お知らせ
よごう

令和８年11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

表彰おめでとうございます

11月４日（水）四日市市文化会館にて四日市市自治会長大会が開催され、永年、自治会活動にご尽力いただいている次の方々が表彰されました。

【勤続 15年】伊藤　春樹 さん（笹川八丁目中区）
【勤続 10年】山口　　進 さん（小鹿が丘）
井上　治美 さん（高花平一丁目中部）
【勤続　5年】大平　文男 さん（西日野町第一）
小林　　明 さん（西日野町第九）
平井　一善 さん（西日野町第十一）
濱田　泰好 さん（西日野町第十二）
田中 裕美子 さん（笹川四丁目第三）
小林　雅博 さん（笹川四丁目第四）



四日市市市民総ぐるみ防災訓練について

令和８年度四日市市市民総ぐるみ防災訓練が開催されます。
南海トラフを震源とする大規模地震の発生を想定し、さまざまな訓練を行う予定です。
多数のみなさまの積極的なご参加をお願い申し上げます。

※詳細は後日お知らせいたします。

◎日　時：12月13日（日）　8：00 ～ 11：45
◎場　所：西笹川中学校（体育館・グランド・校舎等）
◎主　催：四日市市　危機管理課
【問合せ】危機管理課　☎ 059-354-8119
Ｅメール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

８：００に東日野町・八王子町の町内放送と、防災行政無線（高花平小学校・室山町郵便局・笹川６号公園）から訓練のサイレンが鳴ります。

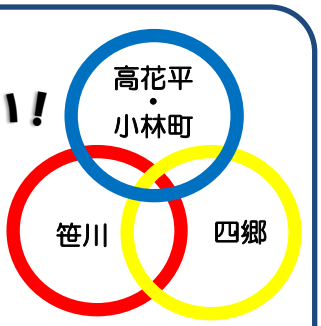
※近隣の方には、早朝から大きな音のサイレンが鳴りご迷惑おかけしますが、ご協力のほどお願い申し上げます。

回覧											

〈再掲載〉

YOu GO オリンピック 2026

あつまれこどもたち！ファミリーで参加してください！



▲日　時：11 月 28 日（土）14：00 ～ 16：30
▲場　所：笹川東公園（雨の場合：笹川小学校　体育館）
▲対　象：四郷地区市民 100 名（各地区約 30 名）

参加費
無料

プログラム
1. 風船割りチャレンジ
2. パン食い競争
3. スプーンで運ぼう
4. リレー

申込みフォーム　MAP　駐車場



▲主　催：四郷地区市民センター
▲実　施：（株）ジャパンリビングサポート
【申込み・問合せ】四郷地区市民センター　☎ 059-321-2021

〈再掲載〉

クリスマスのお菓子の家を作ろう！

　世界で一つだけのクリスマスのお菓子の家を作ってみませんか。作った後も、お部屋で飾って、食べて、最後まで楽しめます！



❖日　時：12 月 12 日（土）10：00 ～ 11：30
❖場　所：四郷地区市民センター　2階　大会議室
❖講　師：山本　和美さん
❖対　象：四郷地区を中心とした住民
❖定　員：14 名（先着順。定員になり次第、締め切ります。）※小学３年生以下は保護者同伴
❖材料費：1,200 円（当日お持ちください）
❖持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用の袋
❖主　催：四郷地区市民センター
❖申込み：11 月 30 日（月）16：00 まで
【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

子育て支援事業

〈再掲載〉

絵本の読みあそびライブ

　絵本の読み聞かせと楽しいトークを組み合わせた「読みあそびライブ」がやってきます！しんちゃんと一緒に大声で、たくさん笑いましょう！

参加費
無料

♪日　時：12 月 11 日（金）10：30 ～ （受付 10：15 ～）
♪場　所：四郷地区市民センター　２階　大会議室
♪講　師：ブックドクターしんちゃん（三浦 伸也さん）
♪対　象：未就園児とその保護者
♪定　員：親子 20 組　※定員になり次第、締め切ります。
♪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：12 月 10 日（木）16：00 まで
【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

ブックドクターとは？
　その時その場にあった絵本を選び、絵本を通してみんなの元気を取り戻す手助けをするのが“ブックドクター”。しんちゃんは、みんなに笑顔を届けるため、絵本を片手に全国各地を飛びまわっています。

12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：12月7日・14日・28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】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



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：12月17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】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。

おせち料理を作ろう！

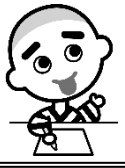
手作りおせちでお正月を迎えませんか。
皆さんお誘い合わせのうえ、お申し込みください。



◆日　時：12月19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　※定員になり次第、締め切ります。
◆材料費：800円
◆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】12月16日（水）までに四郷地区市民センター（☎059-321-2021）
※お申し込み後、ご都合が悪くなられた場合は必ずご連絡ください。



納税は、便利で安心な
口座振替で!!



【問合せ】収納推進課
☎　059-354-8141
FAX　059-354-8309



「みんなの防災セミナー」
～避難所に行こう！～

防災

「避難所」ってどんなところ？「避難所」のお話を聞いた後、実際に避難所受付の体験をしてみよう！その他にも、災害が起こった時に役立つ体験ができるよ！家の近くのみんなと、お話や体験をして防災についていっしょに勉強しましょう！

★日　時：12月13日（日）　9：30 ～ 11：00（受付9：15 ～）
（少し雨が降る時は、セミナーを行います。いっしょに開催している「四日市市市民総ぐるみ総合防災訓練」が中止の場合は、防災セミナーも中止です。）
★場　所：西笹川中学校 武道場（武道場の受付に来てください。）
★対　象：笹川地区に在住の外国人市民と日本人市民
★定　員：30名
★申込み：多文化共生サロンへ来館、電話、メール、公式LINEで受付しています。
サロンに来館するか、下記にある二次元コードのどれか一つから申し込んでください。
（名前、住所、参加人数と連絡先を教えてください。）
参加者に防災グッズや防災用のごはんを渡します。参加の申し込みをしてください
★主　催：四日市市（市民生活課 多文化共生推進室）
★共　催：笹川連合自治会
【申込み・問合せ】多文化共生サロン　笹川六丁目29-1（笹川郵便局南隣）
☎ 059-322-6811（月～土、祝日除く）9：00 ～ 17：15
Eメール kyouseimodel@city.yokkaichi.mie.jp



サロンEメール　サロン公式LINE　サロンFacebook







土曜日午後サロン開放
～だれでもオープンDAY～



多文化共生サロンを開放します！地域の「交流の場」として遊びに来てください。
今回は、お話をしたり、中国の遊びをしたりして、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！

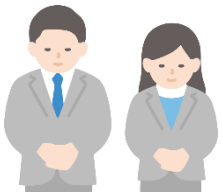
♪日　時：12月26日（土）14：00 ～ 15：00
♪場　所：多文化共生サロン
♪対　象：主に四郷地区に在住、在勤の方
♪定　員：20名（申し込みをしなくてもOK！）
【問合せ】多文化共生サロン　笹川六丁目29-1（笹川郵便局南隣）
☎ 059-322-6811（月～土、祝日除く）9：00 ～ 17：15



★次の開放日は令和9年1月30日（土）を予定しています。

窓口時間変更のお知らせ

令和９年１月から
市役所の窓口と電話の受付時間を 9:00 ～ 16:30 に変更します



1. 開始時期　令和９年１月４日（月）から
2. 窓口時間　［変更前］８：30 ～ 17：15
　　［変更後］９：00 ～ 16：30
　※職員の勤務時間は８：30 ～ 17：15 から変わりません。
3. 対象施設等
　本庁舎、総合会館、各地区市民センター、上下水道局等の全窓口及び電話受付
　※ただし、下記の施設等は変わりません。
　・消防本部情報指令課及び全消防署、市立四日市病院、市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）、はもりあ四日市
　・施設利用そのものを提供する施設（図書館、博物館、四日市競輪場、その他スポーツ施設を含む各指定管理施設など）及び施設の貸館利用時間や夜間・休日窓口等

～オンライン申請やコンビニ交付サービスをぜひご活用ください～

（１）オンラインで申請できる手続き
　オンラインで申請できる手続きは、下記の二次元コードからご利用ください。
（２）コンビニで交付できる証明
　住民票等の証明書は安くて早くて便利なコンビニ交付をご利用ください。
　※利用にはマイナンバーカードが必要です。

オンライン申請　　コンビニ交付

変更により生じた時間を有効活用し、業務改善等に注力することで市民サービスの質の向上を図るとともに、時間外勤務を削減し、職員の働き方改革につなげます。ご理解とご協力をお願いします。

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

犬の飼い主の皆様へ重要なお知らせ

四日市市から「狂犬病予防集合注射終了」と「制度変更」のお知らせ

１.集合注射が終了します（令和９年度から）

毎年４月に地区市民センター等で実施していた「集合注射」は、**令和８年度をもって終了**し、令和９年度以降は**動物病院での個別注射**へ一元化されます。



かかりつけ医のもとで、年間を通していつでも安全に注射を受けられます。
愛犬の健康管理にもつながります。

２.制度が変わります（令和９年３月２日～）

・接種期間が**「通年」**になり、都合に合わせて接種しやすくなります。

⚠ ３月に接種される飼い主様へご注意

令和９年度の狂犬病予防注射済票を交付できるのは、**「令和９年４月１日以降」**に接種した場合となります。毎年３月中・年度末に接種されていた方は、接種時期にご注意ください。

【問合せ】衛生指導課　☎ 059-352-0591

「フレイル」を知っていますか？

四日市市高齢福祉課 公式 LINE「フレイル対策ルーム」
元気に暮らすためのヒントを毎月お届けします♪

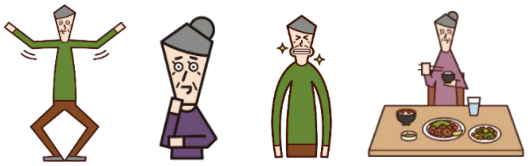


年齢とともに心身の活力が低下してきた状態を「フレイル」といいます。フレイルは誰にでも起こる可能性があります。

早めに気づき、日々の生活を少しずつ見直すことが、元気な生活を長く続けることにつながります。

《 友だち登録すると… 》

運動・認知機能・お口の機能・食事（栄養）など、元気に暮らすための記事や動画、イベント情報をお届けします。



《 友だち登録方法 》

二次元コードからかんたん登録！

右の二次元コードをスマートフォンで読み取り、「友だち追加」を選択してください。

※本アカウントを利用することにより、LINE 社に個人情報や機密性を有する情報が保存されることはありません。

【問合せ】高齢福祉課　☎ 059-354-8170

第２回マリッジサポートセミナー

～プロに学ぶ！婚活男性の身だしなみ講座＆プロフィール写真撮影会～

身だしなみについて学び、スキンケアを実践するセミナーです。また、プロのカメラマンによるプロフィール写真撮影もあります。自分の見せ方を学び、婚活に生かしてみませんか。

■日　時：12 月 19 日（土）
　　【20 代の部】　10：00 ～ 12：00
　　【30 代の部】　13：45 ～ 15：45
■場　所：三浜文化会館
■対　象：市内に在住または在勤で、セミナー当日に 20～39 歳の独身男性
■定　員：各部 10 名（応募多数の場合は抽選）
■申込み：12 月 14 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］へ
　　専用ホームページ　https://yokkaichi-marriagesupport.jp

専用ホームページ

【問 合 せ】こども未来課　☎ 059-354-8038

自動車文庫　12 月の予定



高 花 平 ３ 号 公 園	２日（水）	10：10 ～ 11：10
四郷地区市民センター	４日（金）	13：30 ～ 14：30
笹川一丁目１号公園	９日（水）	10：00 ～ 10：40
笹 川 郵 便 局 前	16 日（水）	13：30 ～ 14：20
西日野町（老人ホームオーロラ）	18 日（金）	13：30 ～ 14：10

「よっかいち農業マルシェ」を開催します

◆日　時：12月5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）

①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）
・お米・はくさい・キャベツ・大根・サトイモ・ミニトマト・トマト 野菜各種・花苗・多肉植物
・芋けんぴ・味ご飯・鶏卵・牛乳・乳製品・はちみつ・切り餅・椎茸あおさ海苔佃煮など

②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・ミニたい焼き・焼餃子・クッキー・ポークジャーキー・ポテト・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：11月20日（金）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11月25日（水）までにメールにて連絡
申込みフォーム

②移動児童館
（まつぼっくりドームづくり　当日受付　無料　材料がなくなり次第終了）
時間：10：00 ～ 12：00
場所：ふれあい館体験ルーム



③四日市メリノール学院高校
お茶の香りのルームスプレー製作体験
四日市商業高校
泗商オリジナル商品の販売（お茶、ドーナツ）

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）

同時開催

①シクラメン・鉢花即売会（四日市温室園芸組合主催）
四日市温室園芸組合員が育てた高品質なシクラメン・鉢花を販売

②国産食肉フェア（三重県食肉消費対策協議会主催）
・食肉に関するパネル展示
・三重県産牛肉（焼肉）の試食　先着300名限定

③四日市市消費生活展
・暮らしに役立つパネル展
・お菓子の重さあてクイズ（計量体験）

【問合せ】四日市市農業センター　☎059-326-0132

ホームページ　インスタグラム　X　フェイスブック

12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	12月　1・ 8・15日（火） 4（クリスマス会）・11・18日（金）	9：30 ～ 11：30
高花平こども園 ★ ☎ 059-337-8607	月～金	9：30 ～ 14：30
	12月　3日（木）主任児童委員訪問日	11：00 ～ 11：30
	12月24日（木）クリスマス制作・クリスマス会（予約不要）	
	12月25日（金） クリスマスコンサート（要予約）	10：00 ～ 11：30
四郷保育園 ☎ 059-321-0148	12月　3・10・17・24日（木）	9：30 ～ 11：30
笹川保育園 ★ ☎ 059-321-5510	月・火・水【年内は12月28日（月）まで】	9：30 ～ 14：30
	12月　1日（火）感染症の話	10：30 ～ 11：00
	12月　7日（月）～ 9日（水） まつぼっくりでクリスマスツリーを作ろう	9：30 ～ 14：30
	12月16日（水）保健師相談	10：00 ～ 11：30 受付 11：15まで
	12月21日（月）クリスマス会	10：30 ～
笹川西保育園 ☎ 059-322-1782	12月　2・ 9・16・23日（水）	9：30 ～ 11：30
津田第一幼稚園 ☎ 059-321-8836	12月　1日（火）子育て支援 いちごクラブ	第1部　9：30 ～ 第2部 11：00 ～
	12月10日（木）園庭開放	10：00 ～ 12：00
津田第二幼稚園 ☎ 059-321-8011	12月　8日（火）園庭開放	10：00 ～ 12：00
	12月11日（金）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 ☎ 059-321-0305	12月は開催なし	
こっこ保育園 ★ ☎ 059-320-2055	月～土【年内は12月28日（月）まで】 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 ★ ☎ 059-322-1829	火・水・土【年内は12月26日（土）まで】	9：00 ～ 14：00
	12月16日（水）クリスマス会 「蒸しパンカップケーキ」を作ってあそぼう（要予約）	10：00 ～ 11：30
ことり保育園 ☎ 059-340-0500	12月25日（金） クリスマスかざりをつくろう☆ たがねもちを食べてみよう！（参加費1家族100円）	10：00 ～ 12：00
たいすいこども園 ★ ☎ 059-321-1175	火・水・木【年内は12月24日（木）まで】	9：00 ～ 14：00
	12月22日（火）スマイルデー 「クリスマスを楽しむグッズ作り」	