



お知らせ

よごう

令和8年3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

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

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♪

◆ 令和8年度の開催日

4月16日 5月21日 6月18日
9月17日 10月15日 12月17日
令和9年1月21日 2月18日 3月18日

すべて第三木曜日

◆ 時 間：13:30 ~ 15:00

◆ 場 所：四郷地区市民センター1階 和室

◆ 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

参加費無料
申込み不要



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。

「ごみ収集日程表」配布



令和8年度「ゴミ収集日程表」が、広報よっかいち3月上旬号と一緒に配布されます。1年間保管のうえ、ご活用ください。

また、四郷地区市民センターには下記の言語の「ごみ収集日程表」(四郷地区)も置いてありますので、ご利用ください。

ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、英語、中国語、ベトナム語、タガログ語

★「ごみ収集日程表」に関する問い合わせは、環境事業課(☎ 059-340-3308)まで

東日野町桜まつり実行委員会より

第13回 さくらまつり

◆ 期 間：3月15日(日) ~ 4月12日(日) 期間中自由散策

◆ 場 所：東日野町 平谷溜池(こっこ保育園南)

記念植樹から16年、苗木が大きく育ち、見事な桜の花を咲かせます。

ご家族、お友達と一緒に花見に来てください。



回 覧												

4月からの自動車文庫停車場所について

4月からの巡回コースの見直しに伴い、一部駐車場所の統廃合や移転、新駐車場所の設置を行います。四郷地区については、以下のとおり変更になります。

なお停車時間や巡回順等については、3月巡回時に巡回日程表（4～6月分）にてお知らせします。あわせてご確認ください。



地区名	停 車 場 所	
	～ 3 月	4 月 ～
四 郷	四郷地区市民センター	変更なし
	高花平 3 号公園	
	笹川一丁目 1 号公園	
	西日野町（老人ホームオーロラ）	
	笹川西公園	笹川郵便局前
	笹川郵便局前	

【問合せ先】市立図書館 自動車文庫（久保田一丁目 2-42）

☎ 059-352-5108 FAX 059-352-9897

※休館日：月曜日、第 2・4 火曜日、年末年始、特別整理期間

4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：4月6日・13日・20日・27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



第2回四日市居場所交流会を開催します



四日市市内には、こども食堂、認知症カフェ、高齢者サロン、放課後等デイサービス、就労継続支援事業所、各自助グループ、日本語教室、子育てサークルなど、さまざまな居場所が活動しています。

それらの居場所を運営している人、居場所に参加している人、居場所に興味のある人、どなたでも参加いただける交流会を開催します。

当日は、居場所づくりの担い手によるトークセッション、各居場所の紹介展示、ボードゲーム交流、国際じゃんけん大会など、どなたでも楽しめる内容となっております。ぜひ気軽にご参加ください。

●日 時：3月20日（金・祝）13：00～15：30

●場 所：四日市商工会議所 1 階 ホール（諏訪町 2-5）

●その他：詳しくは右記の二次元コードよりチラシをご覧ください。

【問合せ先】NPO 法人市民社会研究所 ☎ 059-355-5115

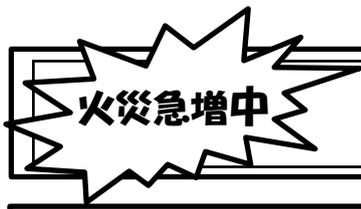
Eメール ssk21ww@yahoo.co.jp

※電話は「伊勢おやき本舗」で出ます

参加費無料
申込み不要



二次元コード



野焼きから燃え広がります！！

市内でも焼却行為が原因の火災が多く発生し、中には焼却行為から付近の建物や林野に燃え移る火災も発生しております。また焼却行為は近隣住民への影響がありトラブルにつながる恐れもあります。

野焼き行為は、原則禁止です。

適用除外（農林業を営むためやどんど焼など）となる焼却行為時の注意点

- ・ 事前に消防に届出を行う。
- ・ 乾燥注意報が発令されている時や、風が強い日は避ける。
- ・ 水バケツや消火器を準備しておく。
- ・ 火が完全に消えるまで絶対に目を離さない。

火の用心！！



【問合せ先】南消防署南部分署 ☎ 059-349-5119



スマホ活用にかかる2つの講座 参加者募集！（なやプラザ）

「スマホは持っているけど、LINE したことない…」

「ChatGPT ってよく聞くけど、どうやって始めるの？」という

初心者向けのスマホ講座を下記のとおり開催します。

初めての方も、丁寧に楽しく教えますので、ぜひご参加ください。

参加費
無料



講座名	日時	対象
(1) LINE 初心者講座	3月11日(水) 14:00 ~ 15:30	市内在住でLINEにまだ慣れていない方
(2) チャットGPT 体験講座	3月25日(水) 14:00 ~ 15:30	市内在住でチャットGPT(人工知能を使ったチャットサービス)を体験したい方

■場 所：なやプラザ会議室3（蔵町4-17） ※駐車場あり

■定 員：各回12名（先着順）

■講 師：特定非営利活動法人 愛マムズIT倶楽部

■持ち物：現在使用されているアプリをインストールできるスマートフォン、筆記用具

【申込み・問合せ先】なやプラザ ☎ 059-357-1370（受付時間9:00 ~ 17:00）へ

納税は、便利で安心な 口座振替で！！

【問合せ先】

収納推進課

☎ 059-354-8141

FAX 059-354-8309



4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	4月 21・28日（火） 17・24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
	4月 1日（水）主任児童委員さんの訪問	11:00～11:30
	4月 24日（金）助産師相談	10:00～11:00
四郷保育園 ☎ 059-321-0148	4月 9・16・23・30日（木）	9:30～11:30
笹川保育園 ★ ☎ 059-321-5510	月・火・水 【1日（水）・6日（月）と祝日は休み】 ※4月 7日（火）～ 開所	9:30～14:30
笹川西保育園 ☎ 059-322-1782	4月 8・15・22日（水）	9:30～11:30
津田第一幼稚園 ☎ 059-321-8836	4月 21日（火）子育て支援 いちごクラブ	第1部 9:30～ 第2部 11:00～
	4月 23日（木）園庭開放	10:00～12:00
津田第二幼稚園 ☎ 059-321-8011	4月 16日（木）子育て支援 いちごクラブ	第1部 9:30～ 第2部 11:00～
	4月 24日（金）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	4月 17日（金）あそぼう会	10:00～11:30
	4月 17日（金）ベビーマッサージ	10:00～11:00
こっこ保育園 ★ ☎ 059-320-2055	月～土（祝日は休み） 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【4日（土）と祝日は休み】	9:00～14:00
	4月 24日（金）南部丘陵公園であそぼう	10:00 北ゾーン駐車場集合
ことり保育園 ☎ 059-340-0500	4月の開催はなし	
たすいこども園 ★ ☎ 059-321-1175	火・水・木（祝日は休み）	9:00～14:00

忘れ物をお預かりしています！

四郷地区市民センターでは、杖、水筒、眼鏡などの忘れ物をお預かりしています。お心当たりのある方はご連絡ください。

なお、お申し出のない忘れ物は、3月31日（火）をもちまして処分させていただきます。

【問合せ先】四郷地区市民センター ☎ 059-321-2021

