



地区のお知らせ 第 14号
令和6年10月20日 発行
大矢知地区市民センター
電話 059-364-8704
FAX 059-361-0047

再掲

11/18(月) 大矢知地区 健康管理講座 開催

～昭和の懐かしい歌の歌声ひろば～

講師の先生から健康のためになるお話を聞きながら、みんなで懐かしい歌を歌ったりリズムに合わせて手足を動かして、楽しみながら健康づくりについて学びませんか。是非ご参加ください。

日時 11月18日(月) 午後2時～午後3時30分
場所 大矢知地区市民センター 2階 大会議室
定員 40名(事前に申し込みが必要です。定員になり次第、締め切ります。)
講師 服部 綾水さん(NPO福祉ネットどんぐり代表 音楽療法士)
申込み 市民センター窓口または電話で受付中
 大矢知地区市民センター 電話:059-364-8704
その他 手話通訳・要約筆記があります。
共催 ユィラ四日市在宅介護支援センター・四日市市北地域包括支援センター
問合せ ユィラ四日市在宅介護支援センター 電話:059-363-2882

どなたでも無料で参加
していただけます。

入賞おめでとうございます

- ・9月22日(日)「第2回四日市市北部ブロック・ボッチャ大会(地区対抗戦)」が開催されました。大矢知地区の方の入賞は次のとおりです。(敬称略)
 ★ボッチャ大会 **優勝** 大矢知Bチーム(高瀬健二、後藤晴彦、後藤葵美)
- ・9月29日(日)「第16回四日市市民ファミリーバドミントン大会」「第34回四日市市民ソフトバレーボール大会」が開催されました。大矢知地区の方の入賞は次のとおりです。(敬称略)
 ★ファミリーバドミントン大会…一般の部 **第3位** 大矢知チーム(柏木裕美、功刀加奈江、市村弘文)
 ★ソフトバレーボール大会…一般MIXの部 **優勝** 大矢知Aチーム(江島さんチーム)



健康長寿に向けての情報がスマホに届く♪ フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウント 友だち登録募集中!



フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウントでは、健康長寿に向けて“フレイル”(加齢に伴って、筋力や認知機能等が低下した状態)の予防・対策に関する情報や体操動画等を定期的にお届けしています!ぜひ友だち登録をお願いします♪

《友だち登録方法》※以下のいずれかの方法で登録できます。

●二次元コードから登録する方法

右記の二次元コードを読み取り「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択



こちらを
読み取り

●ID 検索から登録する方法

- ①LINE アプリのホーム画面の上の方にある、このマーク「」を押す
- ②「Q 検索」を押す
- ③ID 検索画面で「@022mtaqp」を入力
- ④「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択



フレイル対策ルーム 四日市
この画面が表示されたら
“追加”を選択

※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 電話:059-354-8170

この地区のお知らせ「**おおやち**」は大矢知地区社会福祉協議会作成のホームページにも掲載されています。

<http://oyachi.sakura.ne.jp/>



11月の定期行事



《あそぼう会》 大矢知保育園子育て支援センター 電話:059-365-0376

開催日時 午前9時30分～午後2時30分

- ★0歳のお友だち …火曜日(5日・12日・19日・26日)
- ★1歳以上のお友だち …月曜日(11日・18日・25日)
 …水曜日(6日・13日・20日・27日)

場所 大矢知保育園

- ★身体測定(0歳)…5日(火) ★身体測定(1歳以上)…6日(水)
- ★おはなし会 …25日(月) 午前11時～午前11時30分
- ★栄養士相談 …27日(水)

《あそび会》 大矢知幼稚園 電話:059-364-1772

※未就園児親子が対象です。

開催日時 午前9時30分～午前11時

- ★0歳以上のお友だち ……金曜日(1日・15日・22日【人形劇】・29日)
- ★3歳のお友だち(たんぽぽ) ……19日(火)

場所 大矢知幼稚園

《はつらつ健康塾》 ユィラ四日市在宅介護支援センター 電話:059-363-2882

- ・おおむね65歳以上の方対象。参加費、申し込み不要。
- ・今月の内容は、「認知症予防について」です。動きやすい服装で飲み物をご持参ください。

開催日時 11月21日(木) 午前10時～午前11時

場所 斎宮公民館

《ヘルスリーダーによるイキイキ教室》 高齢福祉課 電話:059-354-8170

- ・おおむね65歳以上の市民の方対象。参加費、申し込み不要。
- ・ストレッチ・筋力トレーニング等をしながら、楽しく身体を動かしましょう。タオル、飲み物を持参の上、動きやすい服装でご参加ください。必要に応じてマスクをご持参ください。

開催日時 11月12日(火) 午前10時～午前11時30分

場所 大矢知地区市民センター 2階 大会議室

《自動車文庫》【大矢知駅前】11月6日(水) 午後2時10分～午後2時40分
 【東垂坂2号公園】11月20日(水) 午前10時～午前10時30分

スマートフォン教室を開催します

デジタル活用に不安のある方を対象に LINE、Zoom の基本的な使い方や市の LINE 公式アカウント、市の電子申請システムに関する教室を開催します。

日時・内容 12月6日(金)

- ①午前9時30分～午前10時30分
 LINE の使い方、市の LINE 公式アカウントの使い方
- ②午前10時45分～午前11時45分
 Zoom の使い方、市の電子申請システムの使い方

場所 大矢知地区市民センター 2階 大会議室

定員 各回先着8名

持ち物 スマートフォン(お持ちでない方には貸出可能)

申込み・問合せ (株)CTY 電話:050-3820-9831(午前9時～午後5時、日祝除く)

※お問合せは随時受付けておりますが、お申し込みは11月15日(金)から受付開始ですのでご注意ください。

参加費無料
どなたでも参加
できます。

秋の火災予防運動 11月9日(土)～11月15日(金)
守りたい 未来があるから 火の用心

●火災原因はたばこ放火が1位

令和5年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は84件です。火災原因のうち最も件数が多かったのは、たばこ放火でそれぞれ15件です。

たばこは、マナーを守って、喫煙後は必ず火を消す習慣をつけましょう。寝たばこやポイ捨ては絶対にしてはいけません。

放火は、深夜に人の目を避けて無作為に行われることが多くあります。家のまわりに燃えやすい物を置かないなど「放火されない、放火させない環境づくり」が大切です。

●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

＜4つの習慣＞

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントのほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



＜6つの対策＞

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な方は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

●住宅用火災警報器点検方法

- ①本体の「ひも」を引っ張るまたは「ボタン」を押します。
 - ②警報音が正常に鳴れば異常ありません。
- ※異常が認められた際には、本体を交換しましょう。



問合せ 消防本部予防保安課 電話：059-356-2008 FAX：059-356-2041
消防本部公式HP：https://yokkaichisyoubou.jp/

「消費生活展」を開催します！

市民の皆さんが安全・安心で快適に生活できるよう、消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、パネル展示を通じた情報発信をさせていただきます。

ぜひ皆さんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

日時 11月7日(木) 午前10時30分～11月8日(金) 午後4時
場所 イオンモール四日市北 1階エスカレーター前
問合せ 市民・消費生活相談室 電話：059-354-8147

見学自由



困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？
そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、11月は富洲原地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

日時 11月19日(火) 午後1時～午後4時
場所 富洲原地区市民センター 和室 ※富洲原地区以外の方のご相談にも応じます。
問合せ 市民・消費生活相談室 電話：059-354-8147

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。



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と健康保険証との一体化については、12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行されます。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！利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

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



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（11月分）

曜日	場所	受付時間
11月 2日(土)・ 3日(日)	アピタ四日市店	午前10時～ 午後6時
4日(月・祝)・30日(土)	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
9日(土)・10日(日)	日永カヨー【1階中央広場】	
16日(土)・17日(日)	イオンタウン四日市泊【1階中央イベント広場】	
23日(土・祝)・24日(日)	イオン四日市尾平店【1階東側エスカレーター付近】	

問合せ マイナンバーカードサービスセンター 電話：059-340-8371

こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

開館時間 午前9時～午後7時（11月1日(金)は館内工事のため休館です。）
※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は午後5時まで、中高生の利用は午後7時までです。
※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 参加費無料

11月10日(日) 午前10時～ 午前11時15分	よかパピひろば 今回は、ふれあい親子ヨガをします。動きやすい服装でお越しください。	対象/どなたでも 定員/おおむね20組（受付/午前9時～） 持ち物/水分補給できるもの
11月12日(火) 午前9時30分～ 午前11時	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歳～18か月、出産予定の方 定員/10組 （受付/午前9時～午前10時30分） 持ち物/母子手帳、バスタオル
11月17日(日) 午前10時～午後4時	ボードゲームであそぼう 家族や友だち同士で楽しみましょう。	対象/どなたでも
11月30日(土) 午後3時～ 午後4時30分	アマゾン川と森をつくろう 色とりどり、様々な生き物が暮らすアマゾン川流域の自然をみんなで作ろう。	対象/おおむね幼児～小学生 定員/20名 （受付/午後2時～、未就学児は保護者同伴）

※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。

問合せ こども子育て交流プラザ（東新町26-32 橋北交流会館4階）
電話：059-330-5020 FAX：059-334-0606 HP：https://cocoplaza-yokkaichi.jp/

