



お知らせ

さくら

2026年1月5日号



桜地区のホームページ『さくらコム』 <https://sakuracom.jp/wp/>
桜地区市民センター ☎ 326-2051 FAX 325-2074 桜地区地域団体事務室 ☎ 326-2888 FAX 324-7157
お知らせ さくらは、『さくらコム』の市民センターのページでもご覧いただけます。

ミニチュア フラワーアレンジメント 講座

動物のミニチュア（小さなうつわ）に草花をアレンジしよう

ミニチュアは、小鳥（シマエナガ）を中心に象、ハムスターなどがあります。

日時

2月14日（土）10：00～11：30

場所

桜地区市民センター 2階 大会議室

講師

松本 紀子さん

材料費

800円

定員

20人

持ち物

ハサミ、持ち帰り用袋

申込み

桜地区市民センター TEL 326-2051
受付開始 1月20日（火）9：00～



健康講座

腸内細菌との共生と乳酸菌の働きについて

腸にすむ細菌の説明と腸内フローラが人体に及ぼす影響について説明、腸内環境が様々な病気を引き起こす原因（映像）を学びます。

参加費 無料

日時

2月15日（日）10：30～11：30

場所

桜地区市民センター 2階 大会議室（受付：2階 中会議室 10：00～）

講師

御代田 勲 課長（株式会社ヤクルト東海 普及推進部 普及推進課）

定員

40名（事前申込制で定員になり次第終了）

申込期間


2月6日（金）まで

申込み

桜地区地域団体事務室 TEL 326-2888（平日 10：00～16：00）

主催

桜地区社会福祉協議会




回										
覧										

謹んで新春のお慶びを申し上げます

本年もどうぞ よろしくお願ひいたします

桜地区市民センター・桜地区地域団体事務室 職員一同



矢合川沿いでバードウォッチング

野鳥の観察を楽しみましょう！！

再掲載

日時

令和8年1月25日（日）9：30～12：00頃まで（雨天等で中止の場合あり）

集合場所

桜地区市民センター玄関前（受付 9：00～）

第一部

観察場所

桜地区市民センターから四日市西高校北側の矢合川沿い

観察できる野鳥

カワセミ、アオサギ、カルガモ、メジロなど多数

観察指導

三重県環境学習情報センター 木村様
日本野鳥の会 自然観察委員 様 協力

対象

小学生以上（小学生は保護者同伴）

定員

30名 ※先着順（参加希望者は事前に申込してください）

参加費

無料

その他

観察に使う双眼鏡をお持ちの方は持参ください。無償貸出あります。
屋外観察ですので防寒対策をしてください。

第二部

場所

桜地区市民センター 2階大会議室

内容

プロジェクターで桜の環境（野鳥）の写真を紹介いただきます（約30分）

☆申込み期間

1月13日（火）～1月20日（火）


☆申込先

桜地区地域団体事務室 TEL 326-2888（平日 10：00～16：00）

☆主催

桜地区社会福祉協議会

裏面もご覧ください



さくら人権大会

入場無料 申込不要

日時

2月7日（土）13：10～15：45（開場受付 12：40～）

会場

桜地区市民センター 2階 大会議室

内容

【第1部】人権学習の発表


桜小学校・桜台小学校の児童
桜中学校・四日市西高等学校の生徒

【第2部】講演会

「ウクライナ 戦火に生きる
人々を見つめて」

講師 玉本 英子 さん

講師プロフィール：映像ジャーナリスト（アジアプレス）。
第54回ギャラクシー賞報道活動部門優秀賞受賞、
第26回坂田記念ジャーナリズム賞特別賞受賞。
各地で戦争と平和を伝える講演会をつづける。



問合せ

桜地区地域団体事務室 TEL 326-2888（平日 10：00～16：00）

主催

桜地区人権・同和教育推進協議会

市県民税・所得税の申告が始まります



市県民税の申告会場と日時

会 場	期 日	時 間
桜地区市民センター	2月 2日（月）・ 3日（火）	9：30～14：30
市民税課（総合会館8階第3・4会議室）	3月12日（木）～16日（月） （土・日は除く）	9：00～16：00

※車で桜地区市民センターへお越しの方は、南側駐車場をご利用ください。
※他の会場については、『広報よっかいち 1 月下旬号』をご覧ください。



四日市税務署からの確定申告会場のお知らせ

所得税の確定申告書は
税務署へ提出してください。

会 場	開設期間（土・日・祝日は除く）	時 間
ユマニテクプラザ 3階 （鵜の森1丁目4-28）	2月16日（月）～3月16日（月）	9：00～17：00

※ 確定申告会場では、マイナンバーカード（発行時に設定した2種類のパスワードが必要）とご自身のスマホで申告していただきます。

※ 会場への入場には「入場整理券」が必要です。

※ 駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

※ 「入場整理券」は、LINE アプリを使った事前発行と、当日会場で8：00からの配布があります。

混雑状況に応じて予定時刻よりも前に配布を開始する場合があります。

※ 「入場整理券」の配布状況に応じ、後日の来場をお願いする場合があります。



【問合せ】市県民税 四日市市役所 市民税課 TEL354-8132 FAX354-8309
確定申告 四日市税務署 TEL352-3141

※詳しい内容は、『広報よっかいち 1 月下旬号別冊』を参照してください。

市民税・県民税・
森林環境税（第4期）

納期限は
2月2日（月）です



認知症カフェ咲楽からのお知らせ

認知症カフェ咲楽は

認知症があってもなくても誰もが安心して暮らせる住みやすい桜のまちづくりを目指しています。



2025年には、いわゆる『団塊の世代』のすべての人が75歳以上となり、医療と介護の両方を必要とする高齢者がさらに増えると見込まれています。

在宅での診療に積極的に携わり、患者さんや家族の思いに寄り添った生活ができるようフルパワーで支えてみる、

いしが在宅ケアクリニックの伊藤由恵先生が、医療と介護の良い関係についてお話しされます。

お話の後は、グループになって話し合います。

皆さんが疑問に思っていることなどをお聞かせください。

参加は予約制です。予約先：桜ボランティア協会です。

TEL/FAX 327-1294 連絡時間は 月～土 9：00～12：00



一生吹山の

竹を使ったインテリア

一生吹山に自生する竹で一輪挿しを作ります。
つまみ細工で飾り付けをします。

一生吹山は智積町にあります。山頂には子ども広場があり、麓にはメダカ池ビオトープなどが整備されています。

標高は約109mと低い山ですが、鳥や季節の花々などをたくさんみることができ、初日の出や散策を楽しむ人が多いです。

地元の有志の方々が散策路の整備を進めていますが、まだ十分に快適に歩けないのが実情です。

日 時：2月8日（日）・2月23日（月・祝）〈いずれか〉10:00～11:30 頃

対象者：小学生以上

材料費：500円

定 員：10名

場 所：桜地区市民センター 2階 大会議室

持ち物：ピンセット、下敷き（ある人）、おしぼり又はウェットティッシュ

講 師：戸田 和男さん、松本 紀子さん

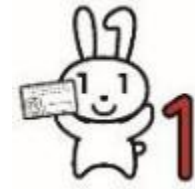
申込み：桜地区市民センター TEL 326-2051

一輪挿しを制作する前に、講師の方による一生吹山の紹介タイムがあります。
3月にも同じ講座を開催する予定です。



あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！
予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！



持ち物 ID付マイナンバーカード交付申請書、
または通知カードなどマイナンバーがわかるもの

サポート内容 ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
・インターネットでの申請のお手伝い
・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け（無料）
・交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡しなど

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和8年2月分）

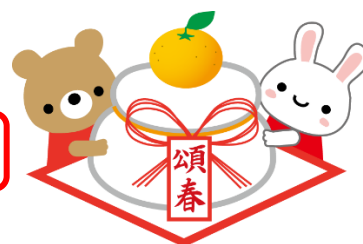
曜 日	場 所	受付時間
2月 1日（日）	日永カヨー 【1階中央広場】	10:00～18:00
2月 7日（土） 8日（日）	アピタ四日市店 【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
2月14日（土） 15日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
2月21日（土） 22日（日）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	
2月28日（土）	アピタ四日市店 【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和8年3月分）

曜 日	場 所	受付時間
3月 1日（日）	アピタ四日市店 【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	10:00～18:00
3月 7日（土） 8日（日）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	
3月14日（土） 15日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
3月21日（土） 22日（日）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	

【問合せ】マイナンバーカードコールセンター TEL 0120-000-396

裏面もご覧ください



使ってみよう デジタルマップ 「四郷ふるさとの道ウォーキング」

文化財デジタルマップを使いながら、四郷ふるさとの道に点在する文化財等をめぐります。希望者は「懐石 白梅」での食事を楽しむことができます。



日にち 2月14日（土）雨天順延 2月15日（日）

場 所 四郷ふるさとの道

内 容 健脚コース（約5km）2コース

顕正寺・日野神社・旧四郷村役場・十世伊藤伝七墓誌・神楽酒造吉田神社・懐石白梅

のんびりコース（約3km）3コース

東日野公民館（神明神社獅子頭）・顕正寺・日野神社・旧四郷村役場十世伊藤

伝七墓誌・懐石白梅（コースの詳細、集合時刻・集合場所などは二次元コード参照）

定 員 A～Eの各コース 20人程度（応募多数の場合は抽選）

参加費 無料（但し運賃、「懐石 白梅」での飲食費は参加者負担）

申込み 1月30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）、代表者の住所と連絡先、参加者全員の名前、「懐石 白梅」での昼食の有無を明記して、往復はがき（必着）か四日市の文化財ホームページ（二次元コード）から申し込んでください。

申込み人数は4名まで。〒510-8601 文化課「四郷ふるさとの道ウォーキング」係。

その他 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。

・スマートフォンやタブレットをご持参ください。機器の貸し出しはできません。

問合せ 四日市市役所 文化課 TEL354-8238 Email:bunka@city.yokkaichi.mie.jp



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

イキイキ教室



●日 時：1月23日（金）13:30～15:00

●場 所：桜地区市民センター 2階 大会議室

●対 象：おおむね65歳以上の市民の方

●内 容：ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など

●持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク

●その他：申し込み不要・参加費無料

●お願い：参加される方は感染症予防にご協力ください

【問合せ】四日市市役所 高齢福祉課 TEL 354-8170



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。

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♪



めざすは元気で長生き！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

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・小松菜
- 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

四日市市役所 健康づくり課
TEL 354-8291



地区市民センターは、敷地内禁煙になっております。
ご協力をお願いいたします。



ついていませんか？

住宅用火災警報器！ 中消防署西分署 TEL 3 2 6 - 2 5 8 3

FAX 3 2 6 - 5 9 4 5

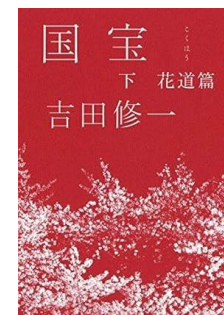
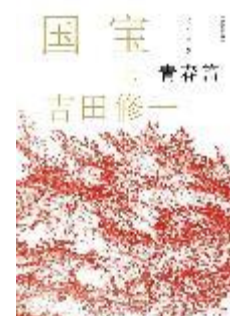
自動車文庫1月



23日(金)	智積公会所第二駐車場	10:10~10:50
	桜ヶ丘公園	11:00~11:30
	桜台二丁目3号公園	13:30~14:10
	桜台一丁目1号公園	14:20~15:10
28日(水)	桜花台コミュニティセンター	10:10~11:10

桜地区市民センター〈さくら文庫〉に新しい本が入りました

- 【一般書】 〰 国宝 上
〰 国宝 下
〰 成瀬は都を駆け抜ける
〰 抜け首伝説の殺人
〰 上沼恵美子の人生笑談白黒つけましょ



- 【児童書】 〰 大ピンチずかん

大ピンチずかん



絵手紙教室 はなみずきの会

【絵手紙体験】

～みんなで楽しく一緒に参加しませんか♪～

日 時：2月18日(水)・3月18日(水) 13:00~15:00

場 所：桜地区市民センター 2階 中会議室

持ち物：全て用意致します

参加費：無料

問合せ：桜地区市民センター TEL 326-2051