

回覧

お知らせあがた

NO.18

2025. 12. 20 発行



県地区市民センター

TEL 059-326-0001

FAX 059-325-2072

ホームページアドレス

<https://www.yk-agata.com/>



まちづくり委員会事務局

TEL、FAX 059-326-7602

月～金 10時～12時 13時～15時

facebook ページ

<https://www.facebook.com/Agatachiku>



年末年始の業務のご案内



県地区市民センター・まちづくり委員会事務局

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）の業務は、

年末は26日（金）まで、年始は5日（月）からです。

※戸籍関係の届け出（出産・婚姻・死亡届等）の受付、埋火葬許可証の交付は、
休み中も市役所 地下1階の宿直室で行います。（TEL 059-354-8177）

民生委員児童委員・主任児童委員のご紹介

本年度は、任期満了に伴う一斉改選の年であり、12月1日から3年間
下記の方々にお世話になります。よろしくお願いします。《敬称略》



【民生委員児童委員】

羽木 直登	赤水町（竹谷川北部） あこす団地	近藤 典子	平尾町
選考中	赤水町（竹谷川南部）	藤波 修二	平尾町栄
坂倉 一成	上海老町	藤波 淳	北野町・黒田町・江村町
藤波 貢	上海老町大沢	松岡 賢一	あがたが丘一丁目
萩 さち子	下海老町北	瀬川 和信	あがたが丘二丁目
千種 宏幸	下海老町南	鷲見 雅次	あがたが丘三丁目

【主任児童委員】

馬淵 英子	小寺 江美子
-------	--------

なお、今回退任されました下記の方におかれましては、
これまで地域福祉にご尽力いただき、ありがとうございました。

羽木久美子	赤水町（竹谷川南部）
-------	------------





あそぼう会 開催日



★あがた保育園「なかよしひろば」

(火)(水)(金)
どの年齢の
お子さんでも
ご利用になれ
ます。

9:30~14:30

火曜日 1/6・13・20・27

水曜日 1/7・14・21・28

金曜日 1/9・16・23・30

◎開催日は11:30~12:30にランチタイムを行っています。

※6日(火)・7日(水)「身体測定」…ご希望の方は声をかけてください。

※9日(金) 主任児童委員さんと話をしたり、一緒に遊ぼう。

★あがたが丘保育園 「ワイワイひろば」

・1月20日(火)

・1月27日(火)

両日10時~11時

★園庭を開放します。

遊びに来てね!



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 参加者募集 ☺



☆日 時 令和8年1月20日(火) 13:30~15:00

☆会 場 県地区市民センター 2階 大会議室

☆対 象 おおむね65歳以上の市民の方

☆持ち物 タオル、飲み物、必要に応じマスク

☆内 容 ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など

☆その他 申し込み不要・参加費無料

参加される方は感染症予防にご協力ください

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。

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♪

【問合せ】高齢福祉課 TEL 059-354-8170



1/15 (木)

あがたが丘集会所 10:00~10:40

上海老町公民館 10:50~11:20

農業センター 14:20~15:00

自動車文庫をご利用ください!



1/22 (木)

下海老町公民館 10:40~11:10

12月5日・6日に花の寄せ植え教室が開催されました



用意された鉢に9種類の花苗を好みのレイアウトに植えて、出来上がった鉢を見せ合いました。

スマートフォン体験型講習会を開催します

デジタル活用に不安のある方を対象にLINE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の使い方に関する体験型講習会を開催します。

■場 所 県地区市民センター

■日時および内容 令和8年2月25日（水）

時 間		内 容
午 前	10:00～11:00	①LINEでコミュニケーション （トーク、ビデオ通話、写真、スタンプ送信など）
	11:15～12:15	②市のLINE公式、電子申請システムの使い方について
午 後	13:15～14:15	①LINEでコミュニケーション （トーク、ビデオ通話、写真、スタンプ送信など）
	14:30～15:30	②市のLINE公式、電子申請システムの使い方について

※午前と午後に同一の内容を開催します。ご都合の良い時間帯にご参加ください。

■定 員 各回先着3名まで

■費 用 無料

■対象者 どなたでも参加できます。

■持ち物 スマートフォン（お持ちでない人には貸出可能）

※教室の開催時間中、スマホ相談窓口（こちらは予約不要）も開設します。スマートフォンに関するお困りごとなどをご相談ください。

お申込み・お問合せ(ソフトバンク(株))

0800-111-9442（9時～17時、土日祝も可）

※お問合せは随時受付けておりますが、お申込みは1月5日（月）から受付開始ですのでご注意ください。

第4回 消費者講座「行政書士に聞く！終活のいろは」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに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、消費者講座を開催しています。

第4回は、人生を最後まで楽しく生きるため「終活」について学び、それにまつわるトラブル事例もまじえながらわかりやすくお話しいたします。

■日 時 令和8年1月21日（水） 14:00～15:30

■場 所 四日市市総合会館7階 第一研修室

■講 師 三重県行政書士会 四日市支部 特定行政書士 篠原 一志

■テ ー マ 「行政書士に聞く！終活のいろは」

■定 員 50名（事前申込不要）

■参 加 料 無料

■事務担当 市民・消費生活相談室（TEL 059-354-8147）

※市役所北側の市営中央駐車場をご利用の方は、会場にて無料手続きを行いますので、駐車券をご持参ください。その他の駐車場の無料手続きは致しかねます。

『小学校と地域団体との交流』

県地区では、小学校の授業で学ぶことを補完したり、地域の歴史・文化を深めるため地域団体が授業に呼ばれたりなど、地域の活性化を願って活動されているさまざまな団体と小学校との関わりを、これまでも取材してきましたが、今回は、11月に実施された地域の団体と小学校との交流をご紹介します。

女性防災クローバー[防災教室]

11月14日(金)、地区で活動中の【女性防災クローバー】6人を講師に迎え、防災教室が4年生を対象に開かれました。子どもたちは、倉庫内に入り、資機材の場所と数を確認する《防災倉庫見学》、レバーをつけ水をくみ上げる《防災井戸体験》、家具転倒防止対策の間違いを探す《家具転倒防止間違い探し》を3つのグループに分かれて体験しました。



防災講話では、防災を考え理解するために、学校の授業がとても大切だという事を学びました。

グリーンパーク岡山を愛する会[体験学習]

11月26日(水)に6月の第1回に続いて第2回目のグリーンパーク岡山での学習会を3年生が実施しました。今回は、竹、ヒノキ、スギなどの木々で生活用具を作成していた江戸～大正時代、



松林に囲まれ、キノコ、わらびが豊富な昭和時代、松林が姿を消し、市民緑地四日市市の第1号に認可された平成から令和時代の説明を聞いて岡山の生い立ちを学び、散策しながら52種の樹木、花木についての説明に興味深く聞いていました。



長寿会[昔あそび]

11月27日(木)、【長寿会】の皆さんに県小学校へ集まっていただき、子どもの頃に遊んだ道具を使って、1年生に遊び方を一緒に楽しんで教えていただきました。子どもたちは《あやとり・お手玉・おはじき・コマ廻し・けん玉・メンコ・紙鉄砲・竹トンボ》を限られた時間の中で移動しながら、【長寿会】の皆さんからコツを教えていただき遊んでいました。コツを教えてもらいコマを回せた時のうれしそうな顔、コツを教えてもらって皿に乗ったけん玉を見せにきた時の顔、そうした子どもたちを見守る優しい眼差しと笑顔に、時間が経つのも忘れ、気持ちが暖かくなるのを感じました。



『ミニロゲイニング 2025』

12月7日(日)、県地区社会福祉協議会主催のミニロゲイニングが開催されました。8チーム(26人)の参加者は9:30スタートの合図と共に、あらかじめ決められたチェックポイントを目指してセンターを元気よく出発。当日は、好天にも恵まれ、絶好のロゲイニング日和となりました。チェックポイントを探す過程で、普段は通らない道や景色、地域の魅力を再発見できるイベントを、皆さん満喫されていました。



2025.11.27 (木) まちづくり委員会 視察研修を終えて

最初に視察研修先を福井と決めて行先を探した時は、原発・北陸地震などの強いイメージがあり迷いありましたが、調べるうちに福井県は伝統産業、歴史的遺産、モノづくりの技術など多方面からの視察価値がたくさんあるところだと気が付きました。バスで東海環状から名神・北陸道を通り福井



に入ると、やたら目に付くのが恐竜の巨大な動くオブジェ、お店の商品名に恐竜〇〇と書かれた看板。交通標識の動物注意の絵柄も恐竜でした。街全体が恐竜と暮らしているかのようです。

最初に訪れた勝山市にある『恐竜のロマンと不思議を体験できる、福井県立恐竜博物館』は、



1989年から開始された恐竜化石調査で多くの貴重な化石が発見されたことで建てられ、学術研究や生涯教育、観光振興などに活用されています。常設展示は「恐竜の世界」「地球の科学」「生命の歴史」の3つのゾーンに分かれ、子どもから大人まで楽しんで学習でき、研究者も満足できる学術的に裏付けされた世界的にも貴重な博物館です。展示は多岐にわたり詳しく、滞在時間1時間ではとても足りなく感じました。

昼食は、明治期に花街として賑わう河原通りに開業した『花月楼』で美食を味わい、国登録有形文化財の“傘天井”の2階お座敷では「勝山左義長」の演芸（太鼓・三味線・笛・鉦）を生で見たり体験（予約制）できるそうです。周辺には湧き水や昔ながらの建物が残る商店街など街歩きを楽しめるスポットが点在していて懐かしい風情を感じました。

次に『羽二重餅の古里』に立ち寄りしました。いろんな果物や黒糖、抹茶、ゴマ、きな粉の味の種類の多さにビックリでした。地元産の名物を工夫して取り組む姿勢に感心しました。

それからすぐ近くの鯖江市にある『めがね∞ミュージアム』では、100年前メガネの作り方から最先端の技術で作られる工程が細かく展示されたコーナー、スタッフが最新のメガネフレームの特徴を丁寧に説明するので、みなさんは「お金は貯めるばかりでなく実生活に不可欠な自分の道具に使わないとね」と言って鏡に映った自分の顔を確認していました。

移動中のバスの車内でも、今や絶滅危惧種の職業になりつつあると自らおっしゃるバスガイドさんは、還暦になってから食育健康アドバイザーの資格を取り、高齢の方の栄養バランスや日頃の食品・栄養に関する豆知識なども交えて車中講習会が開かれました。帰路で少し雨に降られましたが、皆さん、おなかもあたまも一杯になって、充実した一日になりました。お疲れさまでした。



まちづくり委員会事務局
岩田美朝

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

TEL：059-330-5020 FAX：059-334-0606

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

所在地：四日市市東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。

主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。

広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください！！

【開館時間】 9：00～19：00

※12月29日(月)から1月3日(土)までは休館です。

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17：00までです。（5月～8月は17：30まで）

※中高生の利用は19：00まで可能です。

※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】

1月 18日(日)	10:30～12:00	プラザで防災レベルアップ！ 橋北中学校防災部のみなさんと一緒に、新聞紙スリッパ・食器の工作や、非常時のクッキング、防災クイズなどを楽しんで、防災についてもっと詳しくなろう。	対象/どなたでも 定員/なし(クッキングのみ整理券配布あり、定員24名整理券配布10:00～) 協力/橋北中学校防災部、橋北地区防災組織連絡協議会
1月 19日(月)、 26日(月)	10:15～11:15	わくわく広場 ボールプールに平均台、トンネルなど室内遊具で遊べます。	対象/未就学児
1月 31日(土)	10:30～11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも

【料金】 無料

※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。電話にてお問合せください。

「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、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】

1月 7日(水)	14:30～16:30	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/なし 予約/不要
1月 17日(土)	13:30～16:00	中学生のための動画制作講座 中学生のための動画制作体験レッスンを開催します。(小学生も参加できます) 常設コーナーもあります。	定員/なし 予約/不要 持ち物/スマホ(タブレット可)※動画編集アプリ(無料)のインストール作業があります

**小中学生対象
参加 無料**

【会 場】 四日市地域総合会館 あさけプラザ（四日市市下之宮町 296-1）2階

【問合せ】 企画内容に関すること：アクティオ株式会社（TEL 059-359-5560）

事業内容に関すること：四日市市こども未来課（TEL 059-354-8038）

子育てを地域で支えあう 四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ 新規援助会員講習会のお知らせ



ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。

あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。1講座からでも受講できます。

- 場 所 三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目 1532-1）
- 申込方法 電話にて1月17日（土）までにお申込みください。
- テキスト代 2,500 円
- そ の 他 託児あり（無料）※事前にお申込みください。
- 申込み・問合せ 四日市市ファミリー・サポート・センター TEL 059-323-0023
（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

日 時		内 容
1月24日（土）	9：50～15：45	子ども・子育てを取り巻く環境とファミリー・サポート事業の意義 基礎講座「子どもの権利」、子どもの栄養と食生活
1月25日（日）	10：00～15：15	子どもの病気、子どもの安全と事故・救急法
1月31日（土）	10：00～15：15	子どもの心と身体の発達、小児看護
2月 1日（日）	10：00～15：15	子どもの心に寄り添う、子どものあそび
2月 7日（土）	10：00～15：15	発達障害について ～その子どもとの接し方～ こども虐待と社会的養護
2月 8日（日）	10：00～12：00	援助活動を円滑に進めるために 講習のまとめ



めざすは元気で長生き！


こにゅうどうくんの☆ちゅこっと健康情報

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』が生成可能に（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 ハ

健康づくり課
TEL 059-354-8291

地域マネージャーの募集

- 募集内容 地域マネージャー〔会計年度任用職員（フルタイム）〕
- 募集人数 7人
- 職務内容 地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務
- 任 期 令和8年4月1日から令和9年3月31日（年度更新 最長5年）
- 勤 務 地 各地区市民センター（富田、常磐、四郷、小山田、桜、八郷、楠）
- 主な受験資格
次の要件を全て満たす人
①昭和31年4月2日以降に生まれた人
②地域活動に関心のある人
③地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人
④民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員（正規任用職員）は任用開始日において、退職後3年以上経過していること
⑤夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人
⑥地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人
⑦外国籍の場合、永住者または特別永住者の在留資格を有する人
⑧四日市市に在住する人
- 募集期間 令和8年1月5日（月）～1月23日（金）（必着）
- 応募方法 市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。持参の場合は、月曜日から金曜日（祝日を除く）の午前8時30分から午後5時15分までをお願いします。
- 問 合 せ 市民生活課 TEL 059-354-8146

た み お

民生のつぶやき



寒さが厳しくなってきたので、風邪を引かないように気を付けてくださいね



民生委員児童委員は、年に2回「ふれあい」という広報誌を作っているんだよ。11月と3月に発行され、地区市民センターに置いてあるよ。研修で学んだことや日々の活動で感じたことを載せているんだって。3月号は新任民生委員児童委員の紹介コーナーが掲載されるので、是非チェックしてくださいね♪



宅内の水道管の凍結にご注意ください

令和5年1月に観測史上、最低気温となるマイナス8.9℃を記録し、市内全域で凍結の影響による宅内の水道管の破損が発生しました。一般的に気温がマイナス4℃以下になると凍結により宅内の水道管が破損してしまうことがあります。

宅内の水道管が破損すると修理費用や漏水した分の水道料金等も発生してしまい、お客様ご自身で高額な費用を負担することになってしまいますので、ご注意ください。

凍結の防止方法について、詳しくは上下水道局ホームページ
(https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new_water/) をご覧ください。



上下水道局
ホームページ
QRコード

