



お知らせ

よごう

令和8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

参加費
無料

親子で楽しむふれあい遊び

にこにこミュージックボックスさんと あそぼう！！

一緒に歌ったり、体を動かしたり、パネルシアターをみたりして親子でたくさん
ふれあって、楽しい時間をすごしましょう。

♪日 時：11月13日（金）10：30～11：15

♪場 所：四郷地区市民センター 2階 大会議室

♪講 師：にこにこミュージックボックス

♪定 員：親子20組（先着順）※定員になり次第、締め切ります。

♪対 象：四日市市在住の未就学児とその保護者

♪服 装：動きやすい服装

（親子ともスカート、キュロットタイプのものは控えてください）

♪受付開始：9月29日（火）8：30～

♪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

【申込み・問合せ】四郷地区市民センター ☎ 059-321-2021



申込みフォーム

窓口時間変更のお知らせ

令和9年1月4日（月）から地区市民センターを含む市役所の全ての
窓口と電話の受付時間は9：00～16：30に変わります。

ご理解とご協力をお願いします。

※一部施設や貸館利用時間等は対象外

【問合せ】総務課 働き方改革推進室 ☎ 059-354-8105 FAX 059-359-0286



窓口時間短縮の
ご案内

回 覧											

令和8年度 国際理解講座

〈再掲載〉

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】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～

〈再掲載〉

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】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



高齢期の食事

～低栄養予防～

〈再掲載〉

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・問合せ】

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。



『外国人市民のお宅を訪問します！』

現在、笹川にはさまざまな国の外国人市民が生活しています。外国人市民の皆さんが、地域の一員として、地域活動について知り、進んで参加してもらえよう声をかけさせていただきます。

サロンの職員が、自治会長と一緒に、平日の夕方や土曜日の午後に、外国人市民のお宅を訪問する予定です。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

＜訪問スケジュール（予定）＞



8月	県営第1
9月	笹川1丁目・6丁目・9丁目・8丁目・県営第2
10月	笹川2丁目・4丁目・5丁目
11月	笹川3丁目・7丁目・9丁目西
12月～令和9年3月	ビレッジハウス笹川



【問合せ】多文化共生サロン ☎ 059-322-6811

あなたのサポートで身近な人を笑顔に！ スマホサポート人材育成教室

参加費
無料

市のLINE 公式アカウントや電子申請システムの使い方などを学び、身近な人のスマホ利用をサポートできるようになりませんか。（サポート活動はボランティアで、任意です）

教室の開催と合わせて、予約不要のスマホ相談窓口も設けます。

■場 所：四郷地区市民センター

■日 時：12月9日（水）

内容
■LINE（ビデオ通話等） ■インターネット検索、アプリ追加、防災 ■市のLINE 公式アカウント、電子申請システム

午前	午後	備考
10：00～12：00 休憩時間含む	13：30～15：30 休憩時間含む	午前・午後どちらも同じ講座内容です。 ご都合に合わせて参加時間をお選びください。

■定 員：各回先着3名まで

■対象者：どなたでも参加できます。

■持ち物：スマートフォン（お持ちでない人には貸出可能）

【申込み・問合せ】

ソフトバンク（株） ☎ 0800-111-9442（9：00～17：00、土日祝も可）

※お問い合わせは随時受け付けておりますが、お申し込みは10月1日（木）から受付開始ですのでご注意ください。



M A R C H E たんぽぽマルシェ ～みんなで笑顔に～



- ◆ 日 時：10月27日（火）10：00 ～ 12：00
- ◆ 場 所：障害者体育センター ※雨天決行
- ◆ 主 催：障害者自立支援施設たんぽぽ

マルシェ会場はこちら
お車で越しの際は
（障害者体育センター
横、たんぽぽ駐車場）に
お停めください



お買い物には
エコバックを
ご持参ください



出店

作業所来夢（餃子など） MORE sand（コッペパン各種） らふかっと（洋菓子）
風の家（米粉パン各種） わかたけ萩の里（クッキー、野菜など） 伊勢おやき本舗（おやき）
みどりの家日永（ポークジャッキー） 共栄作業所（共栄の織り販売） たんぽぽ（ゲーム）
あさけワークス（雑貨、点字名刺） 四日市市社会福祉協議会（防災、後見カフェ）

【問合せ】 障害者自立支援施設たんぽぽ

☎ 059-322-5567 Eメール tanpopo@m5.cty-net.ne.jp

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付き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

※申請サポートで作成いただいた申請書は、ご自身で郵便ポストに投函していただき、その後、カードが完成次第（約1カ月半後）、市窓口にてお受け取りいただく必要があります。

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 3日（土） 4日（日）	日永カヨー ショッピングセンター 【2階 ひながてらす付近スペース】	10：00 ～ 18：00
10月 24日（土） 25日（日）	イオンモール四日市北店 【1階 専門店通路】	

【問合せ】 マイナンバーカードコールセンター ☎ 0120-000-396



性の多様性に対する理解促進事業
講演＆落語
～女らしく、男らしく、でなく自分らしく～

参加費
無料

- ◆日 時：11月3日（火・祝） 13：30～14：30（開場 13：00）
- ◆場 所：あさけプラザ 1階 ホール
- ◆講 師：落語家 露の眞（つゆのまこと）さん（三重県志摩市出身）
- ◆定 員：200名（先着順）
- ◆申込み：10月1日（木）～10月23日（金）までに下記のいずれかの方法でお申し込みください。

①専用フォーム ②市民生活課（市役所5階）または あさけプラザにて整理券配布

- ◆その他：手話通訳・要約筆記をご希望の方は、専用フォームの該当項目を選択の上、お申し込みください。

託児をご希望の方は、申込み時に別途、電話でお申し込みください。

（先着8名、4カ月～未就学児、無料）

【問合せ】市民生活課 ☎ 059-354-8146

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



申込みフォーム

たみお

民生のつぶやき



民生委員児童委員は日々の活動のうえに成り立っています。一人ひとりが地域住民の皆さんと接したこと、感じたことの課題を持ち帰り毎月の定例会等で情報を共有し課題の解決に取り組んでいるよ！



「民生」は四日市市民生委員児童委員協議会連合会キャラクターだよ。よろしくね



はもりあ四日市講演会

参加費
無料

一緒に生きて行こう ～あなたの愛を求めています～

- ★日 時：11月8日（日）13：30～15：00（開場 13：00）
- ★場 所：総合会館 8階 視聴覚室
- ★講 師：家田莊子さん（作家・僧侶）
- ★定 員：200名程度（先着順）
※10月1日（木）9：00から受付開始
- ★託 児：無料、先着10名（6カ月から小学3年）
※10月22日（木）までに要申込み
- ★申込み：1、右記申込みフォームより
2、電話での申込み



申込みフォーム



講演会名、住所、名前、電話番号、託児の有無（希望の場合は、お子さんの名前と年齢）、手話通訳・要約筆記希望の有無を、ご連絡ください。

【申込み・問合せ】はもりあ四日市 本町9-8 ☎ 059-354-8331

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、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行っています。ぜひ、遊びに来てください！

小学生は 17：00 まで、中学生は 19：00 まで利用できます。

10月 7日（水） 14：00 ～ 19：00 （小学生は 17：00 まで）	あさけプラザ 2階 第4、5展示 会議室	常設コーナー 宿題や勉強、ミニ卓球、ボード ゲーム、e-スポーツがでま す。おやつもありますよ。	定員/なし 予約/不要
10月 24日（土） 常設コーナー 14：00 ～ 19：00 （小学生は 17：00 まで） あさラボ ① 14：15 ～ ② 15：45 ～ ③ 17：15 ～（中学生のみ）	あさけプラザ 2階 第4、5展示 会議室 第1小ホール	あさラボ「プラネタリウム体 験&宇宙工作」 移動式プラネタリウム体験 「星たまご」に入って星空を 学び、宇宙に係る工作を 楽しめます。 常設コーナーもあります。	定員/各 20 名 （先着順③は 中学生のみ）

【会 場】あさけプラザ（下之宮町 296-1）

【問合せ】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 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（5 月 ～ 8 月は 17：30 まで）、
中高生の利用は 19：00 まで可能です。

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 10日（土） 15：30 ～ 16：00	ドタバタ靴取り合戦 みんなで走って、よけて、靴 を取り合おう！	対象/小学生 定員/各回 20 名（当日先着順、受付 は各回開始 30 分前から）
10月 11日（日） ① 10：30 ～ 11：30 ② 15：00 ～ 16：00	ペットボトルキャップで工 作しよう 色とりどりのペットボトル キャップを、工夫していろ んなものに変身させよう	対象/小学生 定員/各回 20 名（当日先着順、受付 は各回開始 30 分前から）
10月 13日（火） 9：30 ～ 11：00	赤ちゃん広場 体重測定や、助産師に発育相 談ができます	対象/0～18 か月、出産予定の人 定員/10 組（当日先着順、受付 9： 00～10：30） 持ち物/母子手帳、バスタオル
10月 25日（日） 14：00 ～ 15：00	離乳食講座 とり分け離乳食を紹介しま す	対象/0～18 か月、出産予定の人 定員/8 組（事前申込制、9 月 16 日 （水）9：00 から受付）

※行事の内容等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】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/>