



# お知らせ よごう

令和8年1月10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

あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願ひいたします

四郷地区市民センター・四郷地区団体事務局職員一同



## 「かっぱっぱ」がやってくるよ！ みんなで遊ぼう！

子育て支援事業

参加費  
無料

笹川保育園、民生委員児童委員、センター職員有志の劇団「かっぱっぱ」が、絵本の読みあそびを行います！歌に合わせた手遊びや、絵本の読み聞かせなどで親子一緒に楽しんでいただけます。ぜひ遊びに来てくださいね♪

- 日 時：2月27日（金）10:30～11:30（出入り自由）
- 場 所：四郷地区市民センター2階 大会議室
- 内 容：パネルシアター、大型紙芝居、手あそびなど
- 対 象：未就園児とその保護者
- 定 員：親子20組（先着順）
- 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・問合せ先】

1月15日（木）より四郷地区市民センターへ ☎ 059-321-2021

[申込みフォーム](#)

2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：2月2日・9日・16日・23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

【問合せ先】四郷地区団体事務局 ☎ 059-322-5675

平日9:30～12:00、13:00～16:30（祝日を除く）

※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



回 覧											

## 季節の和菓子作り教室

プロによる手ほどきを受けながら、和菓子を作ってみませんか？

♪日 時：2月 20 日（金）14：00～15：30

♪場 所：四郷地区市民センター2階 調理室

♪講 師：「夢菓子工房 ことよ」岡本 伸治さん

♪対 象：主に四郷地区在住の方

♪定 員：12名（先着順）

♪材料費：1,000円（当日お持ちください）

♪持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、お持ち帰り用の袋

♪主 催：四郷地区市民センター

※申込期間：1月 15 日（木）～ 2月 18 日（水）

【申込み・問合せ先】四郷地区市民センター ☎ 059-321-2021



[申込みフォーム](#)

## 高花平小学校が「まもってくれてありがとう運動」 モデル校に指定されました

四日市市交通安全協議会では、歩行者と車両の交通事故防止のため平成30年から、市内の小学校を対象に「まもってくれてありがとう運動」に取り組んでおります。この運動は、歩行者が横断歩道を渡るとき、停止してくれた車両の運転手の方に対して「ありがとう」と言ったりしてお互いの「思いやり」の気持ちにより交通事故の減少を図ることを目的としています。

指定式の当日は、あわせて四日市市交通安全教育指導員（とみまつ隊）によるミニ交通安全教室が行われました。

【問合せ先】四日市市交通安全協議会事務局（道路管理課） ☎ 059-354-8154



## 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



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♪

参加費無料  
申込み不要

♦日 時：2月 19 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 物：タオル、飲み物、必要に応じマスク

◎参加される方は感染症予防にご協力ください

【問合せ先】高齢福祉課 ☎ 059-354-8170

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。

## 自動車文庫 2月の予定



高花平3号公園	4日（水）	10：10～11：10
四郷地区市民センター	6日（金）	13：30～14：30
笹川一丁目1号公園	12日（木）	10：00～10：40
笹川西公園	//	10：50～11：20
笹川郵便局前	//	13：30～14：10
西日野町（老人ホームオーロラ）	19日（木）	13：30～14：10

# 使ってみよう デジタルマップ 「四郷ふるさとの道ウォーキング」

文化財デジタルマップを使いながら、四郷ふるさとの道に点在する文化財等をめぐります。希望者は「懐石 白梅」での食事を楽しむことができます。

♪日 時：2月 14 日（土）雨天順延 2月 15 日（日）

♪場 所：四郷ふるさとの道

♪内 容：<健脚コース（約 5km）2 コース（A・B）>

顕正寺・日野神社・旧四郷村役場・十世伊藤伝七墓誌・神楽酒造  
吉田神社・懐石白梅

<のんびりコース（約 3km）3 コース（C・D・E）>

東日野公民館（神明神社獅子頭）・顕正寺・日野神社・旧四郷村役場  
十世伊藤伝七墓誌・懐石白梅

（コースの詳細、集合時刻・集合場所などは二次元コード参照）

♪定 員：A～E の各コース 20 人程度（応募多数の場合は抽選）

♪参加費：無料（ただし運賃、「懐石 白梅」での飲食費は参加者負担）

♪申込み：1月 30 日（金）までに、希望するウォーキングコース（第1希望、第2希望）、  
代表者の住所と連絡先、参加者全員の名前、「懐石 白梅」での昼食の有無を明記して、往復はがき（必着）か四日市の文化財ホームページ（二次元コード）から申し込んで下さい。申込み人数は 4 名まで。

〒510-8601 文化課「四郷ふるさとの道ウォーキング」係

♪その他：・小学生以下は保護者同伴。ウォーキング用の駐車場はありません。

・スマートフォンやタブレットをご持参ください。機器の貸し出しはできません。

【問合せ先】文化課 ☎ 059-354-8238 E メール bunka@city.yokkaichi.mie.jp



二次元コード



めざすは元気  
で長生き！

## こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報



食事で骨粗しょう症予防！！

骨がスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の 1 割が骨粗しょう症です。

### 骨粗しょう症を予防するためのポイント

●栄養バランス…「主食・主菜・副菜」をバランス



よく食べることが基本。

●カルシウム…しっかり摂取

牛乳・ヨーグルト・チーズ・ししゃも・小松菜

●ビタミン D・ビタミン K…合わせて摂りたい

魚類・きのこ類・たまご・納豆・ほうれん草

### 吸収を阻害する成分

インスタント食品・食塩・アルコールはカルシウムの吸収を阻害する



### その他

●日光浴…紫外線を浴びることで体内に  
『ビタミン D』が生成可能（1 日 15 分程度）

●適度な運動…骨は負荷がかかると強化される。  
筋トレやウォーキング等で骨に刺激を！

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー【健康・医療】→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報 ヘ

【問合せ先】  
健康づくり課  
☎ 059-354-8291



# 2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	2月 3・17・24日(火) 6・13・20・27日(金)	9:30 ~ 11:30
高花平こども園 ★ ☎ 059-337-8607	月～金(祝日は休み)	9:30 ~ 14:30
	2月 4日(水)主任児童委員さん訪問	11:00 ~
	2月 17日(火)アビさんとあそぼう	第1部 10:00 ~ 第2部 11:00 ~
	2月 26日(木)栄養士相談	10:00 ~ 11:00
四郷保育園 ☎ 059-321-0148	2月 5・12・19・26日(木)	9:30 ~ 11:30
笹川保育園 ★ ☎ 059-321-5510	月・火・水(祝日は休み)	9:30 ~ 14:30
	2月 2日(月)救急講座	10:30 ~
笹川西保育園 ☎ 059-322-1782	2月 4・18・25日(水)	9:30 ~ 11:30
津田第一幼稚園 ☎ 059-321-8836	2月 3日(火)子育て支援 いちごクラブ	第1部 9:30 ~ 第2部 11:00 ~
	2月 26日(木)園庭開放	10:00 ~ 12:00
津田第二幼稚園 ☎ 059-321-8011	2月 6日(金)子育て支援 いちごクラブ	第1部 9:30 ~ 第2部 11:00 ~
	2月 13日(金)園庭開放	10:00 ~ 12:00
認定こども園 めぐみの園幼稚園 ☎ 059-321-0305	2月 6日(金) あそぼう会～人形劇 劇団パン「だるまさんが」～	10:00 ~ 10:45
こっこ保育園 ★ ☎ 059-320-2055	月～土〔祝日および14日(土)は休み〕 詳しい取り組み内容は市のホームページをご覧ください。	9:00 ~ 14:00
ひよこ保育園 ★ ☎ 059-322-1829	火・水・土(祝日は休み) 〔24日(火)・25日(水)・28(土)は休み〕	9:00 ~ 14:00
	2月 18日(水) 「ポリ袋クッキング」(食改善推進講座)	10:00 ~ 12:00
ことり保育園 ☎ 059-340-0500	2月 27日(金)	10:00 ~ 12:00
たいすいこども園 ★ ☎ 059-321-1175	火・水・木(祝日は休み)	9:00 ~ 14:00
	2月 24日(火) スマイルデー「親子手形アート」	

市民税・県民税・  
森林環境税(第4期)

納期限は  
**2月2日(月)**です

【問合せ先】  
収納推進課  
☎ 354-8141

