


地区のお知らせ 第 12 号 令和7年9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

10月22日(水) 健康料理教室開催のご案内

高齢者向けの料理

10月の健康料理教室は、高齢者の方にも食べやすい食事を作ります。

皆さまお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

日 時 10月22日(水)午前10時~正午

場 所 大矢知地区市民センター 2階 調理室

講師 食生活改善推進協議会(大矢知ヘルスメイト)

材料費 700円(当日集金します)

象 大矢知地区に在住の方(男女問わず)

定員 15**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)

持ち物 マスク、エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記具

申込み・問合せ 10月6日(月)~17日(金)まで、市民センター窓口または電話で。

大矢知地区市民センター 電話:059-364-8704



再掲載

10月5日(日) 竹あかり作り教室のご案内

参加費無料

幻想的で暖かな光の竹あかり。手作りの竹あかりでお部屋やお庭を彩ってみませんか?初めての方でも簡単に作れます。四日市公害と環境未来館の方から竹林の荒廃防止についてのお話もあります。

日 時 10月5日(日)午前9時~正午

場 所 大矢知地区市民センター 2階 大会議室

対 象 大矢知地区在住の方

定 員 30名(定員になり次第締め切ります)

持ち物 軍手(お持ちの方は、電動ドリル)

※ 竹を削った粉が出ますので汚れても構わない服装でご参加ください。

講師 大矢知地区まちづくり構想推進委員会 朝明川自然学習公園化プロジェクト

松岡 江利子さん ほか

申込み・問合せ 10月1日(水)までに、市民センター窓口または電話で受付。

大矢知地区市民センター 電話: 059-364-8704

回						
覧						

10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

1歳以上のお友だち …… 月曜日 (6日・20日・27日)

水曜日(1日・8日・15日・22日・29日)

○歳のお友だち …… 火曜日 (7日・14日・21日・28日)

所 大矢知保育園

身体測定(1歳以上)…… 1 □ (水)

身体測定(○歳) …… 7日(火)

発達相談 ……20日(月)

おはなし会 …………27日 (月) 午前11時~午前11時30分

≪あそび会≫※未就園児親子が対象です。大矢知幼稚園 電話:059-364-1772

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 (17日・24日 (運動会ごっこ)・31日)

3歳のお友だち(タンポポ)……火曜日 (28日)

場所大矢知幼稚園

≪はつらつ健康塾≫ヴ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、「高齢期のこころの健康」のお話と、簡単な体操や歌などを行います。動きやすい服装、飲み物をご持参ください。

開催日時 10月21日(火)午前10時~午前11時

場
所
時田第1自治会集会所

≪ヘルスリーダーによるイキイキ教室≫<mark>高齢福祉課 電話:059-354-8170</mark>

おおむね65歳以上の市民の方対象。認知症予防のための"コグニサイズ"も実施しています。申し込み不要、参加費無料。タオル、飲み物、必要に応じてマスクを持参の上、動きやすい服装でご参加ください。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。

※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。

開催日時 10月14日(火)午前10時~午前11時30分

別 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】 1 〇月 3 日 (金) 午後 2 時 1 0 分~午後 2 時 4 0 分





この地区のお知らせ「**オオやち**」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/



民生のつぶやき



民生委員児童委員は、地域をよくするために勉強しているんだね



民生委員児童委員は、新しい制度や取り組みを学んだり、民生委員児 童委員としてどのように地域の見守り等の活動ができるのかを学ぶため に3つの部会(高齢者・障害者・子ども)に分かれて勉強しています。

9月に民生委員児童委員全員参加の研修会と3つの部会それぞれの研 修会を行います。



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

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 4日(土)	日永力ヨー	
	5日(日)	【1階中央広場】	
	10月11日(土)	イオンモール四日市北	
	12日(日)	【1階専門店通路】	午前10時~午後6時
10月18日(土)		イオンタウン四日市泊	
	19日(日)	【1階中央イベント広場】	

問合せ マイナンバーカードコールセンター 電話:0120-000-396

参加無料

はもりあ四日市講演会

「安心とつながりのコミュニティを育てる」 ~小さな声に耳をすまして~

1 1 月 1 4 日 (金) 午後 1 時 3 0 分~午後 3 時 3 0 分 (開場 午後 1 時)

本町プラザ 1階 ホール

村本 邦子さん(立命館大学大学院教授・臨床心理士)

80名程度

無料、先着8名【6カ月から未就学児まで、10月31日(金) までに要申込み】

【10月1日(水)午前9時受付開始】講演会名、住所、名前、 電話番号、託児の有無(希望の場合は、子どもの名前と年齢)

を、電話か FAX、Eメール、または専用フォームから

問合せ 男女共同参画センター「はもりあ四日市」(本町 9-8 本町プ ラザ3階)

> 電話:059-354-8331 FAX:059-354-8339 Eメール: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



DVや虐待など、私たち のまわりには「声をあげ られない痛み」が見えな い形で存在します。

耳を傾け連帯すること は暴力に立ち向かう力に なります。

市民一人ひとりができ る小さな一歩をともに考 · えませんか。



申込みフォーム

参加費無料

四日市の小中学生のための こどもの居場所」 ~イベント開催のお知らせ~

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7月から、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 づくりを始めました。毎月第1水曜日と第3土曜日に居場所を開催しています。

ぜひ、遊びに来てください!

開催日時・内容

10月1日(水) 午後2時30分 ~午後4時30分	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 ツができます。おやつもありますよ。	定 員 な り 利 不要
10月11日(土) 午後2時~午後3時 ※常設コーナー 午後1時30分~午後4時 ※10月は第2土曜日に実施 します。	四日市の祭りを知ろう 四日市市内には、様々なお祭りがあります。 お祭りについてのお話を聞きながら、お祭りの一 部を体験できます。ぜひ、秋まつりの時期に、地 元のお祭りを知ってみましょう。 常設コーナーもあります。	定 <u></u> 員なし 予約不要 持ち物なし

問合せ【企画内容に関すること】アクティオ株式会社 電話:059-359-5560 【事業内容に関すること】こども未来課 電話:059-354-8038



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(中高牛の利用)

※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。ご了承ください。



主なイベント日時・内容 参加費無料

10月4日(土)	ここパパミニプレーパーク!	対象どなたでも
午前9時30分	ひろばで思いっきり自由に遊ぼう!「やっ	定員なし
~午前11時30分	てみたい!」をめいっぱい楽しもう!	協力パパスマイル四日市
	※雨天時は室内遊びに変更します。	持ち物水筒、帽子
10月19日(日)	家族でバルーンアートあそび	対象どなたでも
午前9時30分~正午	バルーンをひねって、曲げて、いろいろな	定員なし(材料がなくな
	バルーンアートをつくろう。	り次第終了)
10月25日(土)	えほんのひろば	対象どなたでも
午前10時30分	おはなしとわらべうたであそびましょう。	定員なし
~午前11時		

※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 ページをご覧いただくか、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26-32 橋北交流会館4階)

電話:059-330-5020 FAX:059-334-0606

HP: https://cocoplaza-yokkaichi.jp/



第2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&印象アップセミナー~

パーソナルカラー診断で、自分に似合う色を知り、自信を持ちましょう。自分を磨き、恋 愛・婚活に一歩踏み出してみませんか。

11月2日(日) 男性…午前11時~午後1時

女性…午後2時45分~午後4時45分

じばさん 5階 小研修室

市内に在住、または通勤する、セミナー当日に20~39歳の独身男女

男女各10名(応募多数の場合は抽選)

廣 知香さん(16タイプ・パーソナルカラー診断)

申込み 10月27日(月)午前9時までに、四日市マリッジサポート事務局

専用ホームページから申し込み【安島一丁目 トナリエ四日市4階(株)デルタス

タジオ内】電話:059-355-1320 FAX:059-355-1321

専用ホームページ https:// yokkaichi-marriagesupport.ip

問合せ こども未来課 電話:059-354-8038

申込みフォーム =



あさけプラザの事業に、ぜひご参加ください。

秋の郷土企画展示 四日市風土記特集「平安時代の遺物」

10月2日(木)~12月26日(金)午前8時30分~午後8時45分 (最終日は午後1時まで)

あさけプラザ 1階 展示コーナー(事務所向い)

久留倍遺跡・大矢知山畑遺跡・大膳寺跡から出土した平安時代の遺物や 写真パネルなどを展示

シティプロモーション部 文化課 文化財グループ

無料(期間中は自由にご覧いただけます)

10月の高齢者講座(健康体操)

10月15日(水)午後1時30分~(受付 午後1時から)

あさけプラザ 1階 第1集会室

藤井 信子さん【(公社)日本3B体操協会公認指導士】

四日市市または三重郡に在住する60歳以上の方

持ち物タオル、水分補給用飲み物

第100回中庭コンサート ~夜空に響け筝曲の調べ~

参加費無料

秋の夜、季節の移ろいとともに心を優しく包み込む、筝の音色をお楽しみください。

10月16日(木)午後6時30分~午後7時15分

あさけプラザ 1階 ロビー

グループ翠、幸音会、邦楽アンサンブルのぞみ

演奏予定曲 錦秋、八重垣、まりと殿様 ほか

あさけプラザ 電話:059-363-0123



海蔵保育園 給食パートを募集しています

給食調理員(給食パート)1名

給食食器準備、調理補助、後片付け、調理場清掃など

午前8時30分~午後3時(月4~5日程度)

勤務時間

1,130円(通勤距離が片道2㎞以上の場合、通勤費を別途支給)

申込み 応募を希望される方は、園に電話でお問い合わせください。

問 合 せ 海蔵保育園 電話:059-331-2710(佐藤)

dotator



「よっかいち農業マルシェ」を開催します

10月11日(土)午前9時30分~午後0時30分(雨天実施・荒天中止)

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)

内 容 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・豆腐・芋けんぴ・かぶ、にんにく ほか野菜各種
- ・花苗・多肉植物・鶏卵・牛乳・乳製品・味ご飯・五平餅・冷凍イチゴなど

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)

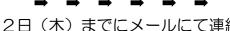
焼き餃子・ケーキ・パン・焼菓子・ポークジャーキー・唐揚げ・ポテト・クレープほか 先着300名の方に花苗をプレゼント(お1人さま1ポット限り)

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)

時 間:午前10時~•午前11時30分~(事前申込 各回15組、500円/組)

申込み:9月25日(木)までに専用フォームから



② 移動児童館…ハロウィン工作(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

時 間:午前10時~•午前11時30分~(事前申込 各回15組、1,000円/組)

申込み:9月25日(木)までに専用フォームから

応募者多数の場合は抽選、当選者のみ10月2日(木)までにメールにて連絡

同時開催 国産食肉フェア(三重県食肉消費対策協議会)

申込二次元コード

場 所:ふれあい館前駐車場

・食肉に関するパネル展示、アンケートの実施・食肉に関するノベルティグッズの配布

・三重県産(四日市産)牛肉(焼肉)の試食ー

農業センター 電話:059-326-0132

先着300名限定













インスタク゛ラム

フェイスフ゛ック