



お知らせ

さくら

2026年3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 TEL 326-2051 FAX 325-2074 桜地区地域団体事務室 TEL 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。

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



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♪

日時：3月27日（金）13：30～15：00

会場：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

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

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



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。



問合せ：四日市市役所 高齢福祉課 TEL 354-8170

自動車文庫

3月



18日（水）	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
25日（水）	桜花台コミュニティセンター	10：10～11：10

回										
覧										

裏面も
ご覧
ください

桜台たのし会 新会員募集！！

桜台たのし会では、『会員相互の親睦を図り、老後の生活向上に努め、楽しく余生を送る。』を目的に会員を募集しています。いろいろな活動、楽しい催し物も多数行っておりますので、たくさんの方の入会をお待ちしております。

◇入会資格：桜台地区（原則）在住の満60歳以上の方

◇年会費：1,200円

◇活動内容：定期総会、定例会、親睦会行事等の企画・実施、各サークル部活動

◇問合せ：桜台たのし会 会長 野崎 訓一

★サークル活動★

★カラオケ部…毎週月曜日 9：00～12：00 桜台第三会館

★卓球部…毎週水曜日 9：00～12：00 桜台第三会館

★グラウンドゴルフ部…毎週土曜日 午前中 桜台中央公園

★歩こう会…ウォーキング、ハイキング等

※各部内でも懇親会、バーベキュー等の楽しい催しを計画しています。

下見・見学に
来て下さい！
お待ちしております！

スマホ活用にかかる2つの講座 参加者募集！（なやプラザ）

「スマホは持っているけど、LINEしたことない…」

「ChatGPTってよく聞くけど、どうやって始めるの？」という

初心者向けのスマホ講座を下記のとおり開催します。

初めての方も、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)LINE 初心者講座	3月11日(水) 14：00～15：30	市内在住でLINEにまだ慣れていない方
(2)チャットGPT 体験講座	3月25日(水) 14：00～15：30	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

【定員】各回12人（先着順） 【参加費】無料

【講師】特定非営利活動法人 愛ママズIT倶楽部

【持ち物】現在使用されている、アプリをインストールできるスマートフォン、筆記用具

【会場】なやプラザ 会議室3（四日市市蔵町4-17） ※駐車場あり

【申込み】電話にてお申し込みください。

TEL 357-1370 受付時間 9：00～17：00



犬の登録と狂犬病予防注射をお忘れなく！



生後 91 日以上の犬の飼い主は「狂犬病予防注射月間」の4～6 月に狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務付けられています。動物病院または市が行う集合注射会場で狂犬病の予防注射を受けさせてください。なお、桜地区での集合注射は下記の通りです。

また、犬の生涯に 1 回の登録もお願いします（※1）。
（マイクロチップを装着している犬を除く※2）

☆4月 16日(木) 13:00～13:40（桜地区市民センター）

犬と飼い主の安全性を鑑み、かかりつけの動物病院での個別注射を推進しています。
ご理解とご協力をお願いします。



持ち物 ◆市内に登録のある犬…お知らせのハガキ(3月下旬発送予定)と注射費用
◆新たに登録する犬…登録費用と注射費用

※1 市外で登録があり、転入登録する犬は、集合注射会場では受付できませんので、以下までお問い合わせください。

※2 マイクロチップを装着している犬は、マイクロチップの情報を環境省指定登録機関に所有者登録または変更登録することで、市への登録申請が不要となります。



費用 ◆集合注射…1頭につき 3,650 円
(注射料金 3,100 円+注射済票交付手数料 550 円)
※ 令和8年度より料金が改定されます！ ご注意ください。
◆登録 ……1頭につき 3,000 円

【注意事項】

- 注射による副反応がまれに生じることがあります。
- 事故防止のため、首輪は外れないようにしっかりと付け、犬を制御できる人が連れて来てください。
(会場での事故などに、市および獣医師会は責任を負いかねます)
- ふん尿は、連れて来た人が責任を持って始末してください。

詳細については以下にお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。

【問合せ】四日市市保健所 衛生指導課 TEL 352-0591

納税は、便利で安心な
口座振替で!!

【問合せ】四日市市役所 収納推進課
TEL 354-8141
FAX 354-8309



ハーモニ・さくら会 会員募集中!

吹いたり吸ったりすることで肺機能アップ!
健康促進楽器です。

見学
大歓迎!

最高齢 104 歳 男性
元気に演奏続行中!

ハーモニカ
始めて
みませんか!

場所：桜地区市民センター1階 和室 月2回
詳細はお問い合わせください。代表：小島

第2回 四日市居場所交流会を開催します

四日市市内には、こども食堂、認知症カフェ、高齢者サロン、放課後等デイサービス、就労継続支援事業所、各自助グループ、日本語教室、子育てサークルなど、さまざまな居場所が活動しています。

それらの居場所を運営している人、居場所に参加している人、居場所に興味のある人、どなたでも参加いただける交流会を開催します。

当日は、居場所づくりの担い手によるトークセッション、各居場所の紹介展示、ボードゲーム交流、国際じゃんけん大会など、どなたでも楽しめる内容となっております。ぜひ気軽にご参加ください。

日時：3月20日(金・祝) 13:00～15:30
場所：四日市商工会議所 1階ホール
参加費：無料(申込不要)
問合せ：NPO 法人 市民社会研究所 TEL 355-5115



忘れ物・落とし物はありませんか?

桜地区市民センターでお預かりしています。
お心当たりのある方はご連絡ください。

- ①いす用座布団 ②帽子 ③クリアファイル
- ④ハンカチ ⑤ハンカチ ⑥ボトルカバー
- ⑦水筒 ⑧ボールペン ⑨飾り ⑩水入れ

問合せ：桜地区市民センター TEL 326-2051

