

三重のそよかせ

令和6年10月20日号 かいらん その2

TEL 059-331-3276 FAX059-330-2000

三重地区のホームページは各自治会のイベント情報やお知らせが満載です。

みなさんご覧になってご活用ください。 URL : <https://mie-ru.org/>



赤ちゃん・ちびっこ集まれ



申込不要
参加費無料

在宅の赤ちゃん・お子さんを対象にした親子のふれあい

♪クリスマスのかざりを作って楽しみましょう。(〜♪

★日時 11月13日(水) 10:00~11:30

★対象 0歳児から5歳児のお子さんと保護者

★場所 三重地区市民センター 別館 大ホール

※駐車場に限りがありますので、徒歩や送迎などご協力をお願いします。



♡服部 恵子 (TEL059-331-4552) ♡田中 佳子 (TEL059-331-3712)

♡服部 玲子 (TEL059-332-0192) ♡永井 康子 (TEL059-334-2827)

主催：三重地区民生委員児童委員協議会

11月の絵本のひろば

毎月第3金曜日に、お子さんはもちろん、保護者の方も楽しめる絵本を選んで読み聞かせを行っています。
絵本や紙芝居をたくさん準備してお待ちしています。

日時：11月15日(金) 10:30~11:30

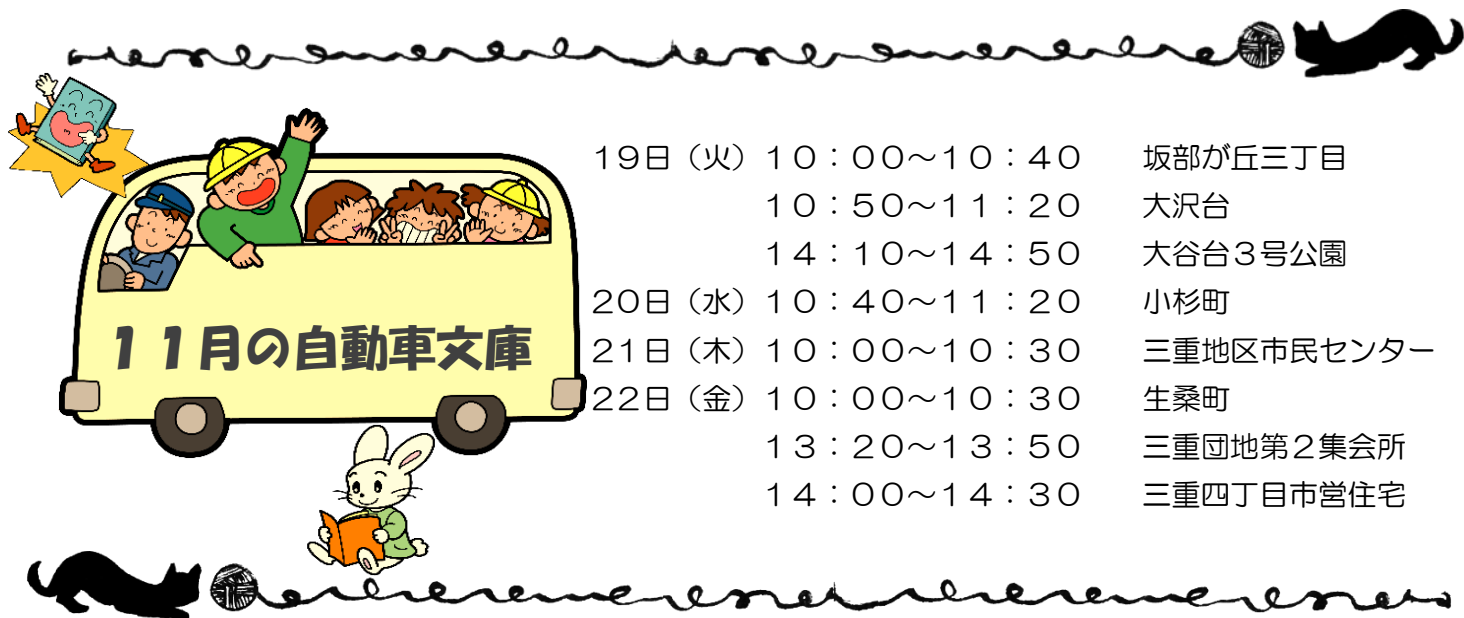
場所：三重地区市民センター2階 和室

問合せ先：ぶらんこの会 代表 藤澤

TEL059-331-1468

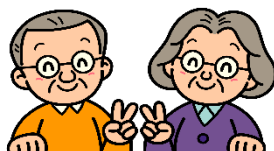


だっだあー
だめよ テイビット!
かくれんぼ ももんちゃん



| | | |
|--------|-------------|------------|
| 19日(火) | 10:00~10:40 | 坂部が丘三丁目 |
| | 10:50~11:20 | 大沢台 |
| | 14:10~14:50 | 大谷台3号公園 |
| 20日(水) | 10:40~11:20 | 小杉町 |
| 21日(木) | 10:00~10:30 | 三重地区市民センター |
| 22日(金) | 10:00~10:30 | 生桑町 |
| | 13:20~13:50 | 三重団地第2集会所 |
| | 14:00~14:30 | 三重四丁目市営住宅 |

四日市市ヘルスリーダーの会による イキイキ教室



- ★参加費無料
- ★申込不要

対 象：おおむね65歳以上の市民の方
 日 時：11月25日(月) 13:30~15:00
 場 所：三重地区市民センター 別館大ホール
 持 ち 物：タオル・飲み物
 ※動きやすく、体温調節をしやすい服装でお越しください
 問合せ先：四日市市 高齢福祉課
 TEL：059-354-8170



フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウント 友だち登録募集中!



フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウントでは、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
 - ①LINE 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
 - 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



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

※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：四日市市 高齢福祉課 TEL：059-354-8170

11月 なかよし会のご案内

三重地区の各幼稚園・保育園では、在宅のお子さんを対象に『なかよし会』を開催しています。参加費は無料です。お気軽にお出かけください。
参加される際は、手指の消毒・外出前の検温などご協力をお願いします。
なお、マスクの着用につきましては、各園の方針に従ってください。



幼稚園

三重幼稚園 TEL 059-331-0489

10:00~11:30 親子であそぼう
7日(木)、11日(月)
21日(木)、25日(月)
28日(木) 誕生会

こども園

いずみこども園 TEL 059-332-6123

9:30~11:30
13:00~14:30
毎週 月・水・金曜日(祝日は休み)
1日(金) 10:30~
親子ふれあいリズム(予約不要)

三重こども園 TEL 059-332-3361

9:30~11:00
毎週 火・水・木曜日
親子で遊ぼう・リズム遊び(園庭、室内)
19日、20日、21日、26日、28日
どんぐりひろい
27日(水) 身体測定

愛育こども園 TEL 059-331-6401

10:00~11:30
6日(水) 園庭開放 身体測定 誕生会

保育園

坂部保育園 TEL 059-332-0739

9:30~11:30 毎週水曜日
天候に応じて戸外遊びや
室内遊びをします。
また大型絵本を見ます

フジ保育園 TEL 059-331-4128

10:00~11:00 毎週金曜日
保育園であそぼう

大谷台保育園 TEL059-332-5150

9:30~11:30 12:30~14:30
毎週 水・木・金曜日: みんなであそぼう
1日(金) 運動遊び 10:00~11:30
7日(木) スタンプあそび 10:00~11:00
15日(金) 午後のみ 12:30~14:30
29日(金) 身体測定



四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

所在地：四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階
TEL : 059-330-5020 FAX: 059-334-0606
HP : <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>



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

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17:00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。

【お知らせ】

11月1日（金）は館内工事のため休館です。



【主なイベント日時・内容】

| | | | |
|-----------|---------------------|--|--|
| 11月10日(日) | 10:00 ～ 11:15 | よかパパひろば 今回は、ふれあい親子ヨガをします。 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 (受付:9:00～) 持ち物/水分補給できるもの |
| 11月12日(火) | 9:30 ～ 11:00 | 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 定員/10組 (受付9:00～10:30) 持ち物/母子手帳、バスタオル |
| 11月17日(日) | 10:00 ～ 16:00 | ボードゲームであそぼう 家族や友だち同士で楽しみましょう。 | 対象/どなたでも |
| 11月30日(土) | 15:00 ～ 16:30 | アマゾン川と森をつくろう 色とりどり、様々な生き物が暮らすアマゾン川 流域の自然をみんなで作ろう。 | 対象/おおむね幼児～小学生 定員/20名 (受付14:00～ 未就学児は保護者同伴) |

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。