

旧四郷村役場の魅力発信第2弾 四郷ふるさとの道ウォーキング

文化課職員が、四郷ふるさとの道に点在する文化財を解説しながら歩きます。希望者は、最後に「懐石 白梅」での食事を楽しむことができます（費用は参加者負担）。



日 程 10月21日(土) 雨天順延 10月22日(日)

場 所 四郷ふるさとの道

内 容 健脚コース(約5km):

A・あすなろう四日市駅受付(9時までの受付)

B・西日野駅受付(9時までの受付)

のんびりコース(約3km):

C・あすなろう四日市駅受付(8時30分までの受付)

D・西日野駅受付(10時00分までの受付)

E・あすなろう四日市駅受付(10時00分までの受付)

定 員 A～Eの各コース20人(応募多数の場合は抽選)

料 金 無料(但し、四日市あすなろう鉄道の運賃、「懐石 白梅」での飲食費は参加者負担)

申込み 10月6日(金)までに、希望するウォーキングコース(第1希望、第2希望)、参加者全員のお名前、ご住所、連絡先、「懐石 白梅」での昼食の要不要を明記して、往復はがき(必着)かEメール、四日市の文化財ホームページ(右QRコード参照)から申込んで下さい。申込み人数は4名まで。

その他 旧四郷村役場は展示作業中のため見学できません。

「懐石 白梅」での昼食は、ウォーキング特別メニュー(税込1,500円)のみ。小学生以下は保護者同伴。ウォーキング用の駐車場はありません。

問合せ 文化課 TEL059-354-8238 Email:bunka@city.yokkaichi.mie.jp



令和5年度 食と運動の輪★すこやか倶楽部

「脳を元気にする食生活と運動」のご案内



加齢による脳の衰えを遅らせるためには、適切な「食生活」と「運動」が重要です。すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

日 時 : 令和5年10月13日(金曜日) 10:30 ~ 12:00

会 場 : 神前地区市民センター **対 象** : おおむね65歳以上の市民

講 師 : 食生活のお話・試食提供 「健康ボランティア 食生活改善推進員」
運動のお話・実技 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」

定 員 : 30名程度(申込不要)

参 加 料 : 無料

持 ち 物 : マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越し下さい。

そ の 他 : 発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。

【問合せ先】四日市市高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
TEL: 354-8170 FAX: 354-8280

お知らせ

かんざき



発行: 令和5年9月20日
神前地区市民センター
☎ 326-2751
FAX 325-2070
団体事務局(13時~17時)
☎ FAX 327-1501

神前地区ホームページ(アドレス kanzaki-yokkaichi.com) もご覧ください。



各地区カフェのご案内



各カフェサロンの開催予定です。当日は、体調の優れない方の参加はご遠慮ください。
※なお、開催にあたり各町内の方を対象としますのでご承知おきください。

◎大日 Café サロン

日 時: 10月 3日(火) ★毎月第1火曜日 10:00~12:00

場 所: 寺方1公会所 協力費: 100円

◎カフェ あったかつの

日 時: 10月9日(月) ★毎月第2月曜日 9:00~12:00

場 所: 高角町公会所 協力費: 100円

◎より曾井サロン

日 時: 10月12日(木) ★毎月第2木曜日 9:30~12:00

場 所: 曾井町公会所 会 費: 100円

◎カフェサロン尾平

日 時: 10月17日(火) ★毎月第3火曜日 10:00~12:00

場 所: 尾平町集落センター 会 費: 100円

◎とおoryんせ in 菅原

日 時: 10月開催なし



ヘルスリーダー イキイキ教室



楽しく笑って! おしゃべりして! 介護予防!!

対 象 : おおむね65歳以上の市民の方

会 場 : 神前地区市民センター 2階 会議室

日 時 : 10月10日(火) 13:30~15:00

内 容 : ストレッチ・筋トレ・楽器の演奏と歌など

持ち物 : マスク、タオル、飲み物 (動きやすい服装でお越しください)

その他 : 申込み、参加費は不要です。

お願い : ①参加される方は、咳エチケットや手指の消毒をお願いします。

②発熱や咳等の風邪症状がみられる方・基礎疾患をお持ちの方で、感染リスクを心配される方は参加を控えていただくようお願いします。

申込み不要
参加費無料

さあ、新たな「神前のまちづくり」を始めましょう！ 最初は、みなさんのご意見・ご要望から アンケートへのご回答をお願いします。

現在のまちづくりは、平成23年に策定された「神前まちづくり構想」の4本柱（定住対策、里山保全、バイパス道路関連、高角駅周辺開発）を進めてまいりました。しかし、10年を経過し、新たな課題も見えてきましたので、昨年度総括し、新たな「まちづくり構想」を策定しようと、神前地区地域社会づくり推進委員会の中に「まちづくり部会」を設置して協議を開始しました。



第1回部会では、各町各団体から選出された委員さん方で協議しましたが、「やはり最初は住民の方々に、直接、ご意見やご要望を聞くことから始めなければならないのではないか。」ということになり、まちづくり部会で「未来の神前まちづくりアンケート」を作成し、多くの住民の方々にご意見やご要望をいただこうと考えました。

将来の神前は、どのような町にしていきたいか。どんな町にしていきたいのか。
今の子ども達が大人になったときに、どんな町になっていると「安全安心で
住みよい町」と言ってもらえるのか。



神前に住む子どもたちが夢と希望が持てる町を作っていくのは、今の大人の役割だと思います。ぜひ、よりよいまちづくりを行うつもりで、アンケートにお答えいただきたいと思います。

10月になりましたら、様々な方法でアンケートをご家庭にお届けしたいと考えています。

一家に数枚アンケートが届いた場合は、お家の中で一度もアンケートに回答していない方で分け合って回答いただき、できるだけ多くの方のご意見ご要望が、お聞かせいただけるようにお願いしたいと思っています。回収方法は以下の5通りを考えています。

【アンケートの配布・回収方法】

- ① 全戸配布 連絡員 → 各家庭（回答）→ 組長 → 自治会長 → まちづくり部会
- ② 回答希望者 センター窓口 → （回答）→ センター投函箱 → まちづくり部会
- ③ PTA 学校 → 子ども → 家庭（回答）→ 子ども → 学校 → まちづくり部会
- ④ 各団体 役員会 → 部会 → 部員（回答）→ 部会 → 役員会 → まちづくり部会
- ⑤ 子ども（小4～中3） 学校 → 学級（回答）→ 学校 → まちづくり部会

今後「集計の結果」や「部会での協議内容」等、様々な情報をセンターだより等でお知らせしていきたいと考えております。ご意見ご要望のある方は、遠慮なくまちづくり部会事務局へお申出ください。みなさん全員といっしょに「新たな神前のまちづくり」を進めたいと思います。

連絡先 まちづくり部会 事務局
地区市民センター内
(担当 吉田)
Tel 326-2751
fax 325-2070

神前地区地域社会づくり推進委員会 まちづくり部会

四日市公害と環境未来館解説員養成講座 受講者募集

四日市公害と環境未来館に来館される皆様に、展示などについてわかりやすく解説していただける方を養成する講座です。

対象：18歳以上の人
場所：四日市市地場産業振興センター、四日市公害と環境未来館など
期間：10月28日・11月11日・12月2日・12月16日・
令和6年1月20日・2月3日（各土曜日 10:00～15:30 全6回）
内容：四日市公害についての基礎知識を学ぶ講座、多彩な講師による講義、
実習や現地見学など
受講料：無料
定員：10名（応募多数の場合は抽選、当選者のみ通知）
詳しくは四日市公害と環境未来館ホームページ
(<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/yokkaichikougai-kankyomiraikan/>)

申込み・お問合せ

10月13日（金）（必着）までに住所、名前、年齢、電話番号を記載し、はがきかファックス、Eメールで、

〒510-0075 四日市市安島 1-3-16

四日市公害と環境未来館「解説員養成講座」係まで

メール：kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp

電話：(059) 354-8065 ファックス：(059) 329-5792

はもりあ四日市講演会

参加無料



「これからの男の子たちへ」 ～性差別・性暴力をなくすための子育て～

〔講師〕 弁護士 太田啓子さん



★日時 11月3日（金・祝）
14:00～15:30（開場13:30）
★場所 四日市市総合会館 8階視聴覚室
★定員 150人程度（9月26日（火）9時受付開始）
★託児 無料、先着10人（6カ月から小学3年生まで）
※10月20日（金）までに要申込み

◆申込方法◆講演会名、住所、名前、電話番号、託児の有無（希望の場合は、子どもの名前と年齢）を、電話かファックス、Eメールで、または直接「はもりあ四日市」へ。または専用フォームから

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」
四日市市本町9番8号 本町プラザ3階
TEL 354-8331 FAX 354-8339
Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



子どもを性暴力の加害者にも被害者にも傍観者にもしないためには。
ベストセラー「これからの男の子たちへ」の著者をお迎えし、子育てで子どもたちに伝えたい大切なメッセージをお話いただきます。

結婚祝金の申請に必要な完納証明書の要件が

10月から変わります



結婚を祝福し、夫婦の新しい人生を応援するため、結婚祝金を交付しています。10月以降、結婚祝金の申請には、本市の市民税課で発行する完納証明書が必要です。

■対象：次の条件をすべて満たす人

- (1) 令和5年4月1日以降に結婚した夫婦
- (2) 婚姻届提出日時点で、夫婦ともに39歳以下でいずれもこの結婚祝金の交付を受けていない方
- (3) 結婚祝金の交付を申請する時点で、夫婦が本市に居住し住民登録がある方
- (4) 結婚祝金の交付決定日から2年以上、夫婦が本市に定住する意思がある方
- (5) 夫婦ともに税金を完納している方

■交付額：1夫婦あたり10万円

■申請：次の書類を直接、または郵送で、〒510-0085 諏訪町2-2
こども未来課（総合会館3階）へ。

- (1) 結婚祝金交付申請書
- (2) 夫婦の戸籍謄本（夫婦ともに外国籍の方は婚姻届の受理証明書）
- (3) 夫婦の住民票（世帯全員、世帯主、続柄が記載されているもの）
- (4) 夫婦それぞれの完納証明書（完納証明書は市役所2階市民税課で取得してください。各地区市民センター、市民窓口サービスセンターでは取得できませんので、ご注意ください。）

■申請期間：婚姻届出日から6か月以内

■その他：結婚祝金交付申請書は、こども未来課のほか、市民課、市民窓口サービスセンター、各地区市民センター（中部を除く）でお渡ししています。市ホームページからも入手できます。

■問合せ：こども未来課 ☎354-8038

QRコード

市ホームページ

「四日市市結婚祝金給付制度のご案内」



指定避難所施設見学会 たくさんの方にご参加いただきました。



（神前小学校 特別室前）

9月2日（土）神前小、3日（日）三滝中、9日（土）四中工、泗商で開催されました、神前地区指定避難所施設見学会にたくさんの地域の方々にご参加いただきました。

当日は、休日にもかかわらず、施設管理者の校長先生（教頭先生）にもご参加いただき、施設内（校内）をご案内いただきました。

昔の避難所とは違い、熱のある方の「介護室」や集団行動が苦手な方の「個別避難場所」等、校内のさまざまな場所（施設）を避難所として開放してもらっています。

災害時に初めて指定避難所を利用する際に、戸惑わないように「あらかじめ見ておく」ことを目的に開催しました。各避難所とも大勢の方々に見ていただきました。

課題は、空調設備です。避難の方々が主に滞在する場所に、ほとんどエアコン（空調設備）がありません。これでは、この夏に災害があったときには、2次災害（熱中症や関連病）が出てしまいます。地区では、早速四日市市避難所へ空調設備の設置を要望したいと思います。

「防災」とは、「これ以上悪いことはないだろう。」という場面を予測して、「じゃ、その最悪の時、どうする？」と考え、準備を進めれば、何とかなるものです。

「想定外」と言っているうちは、「命の保証」はできません。時間さえあれば「やっておいで損はない。」程度の考えで様々な「疑似体験」・「疑似経験」・「防災活動」をすることをお勧めします。

10月15日（日）は「神前地区防災の日」で、地区一斉防災訓練を行います。様々な形で参加いただき、自分や家族、自分の住む町に合った防災の仕方を経験しておいてください。

「神前地区から災害で亡くなる方は絶対にださない。」これが地区の合言葉です。

神前地区自主防災協議会



子育て広場の場所の訂正

9月上旬号で、10月3日（火）の子育て広場の場所を「神前子ども園」とお知らせしましたが、「神前地区市民センター会議室」の間違いでした。お詫びして訂正します。楽しいお子さま向きの運動会を計画していますので、ぜひご参加ください。当日は、神前地区市民センター2階会議室へお越しください。

神前地区民生委員児童委員協議会

再掲載

『料理教室』開催のお知らせ

楽しく料理をしながら、健康な体づくりをしましょう。
みなさんお誘い合わせの上、ご参加ください。

- ★日時：10月20日（金）10:00～13:00
- ★場所：神前地区市民センター 2階 料理室
- ★内容：健康づくりのための料理
- ★参加費：600円
- ★定員：24人（定員になり次第、締め切りとなります）
- ★講師：神前ヘルスメイト
- ★持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・台ふき
- ★申込み：10月13日（金）までに神前地区市民センター ☎326-2751へ



秋の四日市港まちあるきイベント

『旧港謎解きアドベンチャー』

四日市港の旧港付近を散策する謎解き散策イベントを開催します！
謎解き MAP を頼りに旧港に散りばめられた謎の答えを探しに行こう！
全ての謎を解いた方には、抽選で豪華景品が当たります！

<日時> 10月1日(日) 9:00~16:00

※謎解き MAP の配布は 14:00 まで※雨天中止

<場所> JR 四日市駅にて受付

<参加料> 不要 <事前申込> 不要

<注意事項>

- ・周辺には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。
- ・交通ルールを守り、立入禁止の場所に入らないようにしてください。
- ・本イベントでの負傷・他に与えた損害について、当実行委員会では一切責任を負いかねます。

<お問い合わせ先>

四日市港まちあるき実行委員会（四日市港管理組合振興課内）

〒510-0011 四日市市霞二丁目1-1

TEL 059-366-7022 / FAX 059-366-7025

HP: <http://www.yokkaichi-port.or.jp/>



はもりあフェスタ

たべよう
たべたい
たべマルシェ



出店者募集

女性の起業を支援する取り組みとして「はもりあフェスタ」でのマルシェと1 Day ランチの出店者を募集します。将来、起業したい、また起業してまもない女性に実践の場を提供します。

日時：令和6年3月9日(土) 10:00~15:00 頃

会場：マルシェ：本町プラザ1階ホール、1 Day ランチ：3階はもりあミーティングフロア

内容：フード販売(パン、スイーツ、おにぎり等)の出店

出店料は無料です。出店者は、後日開催する事前説明会にご出席いただきます。



申込みは、10/14(土) 17:00 までに、所定の申込用紙でFAXかEメール、または、右上の申込みフォームから、はもりあ四日市へ。申込用紙は、はもりあ四日市に取りに来ていただくか、はもりあホームページ(HP: <https://www.city.yokkaichi.mie.jp/danjo/index.php>) から入手できます。

お問い合わせは、はもりあ四日市(TEL059-354-8331)までお願いします。

変更

ハロウィンハウスお菓子の家を作ろう!!

世界で一つだけのお菓子の家を作ってみませんか。
作った後も、お部屋で飾って、食べて、最後まで楽しめる教室です。

* 予定していた日程が他の地区行事と重なっている事により少しでも
たくさんの方に参加してもらうために開催日を変更しました。

◎日 時：10月22日(日) 10:00~12:00

◎場 所：神前地区市民センター 会議室

◎対 象：神前地区在住の方ならどなたでも

(小学校3年生以下は保護者が同伴してください)

◎講 師：山本 和美さん

◎定 員：お菓子の家12戸分(1家族でお菓子の家2戸までをお願いします)

【先着順】9月25日(月) 10:00より受付開始

◎材料費：700円(当日、集金します)/お菓子の家1戸あたり

◎持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用の袋など

◎申込み：9月25日(月)~10月16日(月) 17:00まで

神前地区市民センター TEL 326-2751

★当日は、事前検温、咳エチケット、手指の消毒をお願いします。
状況により中止となる場合があります。



*尚、当初9月上旬号で掲載した時点では材料費は600円とご案内しておりましたが、
都合により700円に変更させていただきます。



新図書館に向けたワークショップ（子育て世代・高校生）を行います。

近鉄四日市駅前のスターアイランド跡地において新図書館を含む複合的な中心市街地拠点施設を整備する計画があります。その図書館部分について市民の意見を取り入れるためのワークショップを開催します。

日 時：10月28日（土） ①10：00～11：30 ②14：00～15：30

場 所：①文化会館 第2会議室 ②市立図書館2階 視聴覚ホール

対 象：①市内に在住、または通勤・通学する人（子育て中の人を優先）

②市内に在住、または通学する高校生（専門学校等含む）

定 員：各20名（応募者多数の場合は抽選。応募者全員に連絡）

料 金：無料

申込み：10月18日（水）までに、申込専用フォーム、または直接、市立図書館窓口まで

その他：①託児あり（満6カ月～未就学児。無料。要事前申し込み）

②参加者は当日に限り、ワークショップ会場を自習室として利用できます。

（ワークラッシュ準備時間を除く）

SW（子育て世代優先）



WS（高校生対象）



問合せ先：市立図書館 TEL:352-5108 FAX:352-9897

メールアドレス：tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp

9月9日は救急の日



救急車を上手に使い、命の危険がある傷病者を助けましょう！

119番通報を受けると管内の消防署所の一番近くにいる救急車が出動します。しかし、近くの救急車が出動している場合は、他の消防署所から出動するため、現場への到着時間も遅れてしまいます。

いざという時に安心して利用できる救急医療のために、救急車の適正利用にご協力ください。救急車を呼ぶべきなのか悩んだときには・・・

1.まず、かかりつけ医に連絡しましょう。普段からかかりつけ医を持つようにしましょう！

2.かかりつけ医の都合が悪いとき、または、かかりつけ医がいない方は、応急診療所に連絡し受診可能か確認しましょう。日曜日・祝日のみ診療しています。

四日市市応急診療所（四日市医師会館内）

四日市市西新地14-20 電話：059-353-1759

診療時間：10～12時、13～16時 内科、小児科、耳鼻咽喉科※耳鼻咽喉科は日曜日のみ

3.かかりつけ医や応急診療所で受診できないときは、三重県救急医療情報センターコールセンターで「今、診てもらえる医療機関」の案内を受けましょう。電話：059-229-1199

「医療ネットみえ」で検索！

みえ子ども医療ダイヤル（#8000）

携帯サイトはこちら→

子どもの病気・薬・事故に関することについて医療関係の

専門相談員が電話による相談を実施しています。

月曜日～土曜日：19時30分～翌朝8時まで。

日曜日・祝日・年末年始（12月30日～1月3日まで）

8時～翌朝8時まで。

電話番号：#8000 繋がらない場合は059-232-9955



連絡先

四日市市中消防署中央分署

TEL 325-4717

四日市南警察署管内『防犯ボランティア情報交換会』を開催します！

わたしたちのまちをもっと安全で安心なまちにするために、この地域の事件・事故の発生状況やその対策について情報交換してみませんか。防犯活動（子どもの見守りなど）をされている方、したいと考えている方、興味がある方や地域・子どもの安全に関心がある方のご参加をお待ちしております！

日 時：令和5年10月12日（木）14：00～16：00

会 場：四日市南警察署5階 多目的ホール

主 催：四日市市地域防犯協議会

内 容：・四日市南警察署、四日市市からの情報提供

・全員参加の座談会

（テーマ：防犯ボランティアの活動、課題について、

防犯ボランティアが行う特殊詐欺対策について）

定 員：30名（要申込、10/6（金）までに氏名・出席人数・連絡先をご連絡ください）

問合せ：四日市市 市民協働安全課（四日市市地域防犯協議会事務局）

TEL:354-8179 FAX:354-8316



市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ

市民課（☎354-8152 FAX359-0282）

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11日（土）、11月12日（日）終日

コンビニ交付サービスの一時停止について

市民課（☎354-8152 FAX359-0282）

メンテナンス作業のため、下記のとおり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 11月10日（金）19時～、11月11日（土）終日

停止するサービス 戸籍証明書（戸籍謄本・戸籍抄本）、戸籍の附票の写し

※住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書は交付可能



10月15日 神前防災の日 ～地区一斉防災訓練を行います～

関東大震災から100年。阪神大震災から28年。東日本大震災から12年。災害は必ずやってきます。

神前地区では、「災害で亡くなる人を出さない」を合言葉に、防災活動を地道に行っています。

その最大のイベントが、10月15日（日）の地区一斉防災訓練です。この日を「神前防災の日」と定めて、全地区あげて防災を考える日とします。家族全員参加をお願いします。

当日は、9:00に訓練開始のサイレンが鳴るので、次の訓練をしてもらいます。

① 安否確認訓練をします。



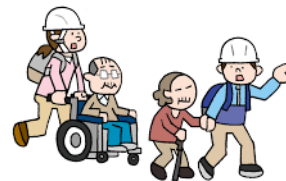
神前地区は「黄色いタオル大作戦」ですが、自治会によって方式が変わります。自治会の指示に従ってください。

安否確認は、安否不明者の方が被災している可能性を確認するものです。もし、被災していて安否が不明ならば、早急に救命救助の体制をとらなくてはなりません。その訓練です。一刻を争うので、毎年必ず訓練します。毎年毎年早く確認できるように、精度と速さをあげてください。

② 緊急避難所（場）【自治会の決めている避難所】への避難（誘導）訓練をします。

各自「非常時持出袋」を持って、組やグループそろって、緊急避難所（場）まで避難してください。

今年は、「負傷した人がいる。」という宿題を出してあります。組やグループの方々に「どうしたら負傷した人を避難所まで連れて（誘導）して行けるか。」を考え、実践訓練をしてください。



③ 自治会独自の防災訓練を行います。

①、②の後には、各自治会の自治会長さんや防災隊のみなさんの指導による「各町独自防災訓練」を行います。指示に従って行ってください。

その間に、災害対策本部では、現地災害対策本部と地区災害対策本部、四日市市災害対策本部との情報伝達訓練を行っています。その様子はセンターだよりで報告させていただきます。

訓練の成果を上げるには、「真剣さ」と「やる気」が大切です。もし、「真剣にできない」「やる気が出ない」訓練であれば、どうしたらよいかを自治会長や防災隊長へご意見として伝えていただき、地域の方々と一緒に考えてよりよい訓練にしたいと思います。

10月15日（日）朝9時に防災サイレンが鳴ります。



日曜日の朝ですが、防災訓練用のサイレンが消防団倉庫前と集落センター前の2か所から鳴ります。20秒続くサイレンが3秒おきに3回なります。近隣の方々にはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

神前地区自主防災協議会

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

TEL：059-330-5020 FAX：059-334-0606

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

【開館時間】＜第1部＞9:00～12:30 ＜第2部＞14:00～19:00

※小学生以下は17:00まで、中高生は19:00まで利用可能です。

各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。

【主なイベント日時・内容】

10月2日 (月)	10:30～ 11:00	どんぐりをつくろう シール貼りやお絵かきを楽しみます。	対象/未就学児 定員/当日先着20組 (受付9:00～)
10月10日 (火)	9:30～ 11:00	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。	対象/0歳～18か月、出産予定の人 定員/当日先着10組 (受付9:00～10:30) 持ち物/母子手帳、バスタオル
10月15日 (日)	10:00～ 11:30	手形カードをつくろう 家族で手の大きさをくらべをしよう。お子さんの成長記録にもなります。	対象/どなたでも 定員/当日先着15組 (1家族1枚) (受付9:00～)
10月29日 (日)	14:30～ 16:00	ハロウィンフォトブロップス 写真用の小道具をつくろう。 撮影ブースもあるよ。	対象/どなたでも (材料がなくなり次第終了)

【料金】 無料※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。

「第2回婚活イベント」のお知らせ ～美味しさがいっぱい！四日市グルメ婚活～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。

婚活イベントは今年度7回開催する予定です。

■日 時：令和5年10月22日（日）午後1時30分～4時

■場 所：グリル四日市（文化会館内）

■対 象：市内に在住、または通勤する30～39歳の独身男女

■内 容：①プロフィールシートを使って1対1でお話し ②軽食ビュッフェやとんてきバーガー作りを楽しむフリータイム♪ ③カップリング投票

■定 員：20人（男女各10人） ※応募多数の場合は抽選 ■参加費：1,500円

■その他：参加者を対象にした事前ガイダンス（10月19日（木）午後7時）あり

■申込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページの応募フォームから

＜申込期間＞令和5年10月12日（木）午後5時まで

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）

☎355-1320 FAX355-1321

専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

■問合せ：こども未来課 ☎354-8038



アイリス「パッククッキング研修」を開催しました。



9月13日（水）、神前地区市民センター料理室で「第2回パッククッキング研修会」が行われました。

今回は、「冷蔵庫は備蓄庫だ。」をテーマに、普段から冷蔵庫にあるものを使った災害時の食事を考えてみました。

当日はおじいちゃん、お父さんを含む、地域の方6名に参加していただきました。

まずは、根菜です。避難所の食事で「野菜不足」によることが過去の経験から報告されています。できるだけ野菜を取りながら、しかも温かくおいしい食事をということで、煮込み料理で根菜を多く使うメニューを考えました。さらに「炊き出し」も経験してもらうこととし、カレーはみんなで3種類（ベーコンカレー、大豆カレー、コンビーフカレー）とポテトチップスオムレツ、チョコチップ蒸しパンを作って、全部味見をしてもらいました。



子どもさんも2名参加し、時々お母さんのお手伝いをしてくれました。

各グループのアイリス会員が声をかけながら、みなさんにお料理していただき、あっという間に出来あがりしました。

さっそくお待ちかねの「おしゃべり試食会」です。グループや様々な方と交流して終わりました。「また、次回会いたいね。」と言ってお別れしました。



参加者の感想・ご意見

- ・今回初めて参加させていただきました。普段から常備されている物で、こんなにも簡単においしくできるなんてびっくりしました。また、参加したいと思います。
- ・久しぶりに大勢のみなさんとお会いできて楽しかったです。
- ・以前レシピ集をいただいて、実際にはどんな感じなのか気になっていたもので、今日は教えていただきながら体験できてよかったです。カレー3種類、おいしかったです。
- ・災害時食事の用意をするのは女性の役割になると思います。私は自信がなくておどおどしていました。今日で少し自信がつきました。ありがとうございます。
- ・とても有意義なことを楽しく勉強できてよかったです。
- ・防災の基本は、教えていただいたように「地域のつながり」「顔見知りを作っていくこと」だと思います。私達世代（子育てママさんパパさん世代）でも、ぜひ「つながりづくり」はしたいと思います。子どもたちが主役の会をしたいです。
- ・災害がある度に何かしないと…、と思いながらあまりやっておらず。これから今回のようなイベントに積極的に参加していきたいと思います。

神前女性防災の会「アイリス」

第3回「パッククッキング研修会」参加者募集！

パッククッキング研修会」も今年度3回目を迎え、10月は21日（土）に高角町公会所で開催します。

神前女性防災の会「アイリス」では、被災時の様々な場面を想定して、その中でも温かい食事ができるようにと考えました。その中で、「冷蔵庫は備蓄庫だ。」というテーマで、前回は、「炊き出し」の場面を考えました。

今回は、被災後、まだライフライン（水道やガス、電気など）が復旧していない時に、冷蔵庫の中の食材（特に葉物）を使い、又後片付けもなるべく水を使わないようにするにはも考えてメニューを作ってみました。一度体験して下さい。

【今回のメニュー】

① 豚しゃぶサラダ

電気が止まったら、冷蔵庫も止まります。買ってあるお肉はまず食べるようにしたいです。しかし、ガスも電気もありません。そんな時を考えてカセットコンロとビニール袋を使ってみました。



② 刻みコンブの煮物

煮物を作ります。ビニール袋で果たして煮物ができるでしょうか。食材さえ考えれば、簡単にできるそうです。



③ 春雨の酢の物

やっぱりお酢の味は心なごみます。冷蔵庫の中の冷凍できない野菜（葉物、菜物など）を使った酢の物を作ってみました。お口がさっぱりして心も軽やかになります。



④ チョコ乾パン

おやつは乾パンです。乾パンは前から防災食として保存してきましたが、なかなか食べる気になれない食材です。しかし、アンパン粥のようにちょっと手を加えるだけでおいしいおやつになるのです。



⑤ わかめご飯

防災食のα米わかめご飯を試食していただきます。時々食べている方もいらっしゃると思いますが、まだの方はぜひ経験してみてください。

アイリスでは、集まっていたいただいた方々とお話ししながら「つながりづくり」「顔見知りづくり」を目指しています。それは、住民のつながりこそが最大に「地域の防災力」だと信じているからです。参加していろいろお話していただきたいと思います。お待ちしております。

【開催日時】10月21日（土）9:00～11:30

【開催場所】高角町公会所

【参加者】定員15名（お申込み先着順にお受けします。定員になり次第終了です。）

【申込方法】電話、FAX、メールでお申込ください。センター窓口でもお申込できます。

（Tel 326-2751、fax 325-2070、mail：kanzaki-mgr@city.yokkaichi.mie.jp）

神前女性防災の会「アイリス」