



# 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  
電話 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

電話 059-321-2021



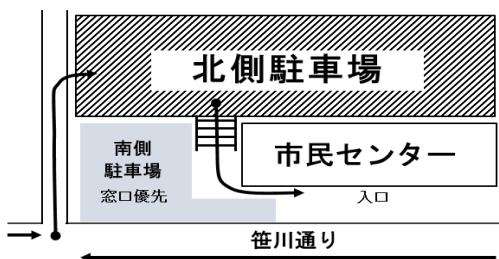
[申込みフォーム](#)

## 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・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



申込みフォーム

〈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・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



申込みフォーム

～子どもと始めるやさしい性教育講座～

## たいせつなこころとからだ

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）

【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

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
- ・プライベートペーツについて 等  
体験コーナー
- ・聴診器で心臓の音を聴いてみよう！



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：和音彩 with 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

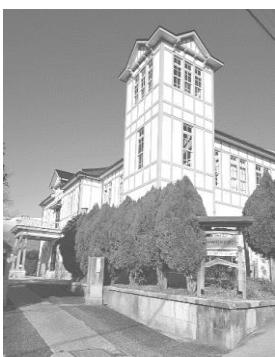
（開館日：土・日 9:00～16:00）

受付日時：3月1日（日）、7日（土）、8日（日）

10:00～15:00



出演者プロフィール等



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。



## 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：四郷ヘルスマイト

【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）

【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/>

参加無料  
事前申込要



申込みフォーム

### 第6回出会い系イベント

### 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系イベントを行います。

出会い系・結婚応援！「出会い系イベント」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：cafe 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系イベント

- 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  
専用ホームページから申し込みください。



申込みフォーム

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 トナリ工四日市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
ひよこ保育園 ★ ☎ 059-322-1829	火・水・土	9：00～14：00
	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