

三浜文化会館イベント2024 アートフェスティバル

三浜文化会館全館を使って多様なイベントを開催します。ぜひご来場ください。

<日時> 11月10日(日) 開館9時30分 閉館16時30分

<各イベント紹介>

人形によるライブショー(有料)、科学実験教室、天体観測、工芸・マジック体験、吹奏楽コンサートなど19の催事を企画・実施します。

<申込み>

一部催事(★マーク)は事前申込み。10月23日(水)10時から、三浜文化会館ホームページに設けた専用フォームからの申込みとなります。

(人形によるライブショーはチケット販売(三浜文化会館窓口、四日市市文化会館窓口、インターネットにて10月23日(水)10時から発売します。)

応募方法その他公演詳細につきましては、三浜文化会館ホームページをご覧ください。



QRコード
三浜文化会館ホームページ

主催:(公財)四日市市文化まちづくり財団

1. ★三菱ケミカルによる科学実験教室
2. ★ボッチャ体験 協力:三菱ケミカル
3. 「松ぼっくりツリーづくり」「じどうかんの遊具であそぼう」
協力:四日市市移動児童館
4. しおはまふれあいサロン「ほっと」
5. つくし会 水墨画作品展
6. 「牛乳パックでびっくり箱をつくろう」
7. ★「自分のからだを知ろう!食べたものは、からだの中でどうなるの?」
からだTシャツづくり
8. 久しぶりの人のための吹奏楽講座受講者による発表公演
9. バルーンアート
10. ★「グレゴの音楽一座」人形たちによる楽しいコンサート
11. ★折り紙体験
12. ★邦楽(三味線)体験
13. ★書道でカレンダーをつくろう
14. ★マジック体験
15. ★どんぐりクリップづくり 協力:環境未来館活動室/三重県環境学習センター
16. ★バスボムづくり 協力:四日市市企業OB人材センター
17. ★陶芸でお皿をつくろう
18. ★水消火器と煙体験 協力:四日市市南消防署
19. ★移動天文車きらら号観望会「昼間の太陽を見てみよう」



令和6年度AⅠ活用型乗合デマンド交通の実証事業を実施します!

新たな移動手段として、決まった時刻表や運行ルートがなく、予約状況に応じて、AⅠが最適な配車や運行ルートを決め、乗合で決められた乗降場間を運行するAⅠ活用型乗合デマンド交通(愛称:のり愛みかん号)の実証事業を実施します。

- ◆運行期間(予定) 令和6年11月15日(金)~令和7年2月7日(金)
※土日祝日及び年末年始は運休
- ◆運行時間 平日 6時30分~20時
- ◆運行区域 河原田地区及びその周辺
区域内の駅や商業施設等の計19ヶ所に乗降場を設置
※地区内では塩浜駅に設置
- ◆その他 今後、広報よっかいちや市HP等で実証事業についての詳細をお知らせいたします。
- ◆問合せ 都市計画課公共交通推進室 担当者 伊藤
TEL 059-354-8095 FAX 059-354-8404

第2回婚活イベント いいね! match event ~Night Party~

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6回開催する予定です。

- 日 時: 11月17日(日) 17時30分~20時
- 場 所: フルール・ド・セル(大字羽津4645-3)
- 対 象: 市内に在住、または通勤するイベント当日25~34歳の独身男女
- 参加費: 1,500円(ビュッフェ・ソフトドリンク付き)
- 定 員: 男女各10人(応募多数の場合は抽選)
- その他: 参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- 申込期間: 11月7日(木) 17時まで
- 申込み: 四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページの応募フォームから
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>

【問合せ】こども未来課 TEL 059-354-8038



出会いたい！結婚したい！をサポート！
LINE「よっかいちマリサポ」のお知らせ

四日市での婚活をサポートするLINE公式アカウント「よっかいちマリサポ」がスタートしました。

LINE公式アカウント「よっかいちマリサポ」

■対象 市内に在住、または通勤する20～39歳の独身の人

■内容

◆マリサポコンシェルジュサービス

出会い・婚活に関する相談を専門の相談員がLINEでお受けします

◆デート・お出かけにピッタリな情報をお届け！

市内でのデートやお出かけにおすすめの情報を配信

◆サクッと婚活Tips

第一印象アップのコツや、異性との会話のコツなど、すぐに使えるカンタンな婚活アドバイスを動画で配信

◆出会いイベントのお知らせ

四日市マリッジサポート事業の出会いイベントの募集情報を配信

■利用方法：二次元コードから四日市マリッジサポート事務局の専用ホームページへアクセス

LINEの友だち追加後、必要な情報を入力して送信してください。

四日市マリッジサポート事務局

(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>

【問合せ】こども未来課 TEL 059-354-8038



スマホサポート人材(ボランティア)育成のための教室を開催します

スマートフォンの基本的な使い方やLINE、Zoomの使い方などを学び、身近で困っている人に教えられるようになってみませんか。受講後は、今後市が開催するスマホ教室などにアシスタントとしてご参加いただいたり、身近で困っている人に教えてあげたりすることをお願いします。(活動は強制ではありません。)

■開催日程

場所	日時		
	1日目	2日目	3日目
川島地区市民センター	11月15日(金)	11月18日(月)	11月20日(水)
八郷地区市民センター	11月19日(火)	11月21日(木)	11月22日(金)
日永地区市民センター	11月26日(火)	12月2日(月)	12月3日(火)
河原田地区市民センター	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)

■内容および時間割

1日目	電源の入れ方、ボタン操作方法、カメラの使い方、アプリの入れ方など (android) 電源の入れ方、ボタン操作方法、カメラの使い方、アプリの入れ方など (iphone)
2日目	インターネットの使い方、ITリテラシーについてなど LINEの使い方
3日目	Zoomの使い方 市のLINE公式アカウント、市の電子申請システムの使い方

午前の部 : 9:30～11:45

午後の部 : 13:15～15:30

※講座は午前の部のみ3日間、もしくは午後の部のみ3日間を選択していただきます。

■定員:各回先着8名まで ■費用:無料 ■対象者:どなたでも参加できますが、上記のいずれかの3日間全て(午前の部もしくは午後の部)に参加できる方を対象とします。 ■持物:スマートフォン(お持ちでない人には貸出可能)

お申込み・お問合せ(株)CTY)

050-3820-9831 (9時～17時、日祝除く)

※お問合せは随時受付けておりますが、お申込みは10月15日(火)から受付開始ですのでご注意ください。



食物繊維で腸内環境を整えよう！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

自分の腸内環境に関心をもっていますか？

腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなるなど体調に影響を及ぼすことがあります。

腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。

水溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便をやわらかくする
- ・便の滑りをよくする
- ・善玉菌の餌になる

【こんなときにおススメ！】

- ・便が硬い
- ・排便時に力む

山芋 海藻 オクラ

不溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便のかさを増す→押し出す
- ・腸の運動を促す

【こんなときにおススメ！】

- ・排便回数が少ない
- ・腸があまり動かない

玄米 きのこ れんこん

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 059-354-8291