



100歳おめでとうございます

今年、満100歳の誕生日を迎えたご長寿をお祝いし、  
市長から祝状が贈られました。

いつまでもお元気でお過ごしください。おめでとうございます

荒木 迪子さん



おりーふ

子ども食堂・憩いの場

## 「子ども食堂 2回目！」

みんなで楽しくすごそう!!



**日 時：11月29日（土）11:00～14:00**

**場 所：富田地区市民センター 2階 調理室**

定 員：子ども 30人、大人 30人（当日、先着順）

※小学生以下は、大人同伴でお願いします



参加費：子ども（中学生以下） 100円

大人 300円

持ち物：ご自身の飲み物はご持参ください

※アレルギーをお持ちの方の対応はしていません

主 催：子ども食堂 おりーふ

後 援：特定非営利活動法人 三重はぐくみサポート

（四日市子ども食堂55カフェと連携しています）

問合せ：☎070-5256-3931（平日9:00～12:00）



保育園・  
幼稚園で  
遊びましょう！

**富田こども園 あそぼう会 9:30～11:30**

6日(木).10日(月).13日(木).17日(月)  
20日(木).27日(木)

**園庭開放 9:30～11:30**

5日(水).12日(水).19日(水).26日(水)  
**富田文化幼稚園 園開放 10:30～11:30**  
5日(水).10日(月).19日(水).26日(水)  
28日(金)

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

日 時：11月10日（月）13：30～（90分程度）

会 場：富田地区市民センター 2階ホール

持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク

対 象：おおむね65歳以上の市民の方

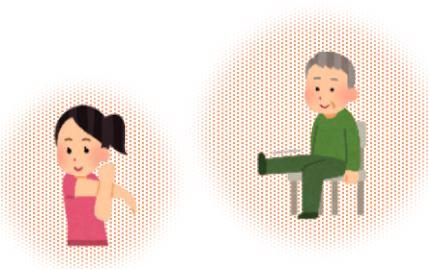
内 容：ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など

その他：申し込み不要・参加費無料

お願い：参加される方は感染症予防にご協力ください

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♪

問合せ：高齢福祉課 ☎354-8170



### 自動車文庫 の日程



富田浜会館

11月4日（火）10：50～11：20

富田地区市民センター 11月5日（水）10：10～11：10

### 男性電話相談のご案内

心配や不安、困りごとはありませんか。離婚や仕事上の悩みなど、電話でご相談ください。男性の臨床心理士がお話を聞きします。



○原則毎月第4土曜日 9:30～12:30 (1人30分程度)

○相談電話番号 059-354-1070

※予約不要です ※匿名でもOKです

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」

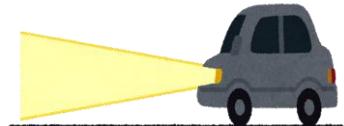
四日市市本町9番8号 本町プラザ3階

TEL354-8331 FAX 354-8339

メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



## 夕暮れ時、ちょっと早めの ライト・オン運動



【実施期間】10月1日（水）～12月31日（水）

たみお

### 民生のつぶやき



季節の変わり目は、体調に気を付けてくださいね

民生委員児童委員は、地域の方々から推薦で候補者に選ばれ、市や県の推薦会を経て、国に推薦された人を厚生労働大臣から委嘱されます。任期は3年で、3年に1度の「一斉改選」で新しい委員が選ばれるんだ。今年は改選の年だから、12月1日から新しい民生委員児童委員に変わるね。



## 「おうちで読みきかせ はじめのいっぽ！」

<u>日 時</u>	11月30日(日)10:00~11:30
<u>場 所</u>	四日市市立図書館 2階 視聴覚ホール
<u>講 師</u>	図書館職員
<u>対 象</u>	市内在住の0歳の子を持つ親 または、赤ちゃんを迎える予定の人やその配偶者
<u>定 員</u>	10人(応募多数の場合は抽選)
<u>内 容</u>	家庭での乳児への読みきかせのコツ、本の選び方など
<u>受講料</u>	無料
<u>託児</u>	なし(0歳児のみ同伴可)
<u>申込方法</u>	右の申し込みフォームにてお申し込みください
<u>申込開始</u>	10月9日(木) 9:30~
<u>締め切り</u>	11月12日(水)
<u>問い合わせ</u>	〒510-0821 四日市市久保田一丁目2-42 四日市市立図書館「おうちで読みきかせ はじめのいっぽ！」係 ☎352-5108 FAX352-9897 E-mail:tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp



## 困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からぬことなどはありませんか？  
そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に四日市市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、11月は大矢知地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

日 時 11月18日(火) 13:00~16:00

場 所 大矢知地区市民センター 和室

※大矢知地区以外の方のご相談にも応じます。



「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

○問合せ先 市民協働安全課 市民・消費生活相談室 (☎354-8147)

# 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♪



四日市市高齢福祉課 公式 LINE 「フレイル対策ルーム」にぜひご登録ください

四日市市高齢福祉課 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

右記の二次元コードを読み取り「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

- ① LINEアプリのホーム画面の上の方にある、  
このマーク「」を押す
- ② 「 検索」を押す
- ③ ID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。

問合せ先：高齢福祉課 ☎354-8170

## 「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】

11月5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
11月15日 (土)	13:30 ~ 16:00	【環境講座】木のペンダントをつくろう！ 木のオリジナルペンダントを作りましょう。常設コーナーもあります。	定員/なし 予約/不要 持ち物/なし 協力/四日市公害と環境未来館

【会場】四日市地域総合会館 あさけプラザ（下之宮町296-1）2階

【問合せ先】企画内容に関すること：アクティオ株式会社 ☎359-5560

事業内容に関すること：こども未来課 ☎354-8038

小中学生対象  
参加 無料

## コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービス業務を停止します。  
ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日時 11月7日（金）19:00から11月10日（月）6:30まで

## 市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）では、メンテナンス作業のため、下記のとおり業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■臨時休業 11月8日（土）、11月9日（日） 終日

【問合せ】市民課 ☎354-8152 FAX359-0282

## こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！



【開館時間】9:00～19:00

※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】

11月1日（土）～11月30日（日）	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よう！	対象/どなたでも 定員/材料がなくなり次第終了
11月8日（土）	10:00～11:15 (受付 9:00～) 	よかパパひろば 今回は親子deバランスボールをします。動きやすい服装でお越しください。おしゃべりタイムでは、パパ同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね 20組 持ち物/水分補給ができるもの 講師/産後指導士・バランスボールインストラクター 横石亞紀氏
11月8日（土）	14:00～15:00 (受付 12:00～)	子育てはチームプレー 助産師と一緒に子育てについて話しましょう。お子さんの発育相談もできます。	対象/子育てに関わる人、これから子育てる人 定員/なし 講師/ママノトモ・奥友美氏、助産所お日さま・佐竹ひろみ氏

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いただとか、電話にてお問合せください。

問合せ先 こども子育て交流プラザ ☎330-5020 FAX 334-0606

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

所在地：東新町26番32号 橋北交流会館4階

# 秋の火災予防運動を実施します

## 11月9日～11月15日

### 急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし

11月9日～11月15日までの7日間にわたり全国一斉に実施される秋の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため当市においても同運動を行います。

#### ●火災原因はたばこが1位

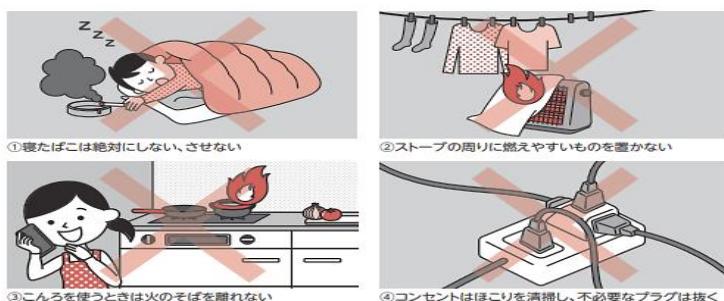
令和6年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は78件です。火災原因のうち最も件数が多かったのは、たばこで9件です。つづいてストーブ、こんろ、電気配線がそれぞれ6件となっています。

火災の発生を防ぐために、次の4つの習慣と6つの対策を守りましょう。

#### ●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

##### 《4つの習慣》

- ① 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ② ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④ コンセントのほこりを清掃し、不必要的プラグは抜く。



##### 《6つの対策》

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは防炎品を使用する。
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

#### ●山林火災を予防しましょう

秋は空気が乾燥し、風が強く吹く季節となります。山林火災は人的要因による原因が多く、皆さん一人ひとりの注意で防ぐことができます。貴重な人命や財産を火災から守るために山林での火気の取り扱いには十分気を付けましょう。

#### ●山火事予防 4つのポイント

- ① 乾燥・強風時は外で火をつかわない。
- ② 火気を使用する際目を離さない。
- ③ 消火用水の確保
- ④ 使用後は完全に消火確認

問合せ先：四日市市消防本部予防保安課（☎356-2008 FAX356-2041）

四日市市消防本部公式ホームページ <https://yokkaichisyoubou.jp/>



※災害・感染症等により、内容の変更や中止をする場合がありますので、ご了承ください。

富田地区市民センター ☎365-1141

富田地区公式ホームページ <https://tomida.org/>





令和7年10月20日発行 Vol.80

# くうちゃんだより

## ◆ 9月27日～28日 鯨船まつりが行われました ◆

昨年までお盆時期だった鯨船まつりは、今年は季節を変えてこの時期に行われました。例年より涼しい気候になったからか、鳥出神社では鯨船が回る回る、くじら達が暴れる暴れる、よりいっそう活気にあふれた行事になりました。けれども、翌日には唄いや掛け声で声が枯れてしまった人や全身が筋肉痛の人が富田じゅうにいたようですよ。



きらびやかで勇壮なもんですね



羽刺しのキミは富田のヒーロー



クジラとったどー！



かわいい姫クジラが今年も出たよ



熱い頭を水で冷やしてくれい！



暴れクジラのお通りだ！

## ◆ 東富田会館のイベントサロンに参加しました ◆



10月7日に3人のグループ・トライアングルの方々に来ていただきました。ギターとマンドリンに合わせて「高原列車は行く」「長崎の鐘」「吾亦紅・われもこう」等約10曲、20名の参加者の方々と合唱しました。声を揃えて歌うのって気持ちイイ！

## ◆ 10月11日 富田こども園の運動会に呼んでいただきました ◆



朝から雨が心配な日でしたがギリギリ持ちこたえて開催できました。いろんな競技と演技を私が見ている顔は、たぶんおじいちゃんが孫を見る顔になっていたと思います。先生方もふくめ参加の皆さんお疲れ様でした。



## ◆ 10月4日 人権映画会で「オレンジ・ランプ」上映しました ◆

年に一度の人権協主催による映画会。今年は若年性認知症と診断された人の実話「オレンジ・ランプ」です。市民センターに80名が集まりました。私は「逆境でも常に前を向いて進む」ということは大切だなと感じました。大勢で映画を観ると集中できますね。



## ◆ 富田小学校の1・3・5年生を対象に防災教室を開催しました ◆

9月17日に授業の一環として防災教室を開催しました。1年生には女性消防隊サルビア分団の講演と実技を、3年生には富田女性防災チームひなた班のクイズ大会を、5年生には富田消防分団の煙体験や放水訓練などで楽しく学べました。



消防分団による放水訓練



起震車に乗ってダンゴ虫のポーズ



ひなた班によるクイズ大会

●マネージャーのひとり言 ～～～ 日本語は中国語とならんで最も難しい言語と聞いたことがあります。ひらがなにカタカナ、外来語、クセの強い方言、加えて尊敬語・丁寧語・謙譲語ってそりゃもうタイヘン！ 漢字が数千種あるうえに「令和七年七月七日の七夕」の「七」の読み方って全部異なるなんてひどくないですか。日本語習得に苦労されている外国人の皆さんには、あたたかく長い目で接したいものです。

