




ふれあい中部



第713号／令和5年(2023年) 10月5日発行

中部地区市民センター／西浦一丁目8番3号 ☎354-0336

中部地区市民センターのホームページにて、センターだより「ふれあい中部」をご覧ください。 

表彰おめでとうございます

令和5年度 四日市市敬老功労者・優良老人クラブ表彰

<四日市市老人クラブ連合会会長表彰>

安田 和郎 さん (中央)

浅田 尅久 さん (中央)

坂倉 学 さん (中央)



長年にわたり地域のためにご尽力賜りありがとうございます。
これからもよろしく願いいたします。

令和5年度 高齢福祉課共催 生涯学習事業

認知症があっても、なくても、誰もが暮らしやすいまちをめざして

認知症サポーター養成講座

参加費:無料

認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やその介護者の想いに寄り添い、ちょっとした手助けができる地域の応援者です。

日時: **10月31日(火) 10時00分~11時30分**

場所: 中部地区市民センター 3階 会議室

内容: 認知症の基礎知識、認知症の人の気持ちや接し方について
認知症の人を支える活動や相談機関の紹介など

講師: ユートピア在宅介護支援センター キャラバン・メイト 藤牧 俊介さん

定員: 28名(先着順で定員になり次第締め切ります)

10月17日(火) 9時から受付開始

対象: 市内に在住または通勤、通学されている方

持ち物: 筆記用具



講座終了後、認知症サポーターの証である「オレンジリング」がもらえます。

<申込み・問い合わせ> 中部地区市民センター TEL:354-0336 月~金 9時~17時(祝日を除く)

※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

市民税・県民税
(第3期)



納期限は
10月31日(火)です

回																			
覧																			

中部地区地域社会づくりブロック視察研修のご案内

中部地区(共同・同和・中央・港・浜田)にお住まいの方を対象に、日帰り視察研修を企画しました。今回は、「岐阜市立中央図書館」と「うだつと和紙のまち」を見学いたします。

日 時 : 12月1日(金)

7時45分出発・18時15分帰着予定

行き先 : 岐阜市『岐阜市立中央図書館』・うだつと和紙のまち 他

募集人員 : 80名(応募多数の場合は抽選)

参加費 : 4,000円(当日集金します)

申込期間 : 10月5日(木)～10月30日(月)

申込方法 : グループでの申し込みは1グループ3名までとし、
抽選はグループ単位で行います。

主 催 : 中部地区地域社会づくり推進会議

申 込 先 : 中部地区団体事務局

【月～木 9時～17時 金13時～17時】

(除 月～木12～13時、祝日)

Tel 390-6110 Fax 390-6220

(岐阜市立中央図書館)



(うだつと和紙のまち)



四日市市議会 議会報告会のお知らせ

8月定例会議会の議会報告会を、10月16日、17日に開催します。

常任委員会ごとに18時30分から4会場で開催します(詳細は下記参照)。定例会議会でどのような議論がされたのかを、議員が直接、市民の皆さんにお伝えします。報告会の後にシティ・ミーティング(意見交換会)を開催します。市内に在住または通勤・通学する人を対象とし、事前のお申し込みは不要ですので、参加を希望する会場にどうぞお気軽にお越しください。

第1部：議会報告会 第2部：シティ・ミーティング(意見交換会)

日 時	10月16日(月)		10月17日(火)	
	18:30～20:45		18:30～20:45	
常任委員会	教育民生	産業生活	総務	都市・環境
所管事項	教育、子ども、健康福祉など	商工業、農林水産業、市民生活、文化、スポーツ シティプロモーション、市立病院など	市政の企画、財務、危機管理、消防など	道路、住宅、上下水道、環境衛生など
会 場	内部地区市民センター 本館1階会議室	下野地区市民センター 2階大会議室	あさけプラザ 3階美術室	常磐地区市民センター 2階大会議室
	采女町857-1	朝明町914-3	下之宮町296-1	城西町8-11
シティ・ミーティングのテーマ	福祉施策全般について	所管事務全般について	防災について	所管事務全般について

※会場でのやりとりを基本としてご意見をいただきます。

※手話通訳いたします(事前予約は不要です)。

※天候等により中止や開催内容が変更となる場合があります。

※状況によっては、記載された予定時刻よりも早く終わる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

問い合わせ 議会事務局 議事課 電話：354-8340

FAX：354-8304

令和5年度
子育て応援事業

中部すくすく&マタニティ広場

第二弾！！ベビーサインを体験してみよう

再掲

日時：10月20日(金) 10時30分～11時30分
場所：中部地区市民センター 4階 音楽室
講師：近藤 たかこさん(ベビーサイン教室「たんぽぽ」)
対象：市内在住の6ヶ月から18か月までの乳幼児と保護者及び妊婦
定員：10組程度
持ち物：バスタオル、お気に入りのおもちゃ

10月6日(金)
9時から受付開始

再掲

連続講座 親子リトミック



日時：第1回10月25日(水) 10時00分～11時00分
第2回12月22日(金) ※3回続けて参加していただく講座です
第3回 1月31日(水)

場所：中部地区市民センター 4階 音楽室
講師：YPRC(よっかいちピアノリトミッククラス)さん
対象：市内在住の乳幼児と保護者(※妊婦の見学可能)
定員：10組程度
持ち物：水分補給用の飲み物
その他：親子で動きやすい服装でお越しください



10月11日(水)
9時から受付開始
先着順

どちらの講座も、事前申込みが必要です。無料で参加できます。

- ★民生委員さん・主任児童委員さんにお手伝いいただいております。
- ★身長・体重測定も出来ます(母子手帳をお持ちください)。

<申込み・問い合わせ> 中部地区市民センター TEL:354-0336 月～金 9時～17時(祝日を除く)
※新型コロナウイルスの関係で急遽中止・変更になる可能性があります。



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：10月31日(火曜日)
10:00～11:30
会場：四日市市総合会館 4階 機能回復訓練室
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。

【問い合わせ】

高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
TEL:354-8170 FAX:354-8280

自治会に加入しましょう！・自治会活動に参加しましょう！

※ふれあい中部の用紙は、再生紙を含む紙でできています。紙は大切な資源です。再利用に努めてください。
※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

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（ワークショップ準備時間を除く）

問い合わせ：市立図書館 TEL:352-5108 FAX:352-9897

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



①子育て世代対象



②高校生対象

スマートフォン教室を開催します

デジタル活用に不安のある方を対象にスマートフォン教室を開催します。（この教室は主催事業者（株式会社 Honki）が総務省の「デジタル活用支援推進事業」を活用して、以下の地区市民センターで行います。）

開催予定

場所	日時・内容	
富洲原地区 市民センター	11月10日(金)	11月17日(金)
	9:30～10:30	基本①
	11:00～12:00	基本②
	14:00～15:00	基本③
橋北地区 市民センター	11月13日(月)	11月20日(月)
	9:30～10:30	基本①
	11:00～12:00	基本②
	14:00～15:00	基本③
日永地区 市民センター	11月14日(火)	11月21日(火)
	9:30～10:30	基本①
	11:00～12:00	基本②
	14:00～15:00	基本③
四郷地区 市民センター	11月15日(水)	11月22日(水)
	9:30～10:30	基本①
	11:00～12:00	基本②
	14:00～15:00	基本③
桜地区 市民センター	11月16日(木)	11月24日(金)
	9:30～10:30	基本①
	11:00～12:00	基本②
	14:00～15:00	基本③

内容について

基本①

ボタンの操作方法、電話のかけ方、カメラの使い方

基本②

インターネット・メールの利用方法

基本③

アプリのインストール方法、SNSの使い方

応用①

マイナンバーカードの申請方法

応用②

マイナポータルの活用方法

応用③

コロナワクチン接種証明アプリを用いた接種証明書の発行方法

応用④

健康保険証利用の登録、公金受取口座の登録

講座の内容は全て
Android 向けとなります

- 定員：各回先着7名まで
- 費用：無料
- 対象者：どなたでも参加できます。
- 持物：特になし（教室は貸出用スマートフォンを使って行いますので、スマートフォンをお持ちでない方でも参加できます）
- ご自身の理解度に合わせて、自由に組み合わせていくつでも受講できます。

申込み・問い合わせ フリーダイヤル：0120-121-525（平日9時～18時）

※お問合せは随時受付けておりますが、お申込みは令和5年10月16日（月）から受付開始ですのでご注意ください。また、お申込み・お問合せの際はお問合せ番号[5106]をお伝えください。