



お知らせ よごう

令和 8 年 9 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

令和 8 年度 国際理解講座

フエン ティア、ボリビア ～Buen día, Bolivia～

♪日 時：10月10日（土）10：00～12：00
♪場 所：四郷地区市民センター 2階 大会議室
♪講 師：忠田ホセ&ファミリー
♪内 容：ボリビアのお話

展示

ボリビア料理の試食

ボリビアのダンスが楽しめます！

♪定 員：50名（先着順）小学生以下は保護者同伴
※定員になり次第、締め切ります。

♪受付期間：10月7日（水）まで

♪主 催：四郷地区市民センター

♪委 託 先：Viva あみーご

【申込み・問合せ先】Viva あみーご ☎ 059-394-2407



Empanadas
エンパナダス



Salteñas
サルテーニャス

～試食できます～



申込みフォーム

四郷地区ホームページ作成委員会主催

スマホ決済講座

～スマホ決済の基礎知識と安全な使い方～

参加費
無料

★日 時：10月17日（土）14：00～15：30（開場・受付 13：30～）

★場 所：四郷地区市民センター 2階 大会議室

★講 師：パソコン・スマホ教室 ウォンツ四日市校 佐藤 美保子さん 他

★内 容：スマホ決済の種類とその違い

安全に使うための5つの約束 など

（使用するための設定等はいりません）

※会場では無料 Wi-Fi もご利用いただけます。

★対 象：四郷地区にお住まいの方

★定 員：20名（先着順）※定員になり次第、締め切ります。

★協 力：四郷地区連合自治会

【申込み・問合せ先】10月5日（月）10：30より電話にて受付開始

四郷地区団体事務局 ☎ 059-322-5675

受付時間 平日 10：30～12：00、13：00～16：00



回 覧											

星空コンサート

～ 金管で聴く懐メロ のタベ ～

★日 時：10 月 12 日（月・祝）18：00

開演（17：15 開場）

★会 場：四郷郷土資料館 前庭（雨天時：四郷小学校 体育館）

★出演者：BRASS BANK（プラスバンク）

★入場料：500 円（小学生以上）

★主 催：星空コンサート実行委員会

★協 力：四郷まちづくり協議会

四郷郷土資料保存会



【演奏予定曲】

情熱大陸 プラスで乾杯 男と女のラブゲーム 他

※曲目は変更になる場合もあります。

※チケットは、9月8日（火）より四郷地区市民センター内 団体事務局で販売します。

9月12日（土）以降は、資料館の開館時間（土日9：00～16：00）にもご購入いただけます。

※会場付近の駐車スペースは、わずかです。

※会場へは四日市あすなろう鉄道（西日野駅から徒歩約10分）が便利です。

※三重交通バス（室山経由）ご利用の際は、四郷小学校前で下車し徒歩約2分です。

【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）

<再掲載>

特殊詐欺被害防止演劇を上演します

参加費無料

増加する特殊詐欺の被害を防止するため、具体的な手口を題材にした演劇を上演します。
最近の手口や被害にあわないための対策をわかりやすくお伝えします。

- ◆日 時：9月16日（水）13：30～15：00
 - ◆場 所：四郷地区市民センター 2階 大会議室
※イスに座りながら2階へ行ける「階段昇降機」が設置されています。
 - ◆内 容：演劇集団「青の会」の劇が約30分間上演された後、
警察官による特殊詐欺被害防止講話が行われます。
 - ◆定 員：50名（先着順）
※定員になり次第、締め切ります。
 - ◆主 催：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



申込みフォーム

<再掲載>

防災時スマートフォン活用講座 ～いざという時に使えるように～ スマホでできる防災対策！

参加費
無料

もしもの時、スマホがあなたの命を守ります。
懐中電灯代わりに、家族の安否確認に、避難情報の入手に、知っているだけで「安心」が、
ぐんと広がります。

シニアの方でも安心して参加できる内容で、誰でも気軽にご参加いただけます。

「いざ」という時に役立つスマホの使い方を、一緒に学んでみませんか？

- ☆日 時：10月14日（水）14：00～15：30
 - ☆場 所：四郷地区市民センター 2階 大会議室
 - ☆講 師：特定非営利活動法人 愛マムズIT倶楽部さん
 - ☆対 象：市内在住・在勤・通学の方
 - ☆定 員：12名（先着順）※定員になり次第、締め切ります。
 - ☆持 ち 物：アプリをインストールできるスマートフォン
 - ☆申 込 み：10月13日（火）16：00まで
 - ☆主 催：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



申込みフォーム

10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：10月5日・12日・19日・26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

参加費無料
申込み不要





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24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、締め切ります。
- ◆参加費：700円
- ◆持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、マスク
- ◆主 催：四郷ヘルスメイト
- ◆申込み：10月20日（火）までに、四郷地区市民センター（☎059-321-2021）へ
※申込み後、ご都合が悪くなられた場合は必ずご連絡ください。



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♪

- ♠日 時：10月15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

【問合せ先】高齢福祉課 ☎059-354-8170

◎参加される方は感染症予防にご協力ください

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。

参加費無料
申込み不要



自動車文庫 10月の予定



高 花 平 3 号 公 園	2日（金）10：10～11：10
笹 川 一 丁 目 1 号 公 園	7日（水）10：00～10：40
四郷地区市民センター	8日（木）13：30～14：30
西日野町（老人ホームオーロラ）	20日（火）13：30～14：10
笹 川 郵 便 局 前	21日（水）13：30～14：20



四郷地区市民センターに インクカートリッジ回収箱を設置しています

- ◇ロビーに置き場があります
- ◇事業でお使いのものは持ち込めません
- ◇インクカートリッジ以外は回収していません（トナーやビニール袋は入れないでください）



令和 9 年度一般財団法人自治総合センターによる コミュニティ助成事業の募集

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじ収入を財源に、コミュニティ活動に対し助成を行っています。

令和 9 年度の助成を希望するコミュニティ組織は、地区市民センターまでご連絡ください。

- 助成対象団体：コミュニティ組織（自治会、町内会など地域に密着して活動する団体）・自主防災組織
- 募集する事業：①一般コミュニティ助成事業
②コミュニティセンター助成事業
③地域防災組織育成助成事業
- 書類提出期限：①②については、9月30日（水）までに市民生活課へ
③については、10月2日（金）までに危機管理課へ

※制度の詳細は、一般財団法人自治総合センターのホームページをご覧ください。

ホームページ <https://www.jichi-sogo.jp/>

【問合せ先】市民生活課 ☎ 059-354-8146

インターネットアンケートのモニターにいませんか

インターネットを活用した市民アンケート「市政ごいけんばん」のモニターを随時募集しています。

モニターの皆さんには、インターネットを通じてアンケートに回答していただきます（年 3、4 回程度）。1 年間で実施した全アンケートに回答していただいた人には謝礼を贈呈します。

- 対 象：市内在住の 16 歳以上の人
- 申込み：市政ごいけんばんホームページのモニター登録フォームから
- その他：次のアンケートは、9 月末頃に実施します



申込みフォーム

こども向けアンケートも始めました

こどもたちの考えを市の取り組みに生かすため、市内在住の小学生～高校生対象としたアンケートも実施しています。詳しくは市政ごいけんばんホームページをご参照ください。

【問合せ先】広報マーケティング課 ☎ 059-354-8244



市政ごいけんばんホームページ



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

「よっかいち農業マルシェ」を開催します

◆日 時：9月26日（土）9：30～12：30（雨天実施・荒天中止）

◆場 所：四日市市農業センター 駐車場 ほか（赤水町971-1）

※臨時駐車場有り（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 9：30から引換券を配布）

◎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・いちじく・生姜 ほか野菜各種・花苗・多肉植物・観葉植物
- ・豆腐・芋けんぴ・鶏卵・牛乳・乳製品・味ご飯・切り餅・椎茸など

◎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

- ・ポップコーン・焼餃子・ケーキ・焼菓子・ポークジャーキー・ポテト・かき氷・クレープほか

当日のイベント

①親子野菜収穫体験

（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）

10：00～・11：30～ 事前申込み 各回15組、500円／組

申込方法：9月17日（木）までに右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9月18日（金）までにメールにて連絡



申込みフォーム

②移動児童館

（ぶにぶに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）

場所：ふれあい館体験ルーム

③親子で観葉植物をおしゃれに植えてみよう

（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）

10：00～・11：30～ 事前申込み 各回15組、1,000円／組

申込方法：9月17日（木）までに右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9月18日（金）までにメールにて連絡



申込みフォーム

④四日市酪農のヨーグルトをプレゼント

（先着200名 10：30から引換券を配布します）

【問合せ先】四日市市農業センター ☎ 059-326-0132



ホームページ



Instagram



X



Facebook



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、タオル、帽子、扇子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、9月30日（水）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



第1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 & 出会いに関するセミナー

パーソナルカラー診断で、似合う色を知り、出会いに関するセミナーを通して、自分に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。



専用ホームページ

■日 時：11月1日（日）

【午前の部】10：15～12：00

【午後の部】13：45～15：30

■場 所：文化会館 第2会議室

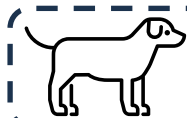
■対 象：市内に在住または在勤で、セミナー当日に20～39歳の独身女性

■定 員：各部10名（応募多数の場合は抽選）

■講 師：Personal color salon Pono 代表 廣 知香 さん

■申 込 み：10月26日（月）9：00までに四日市マリッジサポート事務局〔安島一丁目トナリエ 四日市4階（株）デルタスタジオ内 ☎ 059-355-1320 FAX 059-355-1321〕
専用ホームページ（<https://yokkaichi-marriagesupport.jp>）から

■担 当 課：こども未来課 ☎ 059-354-8038



あなたとペットの「もしも」にそなえるために



一人で抱え込まず、周りの人に相談しましょう！！

困った時に備えて

●一時的な預け先を見つけておきましょう

- ・家族、友人、近所の人など、いつも会っている人ならペットも安心です。



●かかりつけの動物病院を作りましょう

- ・歩いて通える距離や通いやすい場所がいいでしょう。
- ・普段から検診などで信頼関係を築きましょう。
- ・一時的な預かりができる場合もあります。



●ペットホテルやペットシッターを調べておきましょう

- ・事前に探して、試しに短期間で利用してみよう。
- ・長期間預けたいときは、早めに相談しよう。



●ペットを清潔にしておきましょう

- ノミやダニの予防
- ワクチン接種
- 寄生虫の駆除

- ・預けるときに必要です。
- ・自分の健康にも大きくかわります。



●基本的なしつけをしておきましょう

- トイレのしつけ
- ケージの中でおとなしくできる

- ・預けた先で迷惑にならないように、また災害でペットを連れて避難したときにも必要です。



●ペットの健康手帳を作りましょう

- ・ワクチン接種の記録などをつけておきましょう。
- ・緊急のときにも役に立ちます。



環境省「共に生きる高齢ペットとシルバー世代」より抜粋

【ペットに関する相談窓口】 平日 8：30～17：15

保健所衛生指導課 ☎ 059-352-0591 FAX 059-351-3304

衛生指導課分室 ☎ 059-352-0613





10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 ☎ 322-1781	10月 6・13・20・27日（火） 2・ 9・16・23・30日（金）	9：30 ～ 11：30
高花平こども園 ★ ☎ 337-8607	月～金（祝日は休み）	9：30 ～ 14：30
	10月 7日（水）主任児童委員訪問日	11：00 ～ 11：30
	10月20日（火）消防訓練	10：00 ～ 11：00
	10月22日（木）栄養士相談	
四郷保育園 ☎ 321-0148	10月 1・8・15・22・29日（木）	9：30 ～ 11：30
笹川保育園 ★ ☎ 321-5510	月・火・水（祝日は休み）	9：30 ～ 14：30
	10月 5日（月）バレトンでからだリフレッシュ ※9月 7日（月）から予約開始（先着 12組）	10：30 ～ 11：30
	10月 6日（火）心理判定員による子育て相談	10：00 ～ 11：30 （受付 11：15まで）
	10月26日（月）栄養士相談	10：00 ～ 11：30 （受付 11：15まで）
笹川西保育園 ☎ 322-1782	10月 7・14・21・28日（水）	9：30 ～ 11：30
津田第一幼稚園 ☎ 321-8836	10月 1日（木）子育て支援 いちごクラブ	第1部 9：30 ～ 第2部 11：00 ～
	10月29日（木）園庭開放	10：00 ～ 12：00
津田第二幼稚園 ☎ 321-8011	10月16日（金）園庭開放	10：00 ～ 12：00
	10月22日（木）子育て支援 いちごクラブ	第1部 9：30 ～ 第2部 11：00 ～
認定こども園 めぐみの園幼稚園 ☎ 321-0305	10月15日（木） あそぼう会「歯医者さんに聞いてみよう」	10：00 ～ 10：45
こっこ保育園 ★ ☎ 320-2055	月～土（祝日は休み） 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 ★ ☎ 322-1829	火・水・土〔10月10日（土）は休み〕	9：00 ～ 14：00
	10月16日（金）南部丘陵公園であそぼう	10：00 ～ 11：30
ことり保育園 ☎ 340-0500	10月23日（金）ふれあいわらべうた♪	10：00 ～ 12：00
たいすいこども園 ★ ☎ 321-1175	火・水・木	9：00 ～ 14：00
	10月20日（火）スマイルデー （ハロウィンオバケ手作り玩具作り）	