

100歳 おめでとうございます！



今年10月に満100歳をむかえられました

松本 宮子 (まつもと みやこ) さん (新浜町)

これからも末永くお元気でお過ごしください



陽活ヨガ講座

陽活ヨガのポーズで
腸内環境を整えてお腹スッキリ！

日時：11月18日(金) 10:00~11:00

場所：橋北地区市民センター 2階 会議室

講師：Momokoさん (ヨガインストラクター)

定員：12名

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、飲料、タオル

※当日は、講座開始の2時間前までに食事をお済ませください。

※10月28日(金)より橋北地区市民センターにて受付を開始します。

お電話・窓口にてお申し込みください。

〈問合せ〉 橋北地区市民センター TEL: 331-3787

まちかど保健室 併設

健康や介護のお悩みを

お気軽にご相談ください!!

ヘルスリーダーによる イキイキ教室

☆日時：11月18日(金) 13:30~15:00

☆場所：橋北地区市民センター 2階 会議室

☆対象：おおむね65歳以上の市民の方

☆持ち物：マスク、タオル、飲み物 〈問合せ〉 高齢福祉課 TEL 354-8170

参加費無料

検温・マスクの着用など
ご協力ください



回 覧								

11月の行事予定

11月11日(金)	10:00~11:00	楽々!元気の会	橋北地区市民センター
18日(金)	10:00~11:00	腸活ヨガ講座	橋北地区市民センター
18日(金)	13:30~15:00	イキイキ教室	橋北地区市民センター
25日(金)	13:30~14:30	楽々!元気の会	高浜楽々館
30日(水)	10:00~10:40	自動車文庫	橋北地区市民センター
	10:50~11:20	自動車文庫	滝川公園

こんにちは、四日市!

『こんにちは、四日市!』は、四日市市の子育て情報をお伝えする会です。

あそび場を探している人、友達を作りたい人、いらっしやいませんか。心配なことがあったら、先輩ママや子育てコンシェルジュに相談もできますよ。子育て中の人なら、どなたでも参加できます。保護者のみでも大歓迎ですので、気軽に参加してくださいね。みんなでおしゃべりしましょう。参加費は無料です。

日時 11月17日(木) 10:30~11:30

場所 こどもの家(諏訪公園噴水前、すわ公園交流館2階)

対象 乳幼児と保護者または子育て中の方

定員 12人(先着順)

申込み 予約制。10月27日(木)13:00以降11月8日(火)までに、電話でこどもの家へ。

☆問合せ こどもの家 TEL 351-3933

火曜日~土曜日9:00~17:00(日・月・祝休館)



読みきかせ入門

はじめのいっぽ!



赤ちゃんへの読みきかせをする時のちょっとしたコツは?

どんな絵本を選んだらいいの?

そんな人のための、大人向け講座です。

日時/11月27日(日) 10:00~11:30

場所/四日市市立図書館 3階会議室

講師/図書館職員

対象/市内在住の中学生以上の人

定員/10人(応募多数の場合は抽選)

受講料/無料

託児/なし(子ども同伴不可)

申込方法/窓口、申込フォームまたはハガキ

窓口の場合は、図書館職員にお声がけください。

ハガキの場合は、住所、名前、電話番号、

ご自身の年代(30代など)を記入の上、

申込み先まで送付ください。締め切り/11月9日(水)

★この講座は、状況により中止になる場合があります。

問合せ・あて先

〒510-0821

四日市市久保田1-2-42

四日市市立図書館「読みきかせ入門

はじめのいっぽ!」係

TEL 352-5108

FAX 352-9897

E-mail

tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp



秋の火災予防運動

11月9日(水)~15日(火)

『お出かけは マスク戸締り 火の用心』



四日市市プレミアム付デジタル商品券「よんデジ券」の利用は 10月31日までです

「よんデジ券」の利用期限は10月31日までです。

期限を過ぎると、チャージ残高にかかわらず利用できなくなり、返金はできませんのでご注意ください。

また、参加店舗の「売上管理システム」の利用期限は11月30日までです。期限を過ぎると、売上明細の閲覧・ダウンロードができなくなりますので、11月30日までに必ず売上管理システムからデータをダウンロードしてください。

【問合せ】

四日市市プレミアム付デジタル商品券コールセンター TEL 0120-769-603

【よんデジ券ホームページ】

<https://4digi-ken.jp>



魅力再発見！富田・富洲原文化財巡り

富田・富洲原に点在する文化財等を巡る「富田・富洲原文化財巡り」を開催します。

1. 市職員が文化財等の解説をしながら、一緒に歩きます!! (なので、道に迷うことなし)
2. 体力に応じてウォーキングコースを選択できます!! (健脚コース5kmとのんびりコース3km)
地域にある文化財を知り、その魅力を感じてみませんか。

開催日：令和4年12月3日(土) 雨天中止

受付場所：富田地区市民センター(解散場所も同様)

時 間：健脚コース 9:30~12:30頃(受付時間 9:00~9:30)

のんびりコース 10:00~11:40頃(受付時間 9:30~10:00)

参加費：無料

申込方法：参加申込書に必要事項を記入の上、メール、FAX、またはHPからも応募ができます。
検索「四日市の文化財」→イベント情報 ※申込み多数の場合は、抽選となります。

申込締切：令和4年11月11日(金) 必着

その他：参加申込書等、詳細は市ホームページまたはチラシを参照

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止等の措置をとる場合があります。(HP等でお知らせします)

問合せ：シティプロモーション部文化課

TEL 354-8238(イベントに関する問合せ)

FAX 354-4873

E-mail bunka@city.yokkaichi.mie.jp



四日市公害と環境未来館 解説員養成講座を受けてみませんか？

四日市公害と環境未来館に来館される皆様に、展示などについてわかりやすく解説していただける方を養成する講座です。

対象：18歳以上の人 場所：地場産業振興センター、四日市公害と環境未来館など

期間：12月3日・12月24日 令和5年1月28日・2月4日・2月25日・3月11日
(各土曜日全6回)

内容：四日市公害についての基礎知識を学ぶ講座、多彩な講師による講義、実習や現地見学など

受講料：無料 定員：10名(応募多数の場合は抽選、当選者のみ通知)

詳しくは四日市公害と環境未来館ホームページ

(<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/yokkaichikougai-kankyoumiraikan/>) まで



申込み・問合せ

11月11日(金)までに住所、名前、年齢、電話番号を記載し、はがきかファックス、Eメールで、

〒510-0075 四日市市安島1-3-16 四日市公害と環境未来館まで TEL 354-8065

メール：kougai-kankyoumiraikan@city.yokkaichi.mie.jp

FAX 329-5792

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



【開館時間】

<第1部> 9:00~11:30 <第2部> 12:30~14:00

<第3部> 15:00~19:00

※9月から小学生以下は17:00まで、中高生は19:00までに利用時間を変更しています。

日 時	内 容	その他
11月1日(火)~30日(水) 9:00~17:00	オレンジリボン 雪だるまにオレンジのリボンをつけてあげよう。	対象/どなたでも
11月6日(日) 10:00~11:15	よかパパひろば みんなで一緒に楽しく遊ぼう。今回は、絵本ライブを楽しもう。	対象/どなたでも 定員/当日先着10組 協力/NPO法人ほがらか絵本畑
11月8日(火) 9:30~11:00 (受付終了時間10:30)	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、出産予定の人 持ち物/母子手帳、バスタオル
11月17日(木) 10:00~11:00	なかよし広場 保護者、地域の人みんなで交流しましょう。今月は大人も子どもも大好きな絵本を一緒に楽しみます。	対象/子育て中の保護者 定員/当日先着10名 協力/羽津絵本の会

料金：無料 ※詳細はホームページをご確認ください。HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

問合せ：こども子育て交流プラザ 四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

TEL 330-5020 FAX 334-0606

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容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。

浜田小学校・四郷小学校・小山田小学校・桜台小学校・楠小学校 給食パートを募集

(12月上旬からの勤務です)

◇募集職種：小学校給食調理員(給食パート) 各1名

◇業務内容：給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など

◇勤務日：給食実施日等(春・夏・冬休みは勤務なし)

◇勤務時間：8:30~15:15(労働時間6時間)

◇時間給：1,040円(通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給)

◇その他：浜田小学校勤務の場合、他の学校の調理員の欠勤状況により他の小学校に勤務することがあります。

社会保険に加入してもらいます。

◇申し込み：応募を希望される方は、教育総務課(TEL 354-8236)に電話のうえ、履歴書を提出してください。書類選考のうえ、面接を実施します。

◇応募期間：10月24日(月)~11月11日(金)



市内に設置されている防災無線(固定系)の試験放送を実施します

◇実施日時 11月16日(水) 11:00ごろから数分程度

※地域住民の皆さんに参加していただく放送ではありません。

●059-351-4004(自動電話応答機能)にTEL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。

【問合せ】四日市市 危機管理課 TEL 354-8119

