンター ☎ 0120-000-396



「よっかいち農業マルシェ」を開催します



★日 時：10月11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）



かぶせ茶・お茶味のお菓子・お米・豆腐・芋けんぴ・かぶ ほか野菜各種

花苗・多肉植物・鶏卵・牛乳・乳製品・味ご飯・五平餅・冷凍イチゴなど

○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）

焼き餃子・ケーキ・パン・焼菓子・ポークジャーキー・唐揚げ・ポテトほか

●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15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（野菜の種類は当日のお楽しみ）

申込方法：9月25日（木）までに専用フォームから

応募者多数の場合は抽選、当選者のみ10月2日（木）までにメールにて連絡



専用フォーム

②移動児童館（ハローウィン工作 当日受付 無料 材料がなくなり次第終了）

場所：ふれあい館体験ルーム

③親子で観葉植物を植えてみよう（10：00～、11：30～事前申込 各回15組、
1,000円/組）

観葉植物をカラフルな砂でガラス容器に植えます。親子でひとつずつ体験

申込方法：9月25日（木）までに専用フォームから

応募者多数の場合は抽選、当選者のみ10月2日（木）までにメールにて連絡



専用フォーム

●同時開催

国産食肉フェア（三重県食肉消費対策協議会）

- ・食肉に関するパネル展示、アンケートの実施

- ・食肉に関するノベルティグッズの配布

- ・三重県産（四日市産）牛肉（焼肉）の試食

場所：ふれあい館前駐車場

先着300名限定



【問合せ先】農業センター ☎ 059-326-0132



ホームページ



Instagram



X



Facebook

民生のつばやき



民生委員児童委員は、地域をよくするために
勉強しているんだね

民生委員児童委員は、新しい制度や取り組みを学んだり、民生委員児童委員としてどのように地域の見守り等の活動ができるのかを学ぶために3つの部会（高齢者・障害者・子ども）に分かれて勉強しています。

9月に民生委員児童委員全員参加の研修会と3つの部会それぞれの研修会を行います。



四日市の小中学生のための こどもの居場所

小中学生対象
参加費無料

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか？
四日市市では7月から、あさけプラザにて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを始めました。

毎月第1水曜日と第3土曜日に居場所を開催しています。ぜひ、遊びに来てください！

【開催日時・内容】

10月 1日（水） 14：30 ～ 16：30	常設コーナー 宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、e-スポーツができます。おやつもありますよ。	定員/なし 予約/不要
10月11日（土） 14：00 ～ 15：00 （常設コーナーは 13：30 ～ 16：00）	四日市の祭りを知ろう 四日市市内には、様々なお祭りがああります。 お祭りについてのお話を聞きながら、お祭りの一部を体験できます。ぜひ、秋まつりの時期に、地元のお祭りを知ってみましょう。常設コーナーもあります。	定員/なし 予約/不要 持ち物/なし

※10月は第2土曜日（10月11日）に実施します。

【問合せ先】 企画内容に関すること：アクティオ株式会社 ☎ 059-359-5560

事業内容に関すること：四日市市こども未来課 ☎ 059-354-8038

は も り あ 四 日 市 講 演 会

「安心とつながりのコミュニティを育てる」

～小さな声に耳をすまして～

参加費
無料

- ★講 師：村本 邦子さん（立命館大学大学院教授・臨床心理士）
- ★日 時：11月14日（金）13：30 ～ 15：30（開場13：00）
- ★場 所：本町プラザ1階 ホール
- ★定 員：80名程度【10月1日（水）9：00受付開始】
- ★託 児：無料、先着8名（6カ月から未就学児まで）
※10月31日（金）までに要申込み



申込みフォーム

- ★申込方法：講演会名、住所、名前、電話番号、託児の有無（希望の場合は、子どもの名前と年齢）を電話かFAX、Eメール、または専用フォームから

【問合せ先】 男女共同参画センター「はもりあ四日市」

本町9番8号 本町プラザ3階

☎ 059-354-8331 FAX 059-354-8339

Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



DVや虐待など、私たちのまわりには「声をあげられない痛み」が見えない形で存在します。耳を傾け連帯することは暴力に立ち向かう力になります。市民一人ひとりができる小さな一歩をともに考えませんか。





第2回マリッジサポートセミナー

恋愛・婚活に役立つ！

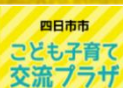
～パーソナルカラー診断&印象アップセミナー～

パーソナルカラー診断で、自分に似合う色を知り、自信を持ちましょう。自分を磨き、恋愛・婚活に一步踏み出してみませんか。



申込みフォーム

- 日 時：11月2日（日） 男性 11：00 ～ 13：00
女性 14：45 ～ 16：45
- 場 所：じばさん 5階 小研修室
- 講 師：16タイプ・パーソナルカラー診断 廣 知香さん
- 対 象：市内に在住、または通勤する、セミナー当日に20～39歳の独身男女
- 定 員：男女各10名（応募多数の場合は抽選）
- 申込み：10月27日（月）9：00までに、四日市マリッジサポート事務局専用ホームページから申し込みください。
四日市マリッジサポート事務局 ☎ 059-355-1320 FAX 059-355-1321
【安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内】
専用ホームページ [https:// yokkaichi-marriagesupport.jp](https://yokkaichi-marriagesupport.jp)
【問合せ先】 こども未来課 ☎ 059-354-8038



こども子育て交流プラザへ 遊びに行こう！！

参加費
無料

【開館時間】 9：00 ～ 19：00

小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17：00まで、中高生の利用は19：00まで。
※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。

【主なイベント日時・内容】

10月 4日（土） 9：30～11：30	ここパミニプレーパーク！ ひろばで思いっきり自由に遊ぼう！「やってみたい！」をめいっぱい楽しもう！ ＊雨天時は室内遊びに変更して実施します。	対象/どなたでも 定員/なし 協力/パパスマイル四日市 持ち物/水筒、帽子
10月19日（日） 9：30～12：00	家族でバルーンアートあそび バルーンをひねって、曲げて、いろいろなバルーンアートをつくろう。	対象/どなたでも 定員/なし（材料がなくなり次第終了）
10月25日（土） 10：30～11：00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも 定員/なし

※行事の内容などを変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。電話にてお問い合わせください。

【問合せ先】 こども子育て交流プラザ 東新町26番32号 橋北交流会館4階

☎ 059-330-5020 FAX 059-334-0606

ホームページ <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>