



回想法でコミュニケーション技法を学ぼう！



昔にタイムスリップ！懐かしい話に花を咲かせましょう
昔の写真や音楽などから、過去を振り返ることで脳を活性化させたり、
精神的な安定を得られたり、コミュニケーションの方法としても役に
立ちます。ぜひ、体験してください♪

回想法を通じて
高齢者の生きが
いに貢献

日時 12月7日(日) 午前10時～11時30分
場所 日永地区市民センター 2階 ホール
講師 認定作業療法士・認知症ケア専門士：佐野佑樹さん
メモリーカフェ日永スタッフ 山中淳さん 大塚京子さん
荒川志げ子さん、鈴木美保さん
定員 25名(先着順) 参加費無料
申込 11月4日(火) 午前9時から受付開始

もっと早く回想法に出会って
いたら、祖父母と一杯話がで
きたらうなあ・・・
若い方にも知ってほしいな。



❖ 回想法のコツが分かったら簡単！
これですっと目上の人とのコミュニケーションも積極的になります。

日永地区市民センター ☎ 059-345-3197
※駐車場は日永地区市民センター西側をご利用ください。

11月の自動車文庫



11月4日(火)	日永地区市民センター 六呂見町観音寺駐車場	午前10時～11時 午後2時40分～3時10分
11月18日(火)	人権プラザ天白 寿楽陽光苑 登城山市営住宅	午前10時～10時30分 午後1時30分～2時10分 午後2時20分～3時
11月27日(木)	前田町市営住宅広場内	午後1時30分～2時10分

回													
覧													

《乗ろうよ。四日市あすなろう鉄道 内部・八王子線！！》

日永地区防災訓練のお知らせ

日 時 11月16日(日) 午前9時～11時30分(受付 午前8時30分～)
 場 所 日永小学校 体育館
 持ち物 上履き
 参加自由 どなたでもご参加いただけます
 参加者には防災グッズを配布します(数に限りがあります)

事前申し込み不要



☆第1部 講演会『大災害から命をまもる』 午前9時～10時25分
 講 師 坂倉防災研究所所長(元四日市市消防長)坂倉啓史さん
 ☆第2部 地区別図上訓練、各班発表 午前10時35分～11時30分
 主 催 日永地区自主防災協議会
 問い合わせ 地域団体事務局 ☎ 059-345-5175
 (平日 午前10時～正午/午後1時～3時)



クリスマスリースづくり



見本です

自然の素材を使ってクリスマスリースをつくります。

日 時 12月4日(木) 午後1時30分～3時
 場 所 日永地区市民センター 1階 和室
 講 師 四日市公害と環境未来館職員
 材料費 無料
 定 員 12名(大人向け) ※先着順
 持ち物 マチのある大きめの紙袋(持ち帰り用)、あれば剪定ばさみ
 申し込み 11月6日(木) 午前8時30分から受付開始
 日永地区市民センター ☎ 059-345-3197
 ※一世帯お一人様のお申し込みとさせていただきます。
 日永地区在住の方優先とさせていただきます。



11月のあそび会・あそぼう会

幼稚園・保育園に入園していないお子さまと保護者の方に、遊び場を提供しています。

幼稚園型認定 こども園泊山幼稚園 ☎ 059-345-0509	11月4日、11日、18日、25日火曜日 11月5日、12日、19日、26日水曜日	午前9時30分～11時30分 好きな時間に
日永中央保育園 ☎ 059-346-8416	11月6日、13日、20日、27日木曜日	午前9時30分～11時30分 好きな時間に



秋の『植樹・育樹』の集いのご案内

猛暑続きだった今年の夏も乗り切り、日永梅林も元気に紅葉の季節を迎えています。南部丘陵公園の澄み切った秋空の下で、ご家族や友人とお誘いあわせて梅の苗木を植えたり、肥料を施したりとハイキングがてら、お出かけいただきますようご案内申し上げます。

開催日時 11月23日(日) 午前9時～受付開始 午前10時スタート(小雨決行)

開催場所 南部丘陵公園北ゾーン(日永梅林)

内 容 開会セレモニー 午前9時30分～

植樹、育樹(施肥、整枝など) 概要説明

持 ち 物 作業のできる服装、帽子、手袋、タオル、飲料水など

※ 植樹や施肥・整枝用の道具は準備あり

駐 車 場 県立総合医療センター職員駐車場(泊山小学校北側)

問い合わせ 地域団体事務局 ☎ 059-345-5175(平日 午前10時～正午、午後1時～3時)



日永梅林 育樹〈剪定〉管理講習会

日 時 12月7日(日) 午前10時～ 主に剪定、整枝を実演・指導(道具あり)

指 導 四日市市農業センター

※天候・災害などによる警報などが発令された場合は、開催内容の変更または中止する場合があります。

主 催 「日永梅林・登城山」を復活させる会



「オータムコンサート」開催！

たくさんのご参加ありがとうございました

10月4日(土) 日永小学校多目的ホールにてオータムコンサートが開催されました。

ブラスアンサンブル・ロゼさんの演奏に心酔いしれました。参加者の方々なじみの演奏もあり、会場のあちらこちらより口ずさむ声が聴こえ、終始和やかな雰囲気でした。皆さまありがとうございました。



主 催 日永地区文化事業実行委員会

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

【開館時間】 午前 9 時～午後 7 時

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は午後 5 時までです。

※中高生は午後 7 時まで利用可能です。

※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】

※料金 無料

11 月 1 日（土） ～30 日（日） 午前 9 時～午後 5 時	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
11 月 8 日（土） 午前 10 時～11 時 15 分 （受付午前 9 時～）	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 横石亜紀さん
11 月 8 日（土） 午後 2 時～3 時 （受付正午～）	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、これから子育てする人 定員/なし 講師/ママノトモ・奥友美さん、助産所お日さま・佐竹ひろみさん

※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。

◇問い合わせ 橋北交流会館 4 階（四日市市東新町 26 番 32 号）

☎ 059-330-5020 FAX 059-334-0606 HP <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

「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～

小中学生対象
参加 無料

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！

11 月 5 日 （水）	午後 2 時 30 分 ～4 時 30 分	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）	午後 1 時 30 分 ～4 時	【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（四日市市下之宮町 296-1） 2 階

【問い合わせ】 企画内容に関すること：アクティオ株式会社 ☎ 059-359-5560

事業内容に関すること：四日市市こども未来課 ☎ 059-354-8038



たみお

民生のつづやき

季節の変わり目は、体調に気を付けてください

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。



《四日市市消防本部からのお知らせ》

秋の火災予防運動を実施します 11月9日～15日

急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし

11月9日～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本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、不必要なプラグは抜く。

《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災品を使用する。
- 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 消火水の確保
- ④ 使用後は完全に消火確認



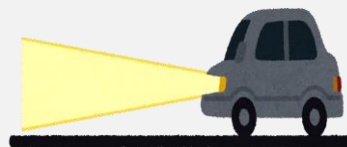
問い合わせ 四日市市消防本部予防保安課 ☎ 059-356-2008 FAX 059-356-2041

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



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♪

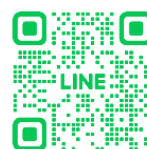
四日市市高齢福祉課 公式 LINE「フレイル対策ルーム」にぜひご登録ください

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



こちらを
読み取り

● 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

※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。



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

問い合わせ：高齢福祉課 ☎ 059-354-8170

★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、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)午後7時～

11月10日(月)午前6時30分まで



★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

◇問い合わせ 市民課 ☎ 059-354-8152 FAX 059-359-0282