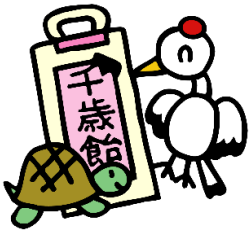
三重地区市民センター



三重のそよかぜ



令和８年１１月５日号　　かいらん　その１

TEL　059-331-3276　FAX　059-330-2000

表彰おめでとうございます

令和８年度 四日市市自治会長大会が１１月４日に開催され、
三重地区からは下記の方が表彰されました。

永年勤続自治会長表彰



１０年表彰	寺地（てらち）	善四郎（ぜんしろう）さん（坂部が丘四丁目）
１０年表彰	阿部（あべ）	治義（はるよし）さん（三重四丁目第４）
５年表彰	谷井（やつい）	四郎（しろう）さん（坂部が丘三丁目）
５年表彰	小林（こばやし）	邦美（くによし）さん（三重九丁目）

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。

右の二次元コードから



9/２０（日）
三重西連合
「防災訓練開催」

9/27（日）
三重北社協
敬老祝賀会

最新情報はコチラ☆



URL
https://mie-ru.org/

三重地区　ホームページ

キーワード検索も便利です◎

回　覧												
早く回しましょう												



センター講座参加者募集のお知らせ

ちりめんの干支 「ひつじ」 の置き物作り

来年は「未年」。ちりめんでおしゃれな「ひつじの置き物」を作りませんか？

センターに見本を
展示してあります

- 日　　時：１２月２日 （水） １３：３０～
- 場　　所：三重地区市民センター　２階 ホール
- 定　　員：２０人（先着順）
- 材 料 費：ひつじのキット　１０００円
- 持 ち 物：裁縫道具　【縫い針・待ち針・布切りばさみ・紙切りばさみ・鉛筆または チャコペン・印つけ台(ない方はお貸しします)】
  ※糸は「ひつじのキット」の中に含まれています。
- 講　　師：橋爪 暁美さん
- 受付期間：**１１月１０日（火）９：００～１１月２７日（金）**
- 申込み・問合せ先：三重地区市民センター　　TEL 059-331-3276

今年のお正月は、手作りの一品で迎えてみませんか。

お正月料理教室



昔ながらの味に、少し新しいアレンジも添えて
毎年作りたくなるお正月料理を一緒に作りませんか。

・ぶりの香味焼き
・鶏むねの肉の
　マーマレード焼き
・りんごなます
・骨太田作り
・昔ながらの煮しめ
・七福雑煮

❖日　　時：１２月１４日（月） １０：００～１３：００
❖場　　所：三重地区市民センター １階 調理室・小会議室
❖定　　員：８人
❖参 加 費　１２００円（材料費）　＊開催日当日に集金します
❖持 ち 物：エプロン、三角巾（スカーフ・てぬぐい）、マスク、ふきん、台ふき、手拭き
❖主　　催：四日市市食生活改善推進協議会
❖申込受付：１１月１０日（火）～１２月９日（水）
　定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。
❖問合せ・申込み先　三重地区市民センター　TEL：059-331-3276

納税は、便利で安心な
口座振替で!!



【お問合せ先】四日市市 収納推進課
Tel 059-354-8141
Fax 059-354-8309

犬の飼い主の皆様へ重要なお知らせ

四日市市から「狂犬病予防集合注射終了」と「制度変更」のお知らせ

1、集合注射が終了します（令和９年度から）

毎年４月に地区市民センター等で実施していた「集合注射」は、令和８年度をもって終了し、令和９年度以降は動物病院での個別注射へ一元化されます。

★かかりつけ医のもとで、年間を通していつでも安全に注射を受けられます。
愛犬の健康管理にもつながります。



2、制度が変わります（令和９年３月２日～）

接種期間が**「通年」**になり、都合に合わせて接種しやすくなります。

⚠ **３月に接種される飼い主様へご注意**

令和９年度の狂犬病予防注射済票を交付できるのは、**「令和９年４月１日以降」**に接種した場合となります。毎年３月中・年度末に接種されていた方は、接種時期にご注意ください。

問合せ先　四日市市保健所　衛生指導課（TEL：059-352-0591）

「よっかいち農業マルシェ」を開催します

日　時　　１２月５日（土）　９：３０～１２：３０（雨天実施・荒天中止）
場　所　　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）
先着３００名の方に花苗をプレゼント（お１人さま１ポット限り・引換券配布　9:30～）

◇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
◇地元食材を使ったフードコーナー

当日のイベント

① **親子野菜収穫体験**　農業センターで育てた野菜の収穫体験ができます
１０:００～、１１：３０～　事前申込　各回１５組、５００円／組
申込方法：１１月２０日（金）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１１月２５日までにメールにて連絡

② **移動児童館**　まつぼっくりドームづくり　　当日受付　無料　（材料がなくなり次第終了）
場所：ふれあい館体験ルーム　　１０:００～１２:００

③ **四日市メリノール学院高校**　お茶の香りのルームスプレー製作体験
四日市商業高校　泗商オリジナル商品の販売（お茶・ドーナツ）

④ **四日市酪農のヨーグルトをプレゼント**　先着２００名、引換券配布　１０：３０～

同時開催

① **シクラメン・鉢花即売会（四日市温室園芸組合主催）**
四日市温室園芸組合員が育てた高品質なシクラメン・鉢花を販売

② **国産食肉フェア（三重県食肉消費対策協議会主催）**
食肉に関するパネル展示・三重県産牛肉（焼肉）の試食

③ **四日市市消費生活展**
暮らしに役立つパネル展・お菓子の重さあてクイズ（計量体験）



先着３００名

問合せ先　　四日市市農業センター　TEL　059-326-0132



ホームページ　　インスタグラム　　X　　フェイスブック



「フレイル」を知っていますか？

四日市市高齢福祉課 公式 LINE「フレイル対策ルーム」
元気に暮らすためのヒントを毎月お届けします♪

年齢とともに心身の活力が低下してきた状態を「フレイル」といいます。
フレイルは誰にでも起こる可能性があります。早めに気づき、日々の生活を少しずつ見直すことが、元気な生活を長く続けることにつながります。

《 友だち登録すると… 》

運動・認知機能・お口の機能・食事（栄養）など元気に暮らすための記事や動画、イベント情報をお届けします。



《 友だち登録方法 》　二次元コードからかんたん登録！

右の二次元コードをスマートフォンで読み取り、「友だち追加」を選択してください。

※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

第２回マリッジサポートセミナー

～プロに学ぶ！婚活男性の身だしなみ講座＆プロフィール写真撮影会～

身だしなみについて学び、スキンケアを実践するセミナーです。
また、プロのカメラマンによるプロフィール写真撮影もあります。
自分の見せ方を学び、婚活に生かしてみませんか。

■日　　時：１２月１９日（土）
　　【２０代の部】　１０：００～１２：００
　　【３０代の部】　１３：４５～１５：４５
■場　　所：三浜文化会館
■対　　象：市内に在住、または通勤するセミナー当日に２０～３９歳の独身男性
■定　　員：各部１０人（応募多数の場合は抽選）
■申込期間：１２月１４日（月）９：００まで
■申 込 み：四日市マリッジサポート事務局　専用ホームページから
　　四日市マリッジサポート事務局
　　（四日市市安島一丁目　トナリエ四日市４階（株）デルタスタジオ内）
　　TEL　059-355-1320　　FAX　059-355-1321
　　専用ホームページ　https://yokkaichi-marriagesupport.jp
■担 当 課：四日市市　こども未来課　TEL　059-354-8038