




ふれあい中部



第733号／令和6年(2024年)8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。 

令和6年度
成人講座

ニードルフエルト講座

糸を使わず、専用の針（ニードル）でフェルトを刺して形を作る手芸です。手のひらサイズのかわいいシマエナガを作ってみませんか？



※イメージ

日時：9月13日（金）10時00分～12時00分

場所：中部地区市民センター 3階 会議室

内容：ニードルフエルトで、シマエナガを2羽作ります。

講師：クラフトハートトーカイ四日市店スタッフ

対象：中部地区に在住または通勤、通学されている方

定員：10名（先着順※事前申し込み必要）

※ご本人の申込みに限ります。

材料費：1000円（当日集めます）

※シマエナガ2羽分の材料と専用針等を含む

持ち物：目打ち、手芸ボンド（お持ちであれば）



※先端の鋭い道具や細かい部品を使用します。

8月30日（金）午前9時から
受付開始！！

9月9日（月）午後5時締め切り

※定員になり次第早く締め切ることがあります。

＜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。

【団体事務局からのお知らせ】

8月13日（火）、14日（水）、15日（木）は、事務局はお休みとなります。

ご理解いただきますようお願い申し上げます。

【問い合わせ】中部地区地域社会づくり推進会議

（中部地区団体事務局）電話390-6110



市民税・県民税
・森林環境税
（第2期）



納期限は

9月2日（月）です

回
覧

令和6年度
子育て応援事業

中部すくすく&マタニティ広場 8月お休みのお知らせ



再掲

中部すくすく&マタニティ広場は、8月はお休みとなります。
(次回の開催について詳しくは、ふれあい中部8月20日号に掲載予定です)

次回の開催予定：**9月20日(金) 10:30~11:30**

<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)

全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達試験が実施されます。

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

(1) 実施日時

8月28日(水) 午前11時00分ころから数分程度

(2) 試験放送内容

放送・吹鳴内容

【放送内容】

上りチャイム音(♪ピンポンパンポン♪)
「これは、Jアラートのテストです。」×3
「こちらは、こうほうよっかいちです。」
下りチャイム音(♪ピンポンパンポン♪)

防災行政無線



※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

- 059-351-4004(自動電話応答機能)にTELしていただくと放送内容が確認できます。
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。



【連携対象】

市内全域の防災行政無線
テレビ(CTY-L字放送)
緊急告知ラジオ(CTY-FM)
四日市市Sアラート
四日市市安全安心防災メール
四日市市ホームページ、X、LINE

【問い合わせ】

危機管理課
電話 354-8119
メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp



磯津保育園 給食パートを募集しています



- ◇募集職種：給食調理員（給食パート）1名
- ◇業務内容：給食調理、後片付け、調理場清掃など
- ◇勤務場所及び時間

磯津保育園

月～金 午前8時30分～午後3時（労働時間6時間）

土 午前9時15分～12時15分（労働時間3時間）

土曜日は隔週で出勤



◇時間給：1060円（別途賞与あり。又、通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）

◇応募方法：応募を希望される方は、園に電話でお問合せください。

◇問い合わせ：磯津保育園 ^{はま}濱（TEL 346-1001）



なやプラザ主催 生涯学習講座 を開催します！

市民による生涯学習活動を支援する取り組みとして健康生活に関する講座を開催します。いつまでも健康で地域活動できる人づくりなどについてお話しいただきます。

- 日時 8月24日（土）午後1時30分から午後3時00まで
- 場所 四日市市なやプラザ 2階 会議室1（四日市市蔵町4-17）
- 講師 久保田 領一郎 氏（一般社団法人100歳大学 講師）
- テーマ 「健康寿命を延ばすために」
- 定員 20名
- 参加料 無料
- 申込み・問い合わせ 午前9時から午後5時までの間に下記まで
- 主催 四日市市なやプラザ（TEL: 357-1370）

<お知らせ>

乾電池の回収は、市民センターではおこなっていません

乾電池は資源物として2週間に1回集積場に出すことができるようになりましたので、

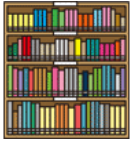
市民センターでの回収はなくなりました。お気をつけ下さい。

- 資源物収集日に透明または半透明の袋に入れて袋に「乾電池」と表記してください。

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。

中部地区市民センター図書室のご案内



当センター図書室には豊敷きスペースがあり、小さなお子さんと一緒に本を探したり、読んだりすることもできます。ほんのひととき読書タイムはいかがですか？



- ① はじめて中部地区市民センター図書室の本を借りられる方は、「新規図書利用者登録票」に必要事項をご記入のうえ2階事務室までお持ちください。
- ② 本を借りられる場合は、備え付けの貸出しカードに記入し、2階事務室までお持ちください。
- ③ 返却は、2階事務室へお願いします。

★貸出し期間は2週間・1人5冊まで借りられます。

開室時間 平日 8:30～17:00（土・日・祝日はお休みです）

インクカートリッジの回収について<お願い>

中部地区市民センターでは、インクカートリッジ回収箱を玄関ホールに設置しております。

ビニール袋や箱から出して、カートリッジのみ入れてください。



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 ハ

健康づくり課
電話 354-8291