



おおやち

地区のお知らせ 第 15 号
令和 7 年 11 月 5 日 発行
大矢知地区市民センター
電話 059-364-8704
FAX 059-361-0047

再掲載

11月19日(水) 健康料理教室開催のご案内 油を抑えたヘルシーメニュー

食欲の秋です。健康料理教室でみんなでワイワイ料理を作り、楽しく食事しませんか。
11月の健康料理教室は、油を抑えたヘルシーメニューを予定しています。
皆さまお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

日 時	11月19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)
対 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	11月14日(金)までに、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

メニュー
サバ缶のトマト煮
ブロッコリーの
マスタード和え
のっぺい汁 など



再掲載

11月22日(土) 無料パソコン教室 開催

～パソコンの疑問点 やさしく指導します～

日 時	11月22日(土) 午後1時30分～午後3時(1名につき30～45分程度)
場 所	大矢知地区市民センター 2階 大会議室
内 容	パソコン操作について分からない点を少人数で丁寧に指導します
講 師	大矢知地区ホームページ運営委員会(代表 前川 豊さん)
対 象	大矢知地区に在住のパソコン初心者、パソコンを持ち込める方 (持ち込めない方は要相談)
定 員	4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。)
申込み	市民センター窓口または電話にて相談内容と連絡先を添えてお申し込み ください。 大矢知地区市民センター 電話:059-364-8704

参加費無料



大矢知地区市民センターに新刊が入りました

11月17日(月)より
貸出しを開始します

児 童 書

- ★あーそーぼ(やぎゅう まちこ)
- ★せっけんパンダ(柴田 ケイコ)
- ★いちごサンタ(大塚 健太)
- ★きみのことがだいすき(いぬい さえこ)
- ★だんごむしまつり(山崎 おしるこ)

一 般 書

- ★ババヤガの夜(王谷 晶)
- ★国宝 上・下(吉田 修一)
- ★マスカレード・ライフ(東野 圭吾)
- ★その本はまだルリユールされていない(坂本 葵)
- ★翠雨の人(伊与原 新)
- ★鎌倉茶藝館(伊吹 有喜)
- ★月とアマリリス(町田 そのこ)

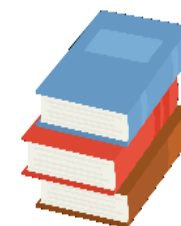


図 書 の ご 利 用 案 内

上記新刊や貸出図書は1階窓口の本棚にあります(2階図書室の本も貸出しできます)。
窓口で貸出し・返却の手続きを行ってください。
貸出期間は2週間まで、お一人様5冊まで(新刊はお一人様2冊まで)借りられます。
雑誌「すてきにハンドメイド」「きょうの料理ビギナーズ」は最新号以外は貸出しできます。

明日の「健やかな暮らし」をさがそう!!
～身近な交流の場づくりのご案内～

「わいわいガヤガヤ&ふれあい喫茶」

日 時	11月27日(木) 午後1時～午後2時30分
場 所	大矢知地区市民センター 2階 調理室
内 容	脳トレなど
対 象	大矢知地区在住の方ならどなたでも
その他	お飲み物は提供します。参加される方はマスクの着用をお願いします。
主 催	大矢知地区まちづくり構想推進委員会 身近な交流の場づくりプロジェクト
問合せ	まちづくり構想推進委員 北村 電話:090-9689-8056

参加費無料
申込み不要
定員なし



富田地区総合防災訓練におけるサイレン吹鳴について

富田地区の防災サイレンを吹鳴いたします。近隣住民の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

実施日	11月30日(日)
内 容	午前9時…サイレン⇒アナウンス(地震訓練案内) 午前9時05分…サイレン⇒アナウンス(大津波警報訓練案内)
問合せ	富田地区市民センター 電話:059-365-1141 FAX:059-361-0043



清掃ボランティア ありがとうございました

10月25日(土)四日市市シルバー人材センター大矢知地区の皆さまに、
大矢知地区市民センター敷地内の清掃・除草作業をしていただきました。
花壇や植込みの雑草もきれいに抜いていただき、見違えるほどきれいになりました!大変お疲れ様でした。ありがとうございました。



回
覧

まっちゃんの子育て無料相談

どこに相談してもだめ?? どこに相談したらいいの?? だれにもはなせない…
こんなこと相談してもいいの?? (個人情報・守秘義務厳守します)
まっちゃんに話してみてもいいの?? 気持ちが楽になりますよ。



日時 11月30日(日) 午後1時～午後5時
場所 大矢知地区市民センター 1階 和室
相談員 松永 高弘さん(まっちゃん)
(クペリ代表、あおい幼稚園・桜あおい幼稚園園長、
元中学校・高校教員)
申込み 事前予約、11月24日(月・祝)までにお申し込みください。
電話: 090-9184-7088 (小崎) Eメール: info@cperi.net
主催 一般社団法人子ども子育て・教育研究所(CPERI: クペリ)
※みなさまの寄付で運用しています。ご協力をお願いします。



クペリ HP
二次元コード

Jアラートの全国一斉情報伝達試験が実施されます

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

実施日時 11月12日(水) 午前11時ころから数分程度

試験放送内容

上りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↑)
「これは、Jアラートのテストです。」×3
「こちらは、こうほうよっかいちです。」
下りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↓)



防災行政無線

※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

- 059-351-4004(自動電話応答機能)に電話していただくと放送内容が確認できます。
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。

連携対象

市内全域の防災行政無線 四日市市Sアラート
テレビ(CTY-L字放送) 四日市市安全安心防災メール
緊急告知ラジオ(CTY-FM) 四日市市ホームページ、X、LINE

問合せ

危機管理課
電話: 059-354-8119 Eメール: kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp



納税は、便利で安心な
口座振替で!!

問合せ 収納推進課
電話: 059-354-8141
FAX: 059-354-8309



避難所における外国人避難者受入訓練を開催します

四日市市には、約13,700人の外国人市民が暮らしています。

大規模災害が起きた場合、日本人だけでなく外国人も被災者になります。しかし、言葉や習慣の違いに加え、災害の経験が少ないことから、より深刻な状況に置かれます。さらに、避難所での生活ルールを十分に理解できず、避難所での受け入れが円滑に進まないケースも考えられます。

この訓練では、外国人市民への支援や円滑な避難所運営を視野に入れながら、災害時に求められる知識や行動を、実践的に学んでいきます。

参加費 無料

日時 12月21日(日) 午後0時30分～午後4時30分

場所 なやプラザ体育館(蔵町4-17)
対象 地域防災に関わる自主防災組織、自治会関係者、
災害時の外国人支援に関心のある方等

主催 市民生活課 多文化共生推進室

申込み・問合せ 12月2日(火)までに二次元コード、電話、Eメールで申し込み
公益財団法人四日市市文化まちづくり財団 四日市国際交流センター(YIC)
電話: 059-353-9955 Eメール: yic@yokkaichi-shinko.com



フレイル予防・対策の第一歩は「知ること」から!

元気に暮らすヒントを毎月スマホにお届けします♪

高齢福祉課 公式LINE「フレイル対策ルーム」にぜひご登録ください

高齢福祉課 公式LINE「フレイル対策ルーム」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**

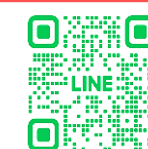
- ①右記の二次元コードを読み取る
- ②「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

● **ID検索から登録する方法**

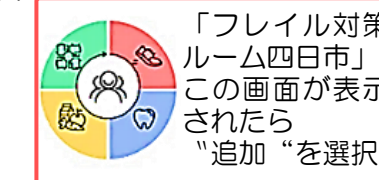
- ①LINEアプリのホーム画面上部にある、マーク「人」を押す
- ②「Q 検索」を押す
- ③ID検索画面で「@022mtaqp」を入力
- ④「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

※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



こちらを
読み取り



「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



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/>



「よっかいち農業マルシェ」を開催します

日時 11月29日(土) 午前9時30分～午後0時30分 (雨天実施・荒天中止)

場所 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)

・トマト・ミニトマト・かぶせ茶・お米・豆腐・芋けんぴ・味ご飯・各種野菜
・花苗・多肉植物・鶏卵・鶏めし・牛乳・乳製品・切り餅・はちみつなど

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・オムごはん・コロッケほか

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)

【引換券配布:午前9時30分～200名、午前11時～100名】

当日のイベント

野菜の種類は当日のお楽しみ

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

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:11月19日(水)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11月21日(金)までにメールにて連絡

② 移動児童館…リボンチャーム作り(当日受付、無料)

時間:午前10時～正午(材料がなくなり次第終了) 場所:ふれあい館体験ルーム

同時開催 四日市温室園芸組合シクラメン鉢花即売会

組合員が育てたシクラメン、鉢花をお値打ち価格にて販売します。

時間:午前9時30分～午後1時 場所:農業センター本館 第1、第2会議室

問合せ 農業センター 電話:059-326-0132



ホームページ



Instagram



X



Facebook

いばさん四日市市産業めぐり(産業見学ツアー)

日時 11月25日(火) 午後0時45分～午後5時10分

場所 地場産業振興センター(いばさん) ※集合・解散

対象 市内に在住する方

定員 20名(応募多数の場合は抽選。当選者は代表者に11月18日(火)頃郵送で通知。)

内容 茶農家・うちわ製造元を貸切バスで巡ります
(ツアーでは、紅茶試飲・うちわづくり体験も予定しております)

料金 1,650円(当日支払い)

持ち物 当選通知書

申込み 11月13日(木)【必着】までに、参加者(2名まで)の名前(ふりがな)、年齢、
当選通知を送付する代表者の住所、電話番号を明記のうえ、EメールかFAX、はがき
でお申し込みください。

問合せ・送付先 〒510-0075 安島一丁目3-18 いばさん「四日市市産業めぐり係」

電話:059-353-8100 FAX:059-353-8104

Eメール:jibasan@yokkaichi-shinko.com



第3回マリッジサポートセミナー

～恋愛・結婚・出産にマイホーム…人生のお金のリアル知っていますか?～

日時 12月14日(日) 午後1時30分～午後2時30分

形式 オンライン ZOOM(ウェビナー)

対象 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
内容 婚活世代に向けて、結婚や出産、マイホームなど、将来のお金に関する不安を
ファイナンシャルプランナーが分かりやすく解説します。

講師 小嶋 真伊さん(ファイナンシャルプランナー)

申込み・問合せ 12月10日(水)午後5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.jp

担当課 こども未来課 電話:059-354-8038



あさけプラザの事業に、ぜひご参加ください

12月キッズのはつらつエクササイズ

日時 12月10日(水) 午前10時30分～午前11時15分

場所 あさけプラザ 体育館

参加費 無料

内容 ストレッチやかけっこ、バランス運動など

講師 藤原 ルミさん(スポーツインストラクター)と補助員2名

対象 四日市市または三重郡に在住する2～4歳の幼児と保護者

(こどもとその保護者で1組)

定員 40組(先着順)

持ち物 動きやすい服装、体育館用上靴、バスタオル1枚、
フェイスタオル2枚、水分補給用飲み物

キッズのはつらつ
エクササイズの申
込みは12月8日
(月)までにこち
らから ▼



地産地消料理教室～楽々おせち～

日時 12月13日(土) 午前10時～午後1時

場所 あさけプラザ2階 料理室

講師 柵山 咲子さん(季節ごはん教室 niwacoya 主宰・管理栄養士)

松山 千奈美さん(豆腐料理教室 Hapi Aina 主宰・食育豆腐インストラクター)

対象 四日市市または三重郡に在住・通勤・通学する方

定員 24名(応募多数の場合は抽選)

参加費 3,000円(材料費ほか)

持ち物 エプロン、ふきん数枚(食器拭き用・台拭き用)、筆記用具

その他 託児あり【四日市市シルバー人材センター(無料)】

申込み 申込フォーム、または往復はがきで、講座名・住所・名前・年齢・
電話番号、託児を希望する場合は子どもの名前(ふりがな)・月齢を
記入して、あさけプラザ まで送ってください。



地産地消料理教室
の申込みは11月
29日(土)まで
に郵送またはこち
らから ▼



※本講座をお申し込みの際、ドメイン指定受信設定等がされている方は、
「@city.yokkaichi.mie.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします。

問合せ あさけプラザ(〒510-8028 下之宮町296-1) 電話:059-363-0123

