センターだより
ひなが
No. 15
2026年（令和８年）11月 5日
日永地区市民センター
☎ 059-345-3197 FAX 059-349-0043
日永地区地域団体事務局 ☎059-345-5175
http://www6.cty-net.ne.jp/~hinaga-m/

映画『免許返納!?』上映会

まだまだあぶない俳優・舘ひろしと、豪華出演者が免許返納をめぐる大騒動をコメディタッチで描くエンターテインメント！

観覧無料
申込不要



日　　時	12月5日（土）
開場・受付	午後１時45分入場開始
上　　映	午後２時～
場　　所	四日市市勤労者・市民交流センター　多目的ホール（四日市市日永東一丁目２－25）四日市市中央緑地内
出 演 者	舘　ひろし、西野　七瀬、宇崎　竜童、南野　陽子ほか
問い合わせ	地域団体事務局（日永地区市民センター２階） ☎・Fax 059-345-5175 （平日　午前10時～正午、午後１時～３時）
主　　催	日永地区人権・同和教育推進協議会

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

回覧														

《乗ろうよ。四日市あすなろう鉄道　内部・八王子線！！》

「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10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。

ア・ピアチェーレ弦楽四重奏団さんの、ステキな弦楽器の演奏や、参加者の方々の演奏もあり、終始和やかな雰囲気でコンサートを終えることができました。

皆さまありがとうございました。







QRコード

主催　日永地区文化事業実行委員会

ヘルスリーダーの会による　イキイキ教室



日　時　11月30日（月）　午後1時30分～3時

対　象　おおむね65歳以上の市民の方

会　場　日永地区市民センター　2階ホール

内　容　介護予防の運動・レクリエーション～ストレッチ・筋トレ・脳トレなど～

持ち物　タオル、飲み物、必要に応じマスク

※申し込み不要・参加費は無料

※動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。

問い合わせ　高齢福祉課　☎ 059-354-8170

※天候・災害などにより警報が発令された場合には、中止・日程を変更することがありますので、ご了承ください。

国立長寿医療研究センターで考案された、認知症予防の運動「コグニサイズ」も実施します。

みんなで楽しむクリスマス料理

これから楽しいイベントがたくさんやって来ますね♥
クリスマスにぴったりな豪華メニューをみんなで楽しく作りましょう。

MENU
- ○豆乳カルボナーラ風
- ○レンチンリース ミートローフ
- ○豆腐ナゲット
- ○南瓜の豆乳ポタージュ
- ○ズコットケーキ風 フルーツサンド

日　時	１２月３日（木）午前 10 時～午後１時ごろ
場　所	日永地区市民センター　２階　調理室
定　員	20 人（応募者多数の場合抽選）日永地区在住の人優先
参加費	１人 900 円（当日集金します　おつりのないようにお持ちください。）
持ち物	マスク、エプロン、三角巾（スカーフ等）、ふきん、台ふき
講　師	日永地区食生活改善推進員（ヘルスメイト）
申し込み	申込ＱＲコードまたは、日永地区市民センターへ　☎ 059-345-3197
申込期間	11 月５日（木）午前９時～20 日（金）

※当日、駐車場は日永地区市民センター西側をご利用ください。

◇ 新刊が入りました ◇

図書室はセンターの２階にあります。
気軽に立ち寄ってみてください。

◇ 貸出しは１人５冊まで、新刊は１人２冊までです。期間は２週間です。
◇ 貸出し、返却の際は１階事務室までお越しください。
◇ 図書室の利用は、平日の午前８時 30 分から午後５時までです。

【一般向け図書】
- 🕮 多類婚姻譚　（凪良ゆう）
- 🕮 年とる力（阿川佐和子）
- 🕮 永遠の記憶（東野圭吾）
- 🕮 時をかける情緒まあいいさ（清水ミチコ）
- 🕮 コズミックガール（伊予原新）
- 🕮 麦巻さんちのまいにち薬膳手帖
- 🕮 80 代になるとたいていボケるか死ぬ 70 代は神様から与えられた特別な時間（林真理子）



【児童向け図書】
- 🕮 たいせつなきみへ
- 🕮 なまえのないねこ
- 🕮 ある星の汽車
- 🕮 こども道路交通法

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。

《 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 》

二次元コードから簡単登録。
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。

問い合わせ：高齢福祉課　☎ 354-8170

スマホ活用にかかる２回の講座　参加者募集！



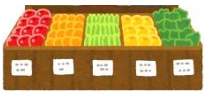
身近になってきたAI！「ChatGPTってよく聞くけど、どうやって始めるの？」など初心者向けのスマホ講座です。丁寧に楽しく教えますので、ぜひご参加ください。

講座名	日時	対象
(1) チャットGPT体験講座	R8年11月11日(水) 午後２時～3時30分	市内在住でチャットGPT(人工知能を使ったチャットサービス）を体験したい方 ※(1)(2)は同じ内容です。どちらかを選んで申込んで下さい。両方は選べません。
(2) チャットGPT体験講座	R9年１月14日(木) 午後２時～3時30分	

【定　員】　各回12人（**先着順**）　【参加費】**無料**
【会　場】　なやプラザ・３階　会議室３（四日市市蔵町４-１７）　※駐車場あり
【申込・問合わせ】　☎059-357-1370・受付時間（午前９時～午後５時）



「よっかいち農業マルシェ」を開催します



と　き　　１２月５日（土）　午前９時３０分～午後１２時３０分（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）
先着３００人に花苗をプレゼント（お１人さま１ポット限り　午前９時３０分から引換券を配布）

当日イベント



①親子野菜収穫体験　午前10時～、午前11時30分～　各15組、500円／組
②移動児童館　松ぼっくりドーム作り　当日受付・無料　材料が無くなり次第終了
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【お茶・ドーナツ】販売）
④四日市酪農のヨーグルトプレゼント（先着200人午前10時30分～引換券配布）
※イベント内容や同時開催などの詳細はHPよりご確認ください。➡➡➡➡➡
【お問い合わせ】　四日市市農業センター　☎ 059-326-0132

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もあります～

◇自分の見せ方、婚活に生かしてみませんか。プロのカメラマンによる写真撮影もあります！

■**日　　時**：１２月１９日（土）
【２０代の部】　午前10時～正午　【３０代の部】　午後１時45分～３時４５分
■**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）午前９時まで
■**申し込み**：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　㈱デルタスタジオ内）
☎　059-355-1320　FAX 059-355-1321
専用ホームページ　https://yokkaichi-marriagesupport.jp
■**担 当 課**：こども未来課　☎ 059-354-8038