

おから

広報

2
February

未来に羽ばたく1・2・3
123
YEARS ANNIVERSARY
四日市市制123周年

四日市を ARUKU



INDEX

02 特集 四日市を歩く

- 08 四日市PLUS 野菜をもっと食べよう
- 09 四日市PLUS 「自治会」に加入しましょう
- 10 きらり四日市人 やきものたまご創生塾 久保田学さん
- 12 ツナガル市民協働 / 命を守る防災
- 13 市制施行123周年記念事業「市民企画イベント補助事業」の募集
次期地方版総合戦略に対する意見募集
- 14 編集後記 / 広報紙で動画を見よう / 市の情報発信源

令和2(2020)年2月5日発行
2月上旬号 No.1542

編集・発行 / 四日市市役所
広報マーケティング課
代表電話(総合案内) ☎354-8104
〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号
HP <https://www.city.yokkaichi.lg.jp>

四日市を歩く

「運動は体に良いと分かっているけど、
何から始めたらよいか分からない」
そんな時、手軽に始められるのが歩く
こと。一歩外へ出てみると、新たな発
見があるかもしれません。ただ歩くだけ
ではなく、ちょっとしたまちの魅力を探
しながら、健康づくりを始めませんか。



楽しく歩くために

ポイント

- ・運動前後に、軽い体操を忘れずに
- ・「いつもより10分多く歩く」を目指す
- ・体に痛みが出たら、休んでペースを落とす
- ・無理をしない

準備するもの

- ・歩きやすい靴(できればウォーキングシューズ)
- ・ゆったりとした服装(夏は通気性の良いもの、冬は脱ぎ着しやすいもの)
- ・帽子、タオル、サングラス(日差しが強い日)
- ・手袋、マフラー(寒い日)
- ・水やスポーツドリンクなど
- ・リュックサックやポーチ(両手を自由にできるバッグ)

期待される効果

- ・脂肪を燃焼させる
- ・心肺機能を向上させる
- ・基礎代謝量を増やす
- ・ストレスを解消する
- ・脳を活性化する
- ・骨を丈夫にする

ちゃんねる
連動



今回の特集の内容は、市政情報等提供番組「ちゃんねるよっかいち」[地デジ12ch<CTY>]でも紹介します。

●2月21日(金)～29日(土)に放送
月・水・金・日曜日 9:30、20:30
火・木・土曜日 12:30、20:30

公園を歩く



市内には、自然のあふれる魅力的な公園がたくさんあります。また、中央緑地や霞ヶ浦緑地、伊坂ダムサイクルパークなどには、健康づくりに活用できるコースが整備されています。これらの公園では、健康づくりのボランティア団体「ステキ健康サポーターの会」が「公園ステキの会」を開催しています。

今回は、伊坂ダムサイクルパークでの活動の様子を紹介します。

「公園ステキの会」に参加しよう

「公園ステキの会」では、生活習慣予防のため、週1回、ウォーキングをはじめ、ストレッチ運動、筋力トレーニング（筋トレ）や音楽を使った体操など、楽しみながら運動をしています。

伊坂ダムの周囲はアップダウンがあるので、ウォーキングだけでも健康づくりが期待できます。ただ、筋力をつけるためには、簡単な筋トレが必要で、歩き方を意識することも大切です。ストレッチを加えるとさらに効果的です。

どんな運動をすればよいか分からないという人は、ステキ健康サポーターがいる「公園ステキの会」への参加がお勧めです。健康づくりに関心がある人、体力をつけたいと思う人は、ぜひお越しください。

あまり

甘利正晴さん（ステキ健康サポーターの会 会長）



その時々体調によって、速度の合ういろいろな人とおしゃべりしながら楽しく歩いています。

ここでは、春は桜や新緑を楽しめ、秋はイチョウやカエデなどの紅葉が美しく、歩きながら四季を感じることができます。また夏でも木陰が多いので涼しく過ごせます。

参加した当初はゆっくりなペースだった人も、1～2年すると、列の先頭になることもあります。運動を始めてから風邪をひきにくくなったという人もいますよ。

中原京子さん（ステキ健康サポーターの会 会員）

娘の家族と一緒に暮らすため、令和元年8月に兵庫県から四日市へ引っ越してきました。見知らぬ土地で誰も知り合いがいなかったですが、この会に参加するようになってから顔見知りが増え、毎回楽しく話をしながら運動しています。

実は若い頃から運動をしていたわけではなく、48歳の時にフルマラソン出場を目指して走り始めました。私の場合は目標がフルマラソンでしたが、自分に合った運動であれば、何歳からでも始めることができます。一緒に楽しみましょう。

中井一彰さん（ステキ健康サポーターの会 会員）



本日のルート〈約4.5km〉

① スタートは、管理事務所前で準備体操。この日は30人が参加していました



② 一旦止まって、ストレッチ



③ 東屋で筋トレをして、折り返します



④ もう一度筋トレをしてクールダウン



⑤ ゴール後は、無料休憩所でゆっくりできます。
シャワー(有料)もあります



※伊坂ダム周回道路北側は、法面崩壊のため、3月27日まで通行止めを実施しています

「公園ステキの会」は、どなたでも参加できます。いろいろ参加して、お気に入りの公園を見つけてみませんか。

「公園ステキの会」開催日一覧

鶉の森公園	月曜日 9:30～11:00
三重12号公園	月曜日 9:30～11:30
霞ヶ浦緑地	火曜日 9:30～10:30
垂坂公園・羽津山緑地	火曜日 9:00～10:30
中央緑地(改修工事中は新正南公園)	火曜日 10:00～11:00
陽光台北公園	火曜日 9:30～10:30
あがたが丘2号公園	水曜日 9:00～11:30
伊坂ダムサイクルパーク	水曜日 9:30～11:00
楠中央緑地	水曜日 10月～4月は10:00～11:00 5月～9月は9:30～10:30
南部丘陵公園	水曜日 10:00～11:00
三滝公園	水曜日 10:00～11:00
八千代台(こども)広場	水曜日 9:00～10:00
桜台中央公園	木曜日 9:30～10:30
北勢中央公園	木曜日 9:30～11:00
水と緑のせせらぎ広場	木曜日 9:30～10:30

※詳しい集合場所などは、市ホームページ(HP)ID 1001000001063)をご覧ください(無料。申し込み不要)

※天気や祝日などにより、休みになる場合があります

地域を歩く

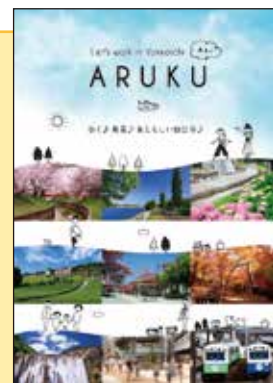
公園の草花や川の流れに癒されたり、変わりゆく街並みに驚いたり、歩くとたくさんの発見があります。また、市内には自然や歴史、文化があふれています。あなたの地域にも、名所や史跡があるかもしれません。‘歩く’に楽しみを加えて、健康を目指しましょう。

**地区市民センターでは、各地区周辺の
名所などを紹介したマップを発行しています**
身近な場所の知らない魅力を発見してください。



※発行していない地区もあります。また、在庫がない場合があります

お問い合わせは、対象の地区市民センターへ。



‘歩く’に関する情報いっぱい。 健康情報冊子「ARUKU(あるく)」

運動や食生活の情報、市街地や公園のマップなどを掲載しています。歩く際の参考にしてください。

配布場所:健康づくり課(市役所3階)
や各地区市民センター窓口
など

チェック!

南部丘陵公園梅見ウォーキング

公園内に新しく設置された路面表示をチェックしながら、クイズに答えてウォーキングを楽しみませんか。

当日は日永梅林梅まつりも開催されています。

参加者にはゴール時に参加賞の配布があります。

(先着300個)

日時:3月1日(日) 9:30~11:30

受付:四日市あすなろう鉄道西日野駅 9:20~10:00

南部丘陵公園北ゾーン(日永梅林梅まつり会場内)

9:30~11:00

ゴール(参加賞交換時間)は11:30まで



四日市市健康マイレージ

で

ポイントをためて「三重とこわか健康応援カード」を
もらおう!



配布場所:

健康づくり課(市役所3階)、
各地区市民センター窓口など



「三重とこわか健康応援カード」とは、県内の「マイレージ特典協力店」で提示することにより、さまざまなサービスが受けられるカードのことです。県内の協力店やサービスの内容は、県ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



ポイントは
こんな取り組み
でためられます

500ポイント以上
たまったら...

- ① エレベーターを使わず階段を使う、いつもより10分多く歩くなど
規定の目標から1つ選び、14日間続ける (300ポイント)
- ② 自分で健康づくり目標を立て、14日間続ける (100ポイント)
- 【①または②は必須】
- ③ 検(健)診を受診 (100ポイント)
- ④ 地域や勤務先、健康づくり課などの健康教室に参加 (100ポイント)

「四日市市健康マイレージ」申込書を、郵送で、または直接、健康づくり課へ。
「三重とこわか健康応援カード」をお渡しします。

詳しくは、四日市市健康マイレージパンフレットや健康情報冊子「ARUKU(あるく)」の
P11~P13に掲載しています。または、市ホームページ([HP](#) [ID](#) 1537949006176)をご覧ください。



野菜を 食べよう!

もっと



野菜、食べていますか?

平成29年の国民健康・栄養調査の結果では、1日の野菜摂取量の平均値は288.2gで、目標の350gより約60g不足しており、日本人は平均的に野菜不足であるのが現状です。

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維などを含んでおり、生活習慣病の予防にも効果があります。今よりも多く野菜を食べよう心掛けましょう。



ご存じですか?

「1食ごとにいただきゲー!」



朝・昼・夕の3食に、自分の「げんこつ大」の量の野菜を食べれば、1日に必要な野菜の量(350g)を食べることができます。

※野菜の量は加熱した状態で考えます。生の場合にはもう少し多めに食べましょう

野菜摂取向上を目指し、ポスターを募集しました

	園児の部	小学1～3年生の部	小学4～6年生の部	中学生の部
最優秀賞	 エンゼル幼稚園 (5歳児クラス) 田中 鈴さん	 大矢知興譲小学校1年 中村 玲玖さん	 八郷小学校5年 服部 統也さん	 常磐中学校2年 伊藤 美有香さん
優秀賞	あおい幼稚園(4歳児クラス) 中村 きりさん	大矢知興譲小学校3年 中村 太剛さん	楠小学校6年 田中 絵瑚さん	常磐中学校2年 佐伯 安澄さん

給食で子どもたちに大人気
簡単レシピ

鶏 す き



材料
(4人分)

鶏もも肉 240g、酒 大さじ1/2、ニンジン(いちょう切り) 50g、糸こんにゃく(3cmの長さ:塩もみし下茹でしておく) 100g、ブナシメジ(小房に分ける) 60g、厚揚げ(一口大) 100g、ハクサイ(2cmにざく切り) 240g、白ネギ(斜め切り) 60g
A【砂糖 大さじ1 小さじ1、みりん 小さじ1、しょうゆ 大さじ1 小さじ1】

作り方



●レシピ提供:学校教育課



①鍋に鶏肉と酒を入れ、火にかける



②鶏肉に火が通ったら、ニンジンと少量の水(分量外)を加えて煮る



③ニンジンに火が通ったら、Aの調味料とその他の材料を加えて煮る

自治会活動に積極的に参加しましょう

自治会は、普段から地域のまちづくりを行っています。また、災害時などには一人ひとりの命を守る大切な役割を担っています。

自分の住むまちを“安全で安心な、住みよいまち”にするためには、皆さんが積極的に地域活動に参加し、地域を活性化することが大切です。

今回、四日市市にできた「自治会加入の促進と自治会活動推進のための条例」をきっかけに、四日市に住む皆さんが積極的に自治会活動に参加したいと思ってほしいですね。



四日市市自治会連合会
会長 水谷重信さん

■自治会加入の促進と 自治会活動推進のための 条例を制定しました

「四日市市自治会加入の促進と自治会活動推進のための条例」を、令和2年4月1日から施行します。この条例は、自治会の活性化を推進するために、地域住民の自治会への加入および参加に関し、地域住民や自治会、事業者の役割などを定めたものです。

自治会は強制加入団体ではありませんが、市民の皆さんが積極的に地域と関わるきっかけにしてください。

【地域住民の役割】

- ・地域の一員であることを認識し、自治会への加入およびその活動への積極的かつ主体的な参加に努める



【自治会の役割】

- ・地域の中心的な担い手として、積極的かつ主体的な活動に努める
- ・適正な内部統制および規約、予算、決算その他の自治会運営に関する情報を定期的に公開する
- ・地域を担う人材育成に努める など



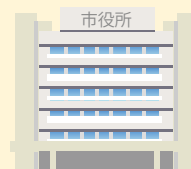
【事業者の役割】

- ・従業員がその居住する地域の自治会活動に参加することへの配慮に努める
- ・住宅関連事業者は、住宅の建築などに当たり、当該住宅の居住予定者に対し、当該住宅が所在する地域の自治会に関する情報の提供に努める など



【市の責務】

- ・自治会との協働に努める
- ・関係部署で連携し、自治会の負担軽減に配慮する
- ・必要な財政的支援に努める
- ・積極的な広報および啓発に努める など



「自治会」に加入しましょう

■自治会はこんな活動をしています



防災・防犯・交通安全活動



環境美化活動



福祉活動



文化・スポーツ・レクリエーション活動



広報活動

きらり四日市人

Vol.84



やきものたまご創生塾 11 期生

久保田 ^{まなぶ} 学さん

「やきものたまご創生塾」

▶四日市萬古焼業界の将来を担う製陶技術者の育成を目的として、陶磁器の製造に関する基礎的な知識と技術を学ぶ研修

2020年度研修生募集

〈第2次募集期間〉2月10日～3月9日

応募資格など詳しくは、萬古陶磁器工業協同組合
(☎331-7146 HP<https://www.banko.or.jp/index.html>) へ

やきものたまご創生塾を修了後、急須の窯元である(有)珠山陶苑に就職。伝統的な技法である型萬古の制作にも取り組む久保田さんにお話を伺いました。

■ 豊職人から陶芸の道へ

岐阜市出身で、以前は豊職人として20年以上働いており、趣味で陶芸をしていました。

本格的に陶芸の道を目指したきっかけは、体を壊してしまったとき、「新しいことをやりたい。趣味で楽しくやっていた陶芸で、苦しい思いをしただうなるか」と考えたことです。そして、陶磁器フェアのブースで見掛けてから何年も気になっていた「やきものたまご創生塾」への参加を決め、四日市にやって来ました。

有料広告掲載欄



創業106年の歴史と信頼・実績!

アールデコ

終活のために整理整頓

高く売って万が一の備えに

タンスに眠っているのを 貴金属 時計
忘れていませんか?

☎0120-928-319

高価買取中

四日市市芝田1丁目6-2(中央通り西詰) 9時～18時(木曜定休)

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

■「やきものたまご創生塾」を経て就職

同塾で教えてもらった中で目新しく印象的だったのは、盛り絵（絵付けの技法）や型萬古（成形の技法）といった、萬古焼の伝統的な技法です。特に型萬古に関しては、そのときは木型を借りてなんとか2日で仕上げましたが、「もっときれいに作りたい」と思っていました。

同塾修了後に就職する際も「型萬古をやりたい」と言い続け、紹介してもらったのが急須の窯元である(有)洙山陶苑でした。普段の仕事では、鋳込み作業といって、泥（液状粘土）を石膏型に入れる作業をしています。季節や型の古さなどによって毎日状態が変わるので、いかに同じようにするかが、大変でありつつ面白いところです。余裕のある時期には、型萬古の制作にも取り組んでいます。

同塾にしても仕事にしても、“苦しい思いをする”つもりが、ずっと楽しいままですよ。最近思い出したのですが、幼かった頃の最初の夢が陶芸家でした。陶芸家としてはまだまだですが、ずいぶん近いところに来たなと思っています。

■型萬古の魅力

型萬古は、木型に和紙か布を巻き、その上に薄く伸ばした土を張り付けて形を作った後、木型をばらして抜き取るという技法です。古い木型を譲ってもらったりオリジナルの木型を作ってもらったりして、型を集めています。同じ型を使っても、同じものはできないところが面白いですね。

型萬古の魅力は、他にない技法であること。この辺りに住んでいる人でなければ、長く陶芸をやっている人で



も知らない技法です。180年もの歴史があるのに、廃れていっているのは寂しいですね。今も型萬古をやっ

ている職人は数人しかいません。手間をかけて作ってもなかなか売れないので、これで生計を立てることが難しいためです。

なので、私は次の世代のためにも、型萬古をもっと売れるようにしたいと思っています。



■伝統を未来へつなぐ

私の作った作品を見て、「自分も型萬古をやってみよう」と興味を持つ人が一人でも出てきてくれればいいなと思います。伝統が廃れるのは時代に合っていないからだと思うので、個性を出しつつ、時代に合ったものを作っていきたいですね。歴史ある技法なので、こういった技法があるということを次の世代につないでいきたいと考えています。



◀第33回四日市萬古陶磁器コンペ2019で審査員特別賞を受賞した作品「木型透かし萬古Mk-II『花筏』」

「やきたま出た展」

時 3月15日(日)まで 10:00~17:00
(最終日は15:00まで。月曜日休館。
祝日の場合は開館)

所 ばんこの里会館1階 展示室

内 やきものたまご創生塾修了生の作品展示

問 同館(☎330-2020 FAX330-2021)

2月放送のCTY「ちゃんねるよっかいち」やCTY-FM「よっかいちわいわい人探訪」でも紹介します。(放送時間は裏表紙へ)

ええやん♥里親 三二講座

最近、虐待など子どものニュースが絶えません。子どもたちの守り方について考える日々です。この講座では、施設で生活する子どもたちや里親制度についてお伝えします。

参加
無料

当日参加
OK

♥日時: 2月9日(日)10:00~11:30
♥場所: 川島地区市民センター

♥日時: 2月14日(金)19:00~20:30
♥場所: 四郷地区市民センター

子どもたちのために
里親を「知る」
里親を「応援する」
里親に「なる」

児童養護施設・乳児院では、職員(児童指導員・保育士・看護師・心理士)を募集しています。
お問い合わせは、エスペランス四日市
本弘(モトヒロ)まで TEL:059-346-1371

♥主催: お問い合わせ/
社会福祉法人アパティア福祉会
児童家庭支援センターまお
(エスペランス四日市内)

080-6983-6863 mao@apatheia.jp
(まお直通:9時~16時)
059-346-1371
(エスペランス四日市)

里親制度 まお 検索
共催:三重県 後援:四日市市

Supported by
日本財団
THE NIPPON FOUNDATION 助成: 日本財団

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。



第17回

■これからの市民協働

これまで、市民協働に関するさまざまな取り組みについて、具体例を紹介してきました。今回は、これからの市民協働、地域づくりについて考えてみたいと思います。

自治会やNPOなど、実際に地域の現場で活動をしている人たちからは、担い手不足や一部の人への負担の集中、また、協働の相手である行政の部局間の縦

割りなど、多様な課題をお聞きしています。これらの課題を地域と行政が共に解決するには、既存の取り組みに対する振り返りが重要であると考えています。

■協働で生み出す新たな計画

本市では、総合的に市民協働を促進するための具体的な施策を定めた「市民協働促進計画」を平成28年に策定しました。

計画の策定を契機に動き出した事業がある一方、引き続き検討すべき課題も残っています。

来年度は、令和3年からの次期「市民協働促進計画」策定の準備を進めていきます。

市民の皆さんが豊かで幸せに暮らせる持続可能なまちとなるよう、親しみやすく分かりやすい計画の策定を目指します。

ぜひ今後のパブリックコメントなどに皆さんのご意見をお寄せください。



市民協働促進計画
(2016年度～2020年度)



第5回

■緊急輸送道路とは

地震などの大規模な災害が発生した際、発災直後から救助活動や救急・消火活動、応急復旧や被災者への物資の供給を円滑かつ確実に行うため、緊急車両の通行を確保できるようあらかじめ指定された道路を「緊急輸送道路」と言います。

指定の対象となっているのは、主要な道路や県・市町村の庁舎、救援物資等の備蓄地点などの防

災拠点を連絡する道路です。市内では、東名阪自動車道や伊勢湾岸自動車道等の高速道路、国道1号・23号のような一般国道、国際拠点港湾である四日市港につながる道路など、58路線が指定されており、これらの道路は緊急時に、応急対策活動のため、一般の交通を規制することがあります。

■沿道建築物耐震診断

防災上特に重要な第1次緊急輸送道路の沿道建築物のうち、

緊急輸送道路を知っていますか？

危機管理室 (☎354-8119 FAX350-3022)

昭和56年5月31日以前の既存耐震不適格建築物で、一定の要件に該当する建物については、倒壊による道路の閉塞を防ぐため、耐震診断の実施が義務付けられています。耐震診断や耐震補強を行うことにより、命や財産を守り、建物倒壊による被害拡大を防ぐことができます。

詳しくは、ホームページ（右二次元コード）をご覧ください。



有料広告掲載欄



店頭・出張買取OK!

創業106年の歴史と信頼・実績!

小町の屋 KOMACHI

タンスの中に眠っていませんか？大量のお着物もお気軽に！

着物買取

貴金属・ジュエリーも高価買取中!

059-352-4253

■四日市市鵜の森1丁目7-13
■9時～18時(木曜定休)



和裁士募集中
袴・袖文などを直すお仕事です。
詳しくはお問い合わせ下さい。

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

市制施行123周年記念事業「市民企画イベント補助事業」の募集

問政策推進課 (☎354-8112 FAX354-3974 HPID1579220880130)

本市は令和2年8月1日に市制施行123周年を迎えるに当たり、123周年をともに盛り上げていただける「市民企画イベント補助事業」を募集します。

■対象 市内に在住、または通勤・通学する市民を含む市民活動団体、NPO法人および企業など

■対象事業

新規事業もしくは既存事業の拡充部分で、以下の(1)～(3)の項目全てを満たす事業

(1)次のいずれかに該当する事業

①123周年を契機に、市内外に四日市の魅力を発信する

②まちの良さを「来て・見て・感じて」もらうことで“四日市ファン”を増やす

③魅力的な活動で、“まちで頑張る人”をさらに増やし活力を生む

(2)実施団体の構成員以外の者が広く参加できる事業

(3)4月1日から令和3年3月31日の間に市内で実施する事業

■支援内容

補助金(補助率:補助対象経費の3分の2、補助限度額100万円)

■募集期間

令和3年1月29日まで

■その他 補助金の申請を希望する人は、申請関係書類を提出する前に政策推進課にご相談ください。補助事業のほかに、協賛事業として、用品の貸与などの支援を行います。詳しくは、広報マーケティング課(☎354-8244 FAX354-8315)までお問い合わせください



四日市市制123周年

第2期四日市市まち・ひと・しごと創生総合戦略(素案)に対する意見募集

問政策推進課 (☎354-8112 FAX354-3974 ✉seisakusuishin@city.yokkaichi.mie.jp)

本市の地方創生にかかる主要な施策を位置付ける「次期地方版総合戦略」の策定を進めています。皆さんの意見を募集します。

■素案の入手場所

市ホームページ(市民の声→パブリックコメント→意見を募集している案件)、政策推進課(市役所8階)、市政情報センター(市役所北館1階)、市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)、各地区市民センター

■募集期間

2月12日(水)～3月12日(木)

■意見の提出方法

住所、名前を記入の上、郵送(消印有効)かファクス、

Eメールで、〒510-8601 政策推進課へ。または直接、同課か市民窓口サービスセンター、各地区市民センターへ



有料広告掲載欄

入ってよかった
建労
四日市支部

随時加入者募集中

働きながら学ぶ夜間講習

2級建築士 受験準備講座
受講生募集

2級建築士試験の受験者を対象にした準備講座です。ベテランの講師陣による懇切丁寧な指導で、学科と設計・製図の講習をおこない、建築に関する知識のない方にもわかりやすく解説します。女性の受講生も年々増え、建築分野への進出がめざましいものがあります。

三重県建設労働組合四日市支部
四日市市ときわ5丁目1-8 ☎(059)354-1531(代)

随時受付中
3月18日メ切

木造建築科 訓練生募集

訓練校こそ
技能取得への近道。
仲間づくりの広場。

随時受付中
3月18日メ切

- 訓練期間 2年間(4月入校)
- 訓練日 毎週水曜日(昼間)
- 募集人員 20名程度
- 訓練内容 建築大工の養成訓練

三重県認定 四日市建設高等職業訓練校

職業訓練法人 四日市建設職業訓練協会

四日市市ときわ5丁目1-8 ☎(059)354-1531(代)

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

編集後記



今回の表紙は、ちゃんねるよっかいちのロケに同行して、ARUKUを手にしたこにゅうどうくんと市民リポーターの神田さんを撮影しました。撮影場所の商店街は、ARUKUの中でウォーキングコースとして紹介されています。運動不足が気になる人は、今回の特集や21日からのちゃんねるよっかいちを参考に、ウォーキングから始めてみませんか。(老谷)



特集の取材では、公園ステキの会の参加者の皆さんと一緒に、伊坂ダムサイクルパークを歩きました。歩きながらのインタビューでは、日頃の運動不足から息が上がってしまいましたが、皆さんは楽しそうにおしゃべりしながら、さっそうと歩いていました。運動前は寒かったのですが、途中から汗ばむほどになり、ゴールしたあとは気分爽快でした。(権野)



広報紙で動画を見よう

- ①右のコードを読み取って「まるごと四日市」のサイトにアクセス
- ②表紙の「広報よっかいち」のロゴや下の「こにゅうどうくん」のイラストにスマートフォンなどをかざすと動画が見られます
※利用には無料アプリ「びこんず」のインストールが必要



ぼくにスマホをかざしてみてね!

今月の動画

- 萬古神社
- 工場夜景 in 四日市



こにゅうどうくん

市の情報発信源(2月)



放送時間(15分間)

月・水・金・日 9:30、20:30
火・木・土 12:30、20:30

CTY
地デジ12ch

1日(土)~10日(月) 身近な食育~健康な身体づくりのために~
11日(祝)~20日(木) 新鮮でおいしい! 魅力たっぷり! 四日市の市に行こう!
21日(金)~29日(土) ~まちの魅力再発見~四日市をARUKU(あるく)

※バックナンバーをYouTubeで配信しています
※番組DVDを広報マーケティング課、市立図書館(自動車文庫を含む)、橘交流会館図書室、あざけプラザ図書館で貸し出しています



市長自らが番組に出演し、四日市市の魅力を発信します。奇数月の21日~末日20:30放送



Mieライズ

毎月第3金曜日の「旬感☆Mie」のコーナーで市の情報を発信。2月は、21日(金)18:00ごろに放送します



シー・ティー・ワイ エフエム



【ALO! YOKKAICHI!】(5分間)

土曜日 19:54
...ポルトガル語による市からのお知らせ

【なるほど! 防災】(5分間)

月曜日 17:30、木曜日 8:30

【とこわかインフォメーション】(5分間)

第2・4火曜日 7:40

【人権を確かめあう日】(5分間)

毎月22日
2月は、7:54、10:54、13:54、18:30

【レディオキューブ♥FM三重 FM85.0MHz(市内)】

【防災よっかいち】(5分間) 木曜日 12:55
...防災に関する情報をお届けします

【東海ラジオ AM1332kHz(市内)/FM92.9MHz】

【1・2・3 四日市メガリージョン!! 2】
日曜日 19:30

...四日市を起点に、東京~名古屋~大阪を巻き込むメガリージョン番組

市ホームページ <https://www.city.yokkaichi.lg.jp>



スマホ・タブレットで広報紙が読める!



Catalog Pocket



「よっかいち」で検索



広報用SNSやっています!
アカウント名「よっかいち広報」

フェイスブック



ツイッター



有料広告掲載欄

~創業160有余年の信用と実績 お葬式・家族葬のことなら24時間365日お電話ください~



株式会社 ふじや本店

光倫会館
☎0120-114248

■本社/四日市光倫会館

〒510-0836 四日市市松本町北大谷2015
【TEL】059-351-1151 【FAX】059-351-4224

■光倫会館 桜ホール

〒512-1211 四日市市桜町6613
【TEL】059-325-2482 【FAX】059-325-2483

■富田光倫会館

〒510-8014 四日市市富田2丁目3-7
【TEL】059-361-2481 【FAX】059-361-2482

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

■人口 311,551人 [12月末日現在(前年比-639)] ■火災件数 3件 [12月分(前年比-9)] ■交通事故件数 923件 [12月分]