

# 三重のそよかせ

令和8年5月10日号 かいらん その2

TEL059-331-3276 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/>

## 「カラダスツキリ塾」参加者募集！

参加無料

運動を習慣にしたいけど続かない、筋肉をつけたいけど自分に合った運動方法がわからない…  
そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

- 対 象 市内在住の18歳以上の人※心臓病や不整脈のある人は、参加をご遠慮いただく場合があります。
- 日 時 5月29日、6月5日、12日、19日、26日、7月3日（全6回、毎週金曜日）  
9：30～11：30まで
- 場 所 第 1 回 相好アリーナ四日市 <日永東1丁目3-21>  
第2～6回 勤労者・市民交流センター <日永東1丁目2-25>
- 定 員 30人（応募多数の場合は、抽選）
- 内 容 スロー筋トシ、有酸素運動の実施、健康づくりや食生活についての講義など  
（息が弾む程度のややきつめの運動を行います）
- 申込み 右記二次元コードから申込、もしくは健康づくり課窓口（市役所7階）へ  
※地区市民センターにも、参加申込書付きのチラシが配布されています。
- 締 切 5月13日（水）必着
- 問合せ先 四日市市 健康づくり課 TEL：059-354-8291



## 生涯学習講座：東海道四日市宿の魅力を発信し続ける ～東海道四日市宿資料館の閉館を乗り越えて～

- 内 容：地域のみなさんと共に作り上げてきた「東海道四日市宿資料館」が5月末で閉館することとなりました。閉館を前に資料館の歩みを振り返るとともに資料館を見学し、東海道四日市宿の魅力を再認識する講演会・現地見学会を行います。陣屋跡や安政の大地震碑の見学や泗水の井戸等も紹介します。
- 講 師：長谷川博久さん（東海道四日市宿資料館館長）、東海道四日市宿資料館の語り部のみなさん
- 日 時：5月22日（金）13：30～16：30  
◇13：30～14：30 講演会 ◇14：30～16：30 移動／資料館や陣屋跡等の見学
- 場 所：中部地区市民センター 4階 大会議室 にご集合ください
- 定 員：60名（現地見学あり）及び40名（現地見学なし） <申込時に選択>
- 申 込 み：事前申込 5月11日（月）9：00から受付開始 先着順  
申込フォーム：<https://logoform.jp/form/7p72/1550163>
- 留意事項：中部地区市民センターから東海道四日市宿資料館までの往復2.2km、陣屋跡や建福寺を周る0.6km、計2.8km余りを歩きますので、歩きやすい服装でご参加ください。（雨天決行／現地解散可）
- 問合せ先：中部地区市民センター TEL：059-354-0336 e-mail：chubu-c@city.yokkaichi.mie.jp



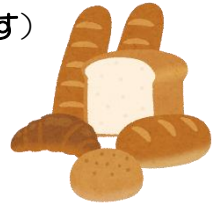
二次元コード



# 「よっかいち農業マルシェ」を開催します



と き 5月30日(土) 9:30~12:30 (雨天実施・荒天中止)  
 ところ 四日市市農業センター 駐車場 ほか (四日市市赤水町971-1)  
 ※ 臨時駐車場有り(台数に限りがあります)  
 300名に花苗をプレゼント(1人1ポット限り 9:30~引換券を配布します)



◇市内の農家が栽培した新鮮な野菜や果物、地域の農産物を使った加工品の販売  
 (内容が変更になる場合があります)

- ・新茶・お茶味のお菓子・花苗・多肉植物・観葉植物・トマト・ミニトマト・お米・豆腐
- ・芋けんぴ・味ご飯・イチゴ(生果、冷凍)・鉢花・ブルーベリージャム・菌床しいたけ・各種野菜
- ・鶏卵・鶏めし・牛乳・乳製品・切り餅 など

◇地元食材を使ったフードコーナー(内容が変更になる場合があります)

- ・パン・焼菓子・ポテト・かき氷・クレープ など

## ・・・当日のイベント・・・

親子野菜収穫体験 10:00~、11:30~ 事前申込み 各回15組、500円/組  
 農業センターで育てた野菜の収穫体験ができます(野菜の種類は当日のお楽しみ)

申込方法: 5月19日(火)までに専用フォームから → → → → →

応募者多数の場合は抽選、当選者のみ5月22日(金)までにメールにて連絡します



申込二次元コード

移動児童館(カラフル消臭剤づくり) 当日受付 無料

場所: ふれあい館体験ルーム 10:00~12:00 (材料がなくなり次第終了)

ヨーグルト(四日市酪農製) 無料配布 先着300名(11:30~引換券を配布します)

## 《同時開催》

四日市市消費生活展

- ・消費者トラブルに関する啓発、暮らしに役立つパネル展示
- ・お菓子の重さあてクイズ(計量体験)

場所: 農業センター本館 第1、第2会議室



※四日市温室園芸組合主催の観葉植物・鉢花即売会の開催はありません

問合せ先 四日市市 農業センター TEL 059-326-0132



コチラも  
ご覧ください



ホームページ



Instagram



X



フェイスブック