



お知らせ

よごう

令和8年2月5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

〈再掲載〉

認知症があっても、なくても、誰もが暮らしやすいまちをめざして

認知症サポーター養成講座

参加費
無料

認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではありません。

認知症について正しく理解し、認知症の人やその介護者の想いに寄り添い、ちょっとした手助けができる地域の応援者です。

- 日 時：3月6日（金）13：30～15：00（90分程度）
- 場 所：四郷地区市民センター2階 大会議室
- 講 師：四郷在宅介護支援センター 川上 まり子さん
- 内 容：認知症の基礎知識、認知症の人の気持ちや接し方について、
認知症の人を支える活動や相談機関の紹介など
- 定 員：30名（先着順）
- 持ち物：筆記用具

講座終了後、認知症サポーターの証である「オレンジリング」がもらえます。



【申込み・問合せ先】3月5日（金）までに四郷地区市民センターへ

☎ 059-321-2021

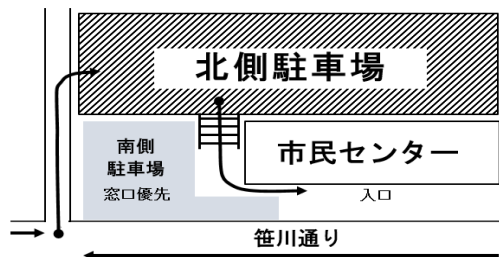
申込みフォーム

市県民税の申告にお越しの方へ

3月3日（火）・4日（水）9：30～14：30、四郷地区市民センターにて市県民税の申告受付があります。毎年多くの方がお越しになるため、駐車場が非常に混み合います。

申告にお越しの際は、お近くの方は可能な範囲で徒歩や自転車でお越しください。

また、お車でお越しの場合は、北側駐車場をご利用ください。南側駐車場は、センター窓口にお越しのお客様専用とさせていただいておりますので、ご協力をお願いいたします。



回 覧										

〈再掲載〉

季節の和菓子作り教室

プロによる手ほどきを受けながら、和菓子を作ってみませんか？

- ♪ 日 時：2月20日（金）14：00 ～ 15：30
- ♪ 場 所：四郷地区市民センター2階 調理室
- ♪ 講 師：「夢菓子工房 ことよ」 岡本 伸治さん
- ♪ 対 象：主に四郷地区在住の方
- ♪ 定 員：12名（先着順）
- ♪ 材料費：1,000円（当日お持ちください）
- ♪ 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、お持ち帰り用の袋
- ♪ 主 催：四郷地区市民センター



申込みフォーム

【申込み・問合せ先】2月18日（水）までに四郷地区市民センターへ ☎ 059-321-2021

〈再掲載〉

子育て支援事業



「かっぱっぱ」がやってくるよ！ みんなで遊ぼう！

参加費
無料

笹川保育園、民生委員児童委員、センター職員有志の劇団「かっぱっぱ」が、絵本の読みあそびを行います！歌に合わせた手遊びや、絵本の読み聞かせなどで親子一緒に楽しんでいただけます。ぜひ遊びに来てくださいね♪

- 日 時：2月27日（金）10：30 ～ 11：30（出入り自由）
- 場 所：四郷地区市民センター2階 大会議室
- 内 容：パネルシアター、大型紙芝居、手あそびなど
- 対 象：未就園児とその保護者
- 定 員：親子20組（先着順）
- 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



申込みフォーム

【申込み・問合せ先】2月26日（木）までに四郷地区市民センターへ ☎ 059-321-2021

～子どもと始めるやさしい性教育講座～

たいせつなところとからだ

参加費無料

いのちの始まりと自分の心と体を守るお話について、親子で楽しく学んでみませんか？

- ◆ 日 時：3月7日（土）10：00 ～ 11：00
- ◆ 場 所：四郷地区市民センター2階 大会議室
- ◆ 講 師：助産師、看護師 いとう さやさん
- ◆ 対 象：子どもと保護者
- ◆ 定 員：20組（先着順）

内容（クイズ形式でお話しします）

- ・いのちの始まり
- ・境界線と同意について
- ・プライベートパーツについて 等体験コーナー
- ・聴診器で心臓の音を聞いてみよう！

【申込み・問合せ先】3月6日（金）までに四郷地区市民センターへ
☎ 059-321-2021



申込みフォーム



資料館 DE コンサート

- ♠ 日 時：3月20日（金・祝）14：00 ～ 15：00 開館 13：15
 ♠ 場 所：四郷郷土資料館 2階
 ♠ 定 員：50名（無料、要事前申し込み）
 ♠ 出 演：^{わおんさい}和音彩 with ^{たかはしまたま}高橋真珠

【演奏予定曲】・チャールダッシュ
・カルメン 他

- ♠ 主 催：四郷郷土資料保存会
 ♠ 注意事項：・資料館には駐車場がありません。
 公共交通機関をご利用ください。
 ・会場の2階へは、階段のみです。
 昇降機はありません。
 ・資料館内は土足禁止です。

スリッパはありますが、上履きをご持参いただいても構いません。

【申込み・問合せ先】四郷郷土資料館 ☎ 059-321-9880

（開館日：土・日 9：00～16：00）

受付日時：3月1日（日）、7日（土）、8日（日）
10：00 ～ 15：00

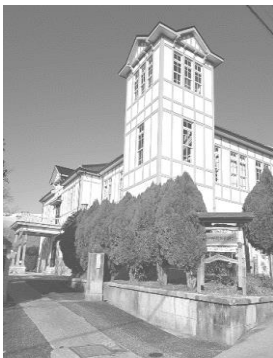
Eメール yogo-shiryokan@yogou-mie.com

【3月1日（日）10：00 ～ 8日（日）15：00 までの受信分】

※定員の50名を超えた場合は、抽選となります。

※結果は応募いただいた皆様にハガキ又はメールでご連絡します。

※グループでの申し込みは1組3名以下とし、全員のお名前とご住所を提示ください。重複が確認された場合、そのグループは無効とさせていただきます。



出演者プロフィール等



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：3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。

固定資産税・都市計画税
（第4期）

納期限は
3月2日（月）です

【問合せ先】
収納推進課
☎ 059-354-8141



3月**楽しく長生き 百歳体操**

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：3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

平日9：30～12：00、13：00～16：30（祝日を除く）

※参加される方は感染症予防にご協力ください

参加費無料
申込み不要



〈再掲載〉

**地産物を使用した減塩料理**

◆日 時：3月7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）

◆材料費：700円（当日お持ちください）

◆持ち物：エプロン・三角巾・マスク・ふきん

◆主 催：四郷ヘルスメイト

【申込み・問合せ先】3月4日（水）までに四郷地区市民センターへ ☎ 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。

メニューは2月後半発表！

★★★ センター図書室より 新刊図書（絵本）のご案内 ★★★

タイトル	著 者
大ピンチずかん2	鈴木 のりたけ
大ピンチずかん3	鈴木 のりたけ
パンダのおさじとフライパンダ	柴田 ケイコ
パンどろぼうとスイーツおうじ	柴田 ケイコ
ノラネコぐんだんパンこうじょう	工藤 ノリコ
きみのことがだいすき	いぬい さえこ
ぼく、アンパンマン！	やなせ たかし
さかなはさかな かえるのまねをしたさかなのはなし	レオ・レオニ

◆貸出開始日：2月12日（木） ◆新刊の貸出：お一人1冊 ◆貸出期間：2週間

**自動車文庫
3月の予定**



高花平3号公園	4日（水）	10：10～11：10
四郷地区市民センター	6日（金）	13：30～14：30
笹川一丁目1号公園	11日（水）	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

働くことに悩みを抱えている当事者の「ご家族向けセミナー」 ～困難な状況でも自分らしく生きる～

北勢地域若者サポートステーション（ほくサポ）は、若年無業者をサポートし自立・就労を促すための相談窓口です。当事者を支えるご家族の心のケアを考えるセミナーを開催しますので、ぜひご参加ください。

- 日 時：2月21日（土）13：30～16：00
- 場 所：総合会館7階 第2研修室（諏訪町2番2号）
- 講 師：萩 典子さん（鈴鹿医療科学大学 教授）
- 対 象：49歳以下の当事者の就労を考えているご家族の方
- 定 員：20名（先着順）

参加無料
事前申込要



申込みフォーム

【申込み・問合せ先】北勢地域若者サポートステーション

☎ 059-359-7280（火～金曜日、9：30～18：00）

Eメール wakamono@hokusapo.com

ホームページ <https://hokusapo.com/>

第6回出会いイベント

Match event ～spring talk party～

結婚を希望する独身の人を対象とした出会いイベントを行います。

出会い・結婚応援！「出会いイベント」に参加してみませんか。

- 日 時：3月22日（日）第1部…10：00～12：00（対象年齢：26～30歳）
第2部…13：00～15：00（ // ：30～34歳）
第3部…15：45～17：45（ // ：34～39歳）

- 場 所：カフェ neuf（諏訪栄町4-1）
- 対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に26～39歳の独身男女
- 参加費：1,000円（ドリンク・スイーツ付き）
- 定 員：各部男女10名（応募多数の場合は抽選）
- 内 容：グループトークを中心とした出会いイベント
- その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- 申込み：3月16日（月）9：00までに、四日市マリッジサポート事務局



申込みフォーム

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>

【問合せ先】こども未来課 ☎ 059-354-8038

『和みの輪サークル』から スマホ教室会員募集

令和8年4月より以下の要領でスマホ教室を開講します。

- ◆開催日：第2、4土曜日 10：00～12：00
- ◆場 所：四郷地区市民センター2階 図書室
- ◆内 容：基礎編2回、応用編3回
- ◆受講者：2～3名（追加募集）
- ◆参加費：600円/回



申込みフォーム

※マニュアル一式（400円）は準備します（iPhone、Android）、スマホは各参加者が準備してください。

【申込み・問合せ先】和みの輪サークル 田中 ☎ 090-6765-8371



3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 ☎ 059-322-1781	3月 3・10・17日（火） 6・13日（金）	9：30 ～ 11：30
高花平こども園 ★ ☎ 059-337-8607	月～金（祝日は休み）	9：30 ～ 14：30
	3月 2日（月）・3日（火）ひなまつり制作	
	3月 4日（水）主任児童委員さんの訪問	11：00 ～ 11：30
四郷保育園 ☎ 059-321-0148	3月 5・12・19日（木）	9：30 ～ 11：30
笹川保育園 ★ ☎ 059-321-5510	月・火・水【今年度最終日は25日（水）】	9：30 ～ 14：30
	3月 3日（火）～ 9日（月） お祝いカード作り（手形・足形アート）	
	3月 10日（火）さんぽに行きましょう	10：20 ごろ出発予定
笹川西保育園 ☎ 059-322-1782	3月 4・11・18日（水）【25日（水）は休み】	9：30 ～ 11：30
津田第一幼稚園 ☎ 059-321-8836	3月 5日（木）子育て支援 いちごクラブ	第1部 9：30 ～ 第2部 11：00 ～
	3月 19日（木）園庭開放	10：00 ～ 12：00
津田第二幼稚園 ☎ 059-321-8011	3月 27日（金）子育て支援 いちごクラブ	第1部 9：30 ～ 第2部 11：00 ～
	3月 4日（水）園庭開放	10：00 ～ 12：00
認定こども園 めぐみの園幼稚園 ☎ 059-321-0305	3月 27日（金）赤ちゃん広場	10：00 ～ 11：00
こっこ保育園 ★ ☎ 059-320-2055	月～土 【祝日および14日（土）・31日（火）は休み】 詳しい取り組み内容は市のホームページをご覧ください。	9：00 ～ 14：00
	火・水・土	
ひよこ保育園 ★ ☎ 059-322-1829	3月 13日（金）南部丘陵公園で遊ぼう	10：00 北ゾーンに現地集合
	3月 24日（火）遠足「四郷山・春の丘」	10：30 ～ 12：30
ことり保育園 ☎ 059-340-0500	3月の開催はなし	
たいすいこども園 ★ ☎ 059-321-1175	火・水・木 【26日（木）・31日（火）は年度末のため休み】	9：00 ～ 14：00