

令和7年12月20日

18号

# おやまだ

小山田地区市民センター  
TEL 328-1001  
FAX 328-8000  
小山田地区ホームページ  
<http://oyamada3320.sakura.ne.jp>



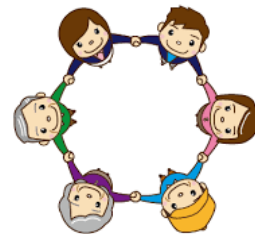
## 年末年始のご案内

◇小山田地区市民センター・小山田地区団体事務局は  
12月27日(土)～1月4日(日)まで休ませていただきます。  
なお、戸籍の届け出などは休み中も下記の場所で受け付けます。

	受け付ける業務	受付場所
戸籍関係事務	・死亡届、出生届、婚姻届、 離婚届などの受け付け ・埋火葬許可証の交付	市役所宿直室(地下1階) TEL 354-8262 FAX 354-8311
上下水道局	上下水道局が管理する 水道、下水道の故障や 事故の復旧など	上下水道局 夜間休日窓口 TEL 351-1211 FAX 354-8373

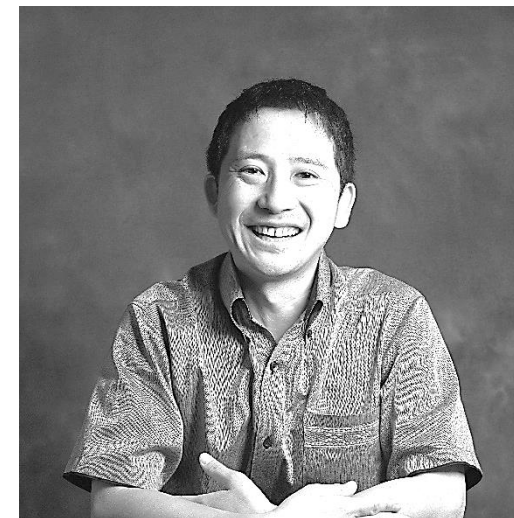
## 地域マネージャーの募集

- 募集内容 地域マネージャー〔会計年度任用職員(フルタイム)〕
- 募集人数 7人
- 職務内容 地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務
- 任期 令和8年4月1日から令和9年3月31日(年度更新 最長5年)
- 勤務地 各地区市民センター(富田、常磐、四郷、小山田、桜、八郷、楠)
- 主な受験資格 次の要件を全て満たす人
  - ①昭和31年4月2日以降に生まれた人
  - ②地域活動に関心のある人
  - ③地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人
  - ④民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員(正規任用職員)は任用開始日において、退職後3年以上経過していること
  - ⑤夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人
  - ⑥地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人
  - ⑦外国籍の場合、永住者または特別永住者の在留資格を有する人
  - ⑧普通自動車免許を有する人
  - ⑨四日市市に在住する人
- 募集期間 令和8年1月5日(月)～1月23日(金)(必着)
- 応募方法 市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。持参の場合は、月曜日から金曜日(祝日を除く)の午前8時30分から午後5時15分までにお願いします。
- 問合せ 市民生活課 TEL 354-8146



小山田地区連合自治会講演会

## 【演題】被災した あなたを助ける お金と 暮らしの話



岡本 正 弁護士

### 講師プロフィール

「銀座パートナーズ法律事務所代表弁護士・気象予報士・マンション管理士・ファイナンシャルプランナー・防災士等の資格を持ち、新潟大学や岩手大学の客員教授でもあります。また、内閣府上席政策調査員として、行政改革等の政策立案を担当された経験や東日本大震災後に日弁連災害対策本部室長として4万件を超える法律相談事例をデータベース化・分析された経験等をもとに、慶應義塾大学にて「災害復興法学」を創設されました。『被災したあなたを助けるお金と暮らしの話』をはじめ防災に関する著書も多数あります。四日市市では危機管理課が主催する四日市市防災大学等の講師として、今年度も12月20日に講義を行っていただいております。」

2026年 **2/10**(火)

建国記念の日(祝日)の前日

午後6時半～8時(開場午後6時) 場所: 小山田小学校体育館

\*入場無料

\*スリッパまたは上履き等をご持参ください

\*お申込み締切 1月20日(火)

\*申し込みは、↓↓ロゴフォーム

↓↓またはお電話で

<https://logoform.jp/f/KsEde>



問合せ・申し込み

四日市市役所小山田地区市民センター

(受付時間 平日9:00～17:00)

電話: 059-328-1001

## 再掲 センター講座のご案内♪

明治安田生命「MY定期講座」

### あなたは大丈夫？フレイル予防講座～実践編～

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を紹介します。講座終了後、ご希望の方を対象に「ベジチェック（野菜摂取レベル測定）」を実施します。

- ☆日 時 令和8年1月20日（火）13:30～15:00
- ☆場 所 小山田地区市民センター 2階 会議室
- ☆講 師 明治安田生命保険相互会社 服部 亜希 さん
- ☆定 員 15名（先着順）  
＜申込み多数の場合は、小山田地区在住、在勤または在学の方を優先＞
- ☆参加費 無料
- ☆申込締切 令和8年1月15日（木）17:15 まで



（申込フォーム）

### お菓子の家づくり教室

～バレンタインハウスを作ろう♪～

クッキーなどを使った、世界で1つだけのお菓子の家を作りませんか。作った後は、部屋に飾って、食べて、最後まで楽しめます♪



- ☆日 時 令和8年1月24日（土）10:00～12:00
- ☆場 所 小山田地区市民センター 2階 会議室
- ☆講 師 山本 和美さん
- ☆対 象 四日市市在住、在勤（在学）の方またはそのご家族  
（小学校3年生以下は保護者同伴）
- ☆定 員 10名（先着順）  
＜申込み多数の場合は、小山田地区にかかわりのある方（住んでいる方、働いている方など）を優先＞
- ☆参加費 1,000円（材料代。当日、集金します。）
- ☆持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・マスク・持ち帰り用の袋
- ☆申込締切 令和8年1月8日（木）17:15 まで



（申込フォーム）

◎申し込みは、各申込フォーム、電話または直接、小山田地区市民センターまで。  
TEL 328-1001（8:30～17:15）

## スマートフォン体験型講習会を開催します

デジタル活用に不安のある方を対象に LINE の基本的な使い方や市の LINE 公式アカウント、市の電子申請システムの使い方に関する体験型講習会を開催します。

■場所 小山田地区市民センター

＜主催：デジタル戦略課＞

■日時および内容 2月9日（月）

時間		内容
午前	10:00～11:00	①LINE でコミュニケーション トーク、ビデオ通話、写真、スタンプ送信など）
	11:15～12:15	②市の公式 LINE、電子申請システムの使い方について
午後	13:15～14:15	①LINE でコミュニケーション （トーク、ビデオ通話、写真、スタンプ送信など）
	14:30～15:30	②市の公式 LINE、電子申請システムの使い方について

※午前と午後に同一の内容を開催します。ご都合の良い時間帯にご参加ください。

■定員：各回先着3名まで

■費用：無料

■対象者：どなたでも参加できます。

■持物：スマートフォン（お持ちでない人には貸出可能）

■教室の開催時間中、スマホ相談窓口（こちらは予約不要）も開設します。スマートフォンに関するお困りごとなどをご相談ください。



お申込み・お問合せ（ソフトバンク株）

0800-111-9442（9時～17時、土日祝も可）

※お問合せは随時受付ておりますが、お申込みは令和8年1月5日（月）から受付開始  
ですのでご注意ください。



## 1月の子育てひろば

おうちで子育てをしている保護者の方とお子さんの交流の場として「子育てひろば」を開催しています。お気軽にご参加ください。



令和8年1月13日（火）新年会  
令和8年1月29日（木）フリールーム

※天候や災害、感染症などの状況により、内容が変更または中止となる場合があります。  
※入会時に「子育てひろば公式 LINE」への友だち登録をお願いします。



☆場 所 小山田地区市民センター

☆対 象 未就学のお子さんと保護者の方

☆申込み・問合せ 小山田地区市民センター  
子育てひろば代表 矢田

☆時 間 10:00～11:30

☆参加費 無料

TEL 328-1001  
TEL 090-9264-8651



## 民生委員・児童委員及び主任児童委員のご紹介

民生委員・児童委員、主任児童委員の任期満了に伴い、12月1日付けで、次の方々が3年間の任期で厚生労働大臣より委嘱を受けられました。今後地域の福祉についてお世話になります。よろしくお願いいたします。

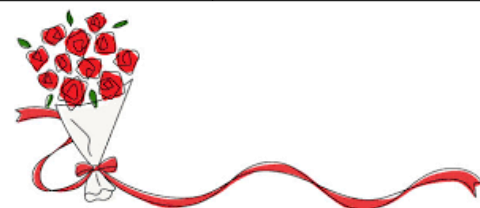
【民生委員・児童委員】

【敬称略】

担当地区	氏名	担当地区	氏名
山田町西	矢田 寿俊	六名町	森田 善樹
山田町東	矢田 宏子	堂ヶ山町	若山 正雄
西山町・美里町	伊藤 かず子	鹿間町	岸本 久義
小山町	南山 みゆき	和無田町	辻 太多三
内山町	矢田 万里子		

【主任児童委員】

矢田 栄子	伊藤 恵子
-------	-------



次の方々が勇退されました。永年にわたり、地域福祉の向上のためにご尽力いただき、ありがとうございました。

伊藤 卓さん（山田町西担当） 辻本 久也さん（西山町・美里町担当）  
矢田 亜希子さん（内山町担当）

## 民生のつぶやき



寒さが厳しくなってきたので、風邪を引かないように気を付けてくださいね



民生委員児童委員は、年に2回「ふれあい」という広報誌を作っているんだよ。11月と3月に発行され、地区市民センターに置いてあるよ。研修で学んだことや日々の活動で感じたことを載せているんだって。3月号は新任民生委員児童委員の紹介コーナーが掲載されるので、是非チェックしてくださいね♪



## 自動車文庫 令和8年1月14日(水)

JA 小山田支店 10:10～10:40

鹿間町自治会広場 10:50～11:20



## ニュースポーツ『ボッチャ』講習会 参加者募集！

参加費無料  
申込不要！

ボッチャはヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

カーリングに似た競技で室内で行い、子どもさんから高齢者の方まで気軽に楽しめるスポーツです。

小山田地区の皆さんのご参加をお待ちしています。

多数のご参加  
お待ちしております！



日時 令和8年1月17日(土) 8:50 集合 9:00 開始

会場 小山田地区市民センター 2階 会議室

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

問合せ 小山田地区団体事務局 TEL 328-3320

主催：小山田地区社会福祉協議会 保健体育部

## 小山田地区体育振興会 後期グラウンドゴルフ大会がおこなわれました

12月7日(日)、小山田地区体育振興会主催の「後期グラウンドゴルフ大会」が、小山田小学校運動場で開催されました。結果は次のとおりです。

- ☆1位 平尾 誠幸さん(山田町)
- ☆2位 宇佐美 勝次さん(山田町)
- ☆3位 平尾 美智子さん(山田町)



市が養成した介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

## いきいき教室のご案内

健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防に取り組みましょう♪

対象 : おおむね65歳以上の市民の方

会場 : 小山田地区市民センター 2階会議室

日時 : 令和8年1月21日(水) 10:00～11:30

持ち物 : タオル、飲み物、必要に応じマスク

内容 : ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など

お願い : 参加される方は感染症予防にご協力ください

認知症予防のための“コグニサイズ”も実施しています♪

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、認知症予防の運動方法です。

申込不要  
参加費無料です



【問合せ】高齢福祉課 TEL 354-8170

## 『11/22 YPO パーティー』

11月22日（土）小山田小学校にて、『令和7年度 YPO（Young People Oyamada）パーティー』が開催されました。



〈鼓笛隊の演奏〉



〈模擬店〉



〈カラフルスター〉

## 『11/23 ふれあいフェスティバル』

11月23日（日）青山里会の「あおぞらホール」にて、『令和7年度ふれあいフェスティバル』が開催されました。



〈オープニング〉



〈小山田音頭〉



〈ビンゴ大会〉

【小山田地区社会福祉協議会】

## 第4回消費者講座「行政書士に聞く！終活のいろは」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。  
第4回は、人生を最後まで楽しく生きるため「終活」について学び、それにまつわるトラブル事例もまじえながらわかりやすくお話しいただきます。

- 日時 令和8年1月21日（水）14:00～15:30
- 場所 四日市市総合会館 7階 第一研修室
- 講師 三重県行政書士会 四日市支部 特定行政書士 篠原 一志
- テーマ 「行政書士に聞く！終活のいろは」
- 定員 50名（事前申込不要）
- 参加料 無料
- 事務担当 市民・消費生活相談室（TEL:354-8147）

※市役所北側の市営中央駐車場をご利用の方は、会場にて無料手続きを行いますので、駐車券をご持参ください。その他の駐車場の無料手続きは致しかねます。

## 四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

【主なイベント日時・内容】

料金 無料

1月18日（日）	10:30～12:00	<b>プラザで防災レベルアップ！</b> 橋北中学校防災部のみなさんと一緒に、新聞紙スリッパ・食器の工作や、非常時のクッキング、防災クイズなどを楽しんで、防災についてもっと詳しくなろう。	対象/どなたでも 定員/なし（クッキングのみ整理券配布あり、定員24名。整理券配布10:00～） 協力/橋北中学校防災部、橋北地区防災組織連絡協議会
1月19日（月） 26日（月）	10:15～11:15	<b>わくわく広場</b> ボールプールに平均台、トンネルなど室内遊具で遊べます。	対象/未就学児
1月31日（土）	10:30～11:00	<b>えほんのひろば</b> おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも

※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。



【問合せ】四日市市こども子育て交流プラザ  
TEL 330-5020 FAX 334-0606  
HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>  
所在地：四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

## 「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～

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！

【開催日時・内容】

小中学生対象 参加 無料

1月7日（水）	14:30～16:30	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
1月17日（土）	13:30～16:00	中学生のための動画制作講座 中学生のための動画制作体験レッスンを開催します。（小学生も参加できます）常設コーナーもあります。	定員/なし 予約/不要 持ち物/スマホ（タブレット可） ※動画編集アプリ（無料）のインストール作業があります

【会場】四日市地域総合会館 あさけプラザ（下之宮町296-1）2階

【問合せ】企画内容に関すること：アクティオ株式会社（TEL 359-5560）  
事業内容に関すること：四日市市こども未来課（TEL 354-8038）



## 新規援助会員講習会のお知らせ

場 所 : 三浜文化会館（海山道町一丁目 1532-1）  
 申込方法 : 電話にて令和8年1月17日(土)までにお申し込みください。  
 テキスト代 : 2,500円  
 そ の 他 : 託児あり（無料）※事前にお申し込みください。  
 申込み・問合せ : 四日市市ファミリー・サポート・センター TEL 323-0023  
 （NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

日時		内容
1/24(土)	9:50~15:45	子ども・子育てを取り巻く環境とファミリー・サポート事業の意義 基礎講座「子どもの権利」 子どもの栄養と食生活
1/25(日)	10:00~15:15	子どもの病気 子どもの安全と事故・救急法
1/31(土)	10:00~15:15	子どもの心と身体の発達 小児看護
2/1(日)	10:00~15:15	子どもの心に寄り添う 子どものあそび
2/7(土)	10:00~15:15	発達障害について～その子どもとの接し方～ こども虐待と社会的養護
2/8(日)	10:00~12:00	援助活動を円滑に進めるために 講習のまとめ




めざすは元気で長生き！

### こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

食事で骨粗しょう症予防！！

骨がスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の1割が骨粗しょう症です。

#### 骨粗しょう症を予防するためのポイント

- 栄養バランス・・・「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本。
- カルシウム・・・しっかり摂取  
牛乳・ヨーグルト・チーズ・ししゃも・小松
- ビタミン D・ビタミン K・・・合わせて摂りたい  
魚類・きのこ類・たまご・納豆・ほうれん草

#### 吸収を阻害する成分

インスタント食品・食塩・アルコールはカルシウムの吸収を阻害する



#### その他

- 日光浴・・・紫外線を浴びることで体内に『ビタミンD』が生成可能に(1日15分程度)
- 適度な運動・・・骨は負荷がかかると強化される。筋トレやウォーキング等で骨に刺激を！

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ  
 ライフメニュー〔健康・医療〕→健康・医療・保健所  
 →成人の健康づくり→必見！健康情報へ

健康づくり課  
 TEL 354-8291



## 火災から身を守ろう！



今年も気温が下がり寒くなってくる季節がきました。  
 暖房器具の使用や空気の乾燥により火災の危険も高まってきます。  
 令和6年中の四日市市、朝日町、川越町の火災件数は78件、その内建物火災が45件。  
 出火原因は「たばこ」が9件で1位、「こんろ」、「配線」、「ストーブ」が6件で2位となっています。  
 令和7年中(11月30日現在)では火災件数102件、その内建物火災が40件となっており、日常の生活のなかでも火の取り扱いは十分な注意が必要です。  
 また、今年は「たき火」による原因での出火が増えています。焼却行為は**原則禁止**となっているため注意しましょう。例外(農林業を営むためやどんど焼き)での焼却行為にあっても近所の迷惑とならないよう少量ずつ実施し、乾燥注意報が発令されている時や風が強い日は避けましょう。

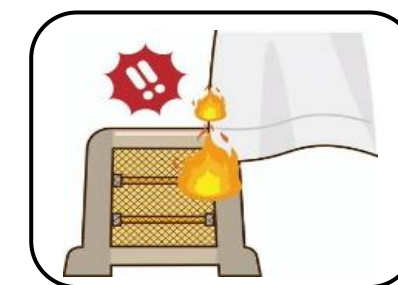
### 〇火災を発生させないために、放火させないために次のことに

#### 気を付けましょう！

①家の周りに燃えやすいものを置かない！



②燃えやすいものの近くでストーブを使わない！



③鍋に火をかけたままその場を離れない！



④たばこの火が消えたことを確認する！



四日市市南消防署南部分署  
 TEL 349-5119