

ふれあい中部



第745号／令和7年(2025年) 2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6年度 四日市市産業功労者表彰

故 みづたに かつや 水谷 勝也さん (浜田)

なるかわ まさひろ 生川 正洋さん (浜田)



令和6年度
成人講座

スマホ初心者講座



再 掲

スマホを持っているけど、電話やメールしか使っていない人。
今より便利にスマホの機能を使いこなしてみたいと思っている人。
スマホの上手な使い方と楽しみ方を学んでみてはいかがでしょうか。

日 時： **3月5日(水) 14時00分～15時30分**

場 所：中部地区市民センター 3階 会議室

講 師：特定非営利活動法人 あい 愛マムズIT倶楽部

内 容：Google検索や音声入力の仕方・Googleマップの使い方
カメラ機能の便利な使い方 など

定 員：12名(先着順)

対 象：中部地区在住・在勤・在学の方

持ち物：ご自身のスマートフォン

2月19日(水)

9時から受付開始

※定員になり次第締め切ります



<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。

固定資産税・都市計画税
(第4期)

納期限は

2月28日(金)です



自治会に加入しましょう！・自治会活動に参加しましょう！

回 覧																			
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

中部すくすく&マタニティ広場

再掲



～お子さんの安全と救命処置について学ぼう～

家庭での事故防止や、乳幼児に対する一次救命処置
(心肺蘇生やAED、気道異物除去法等)についてお話しします。

※実技を体験していただくことができます。

※普通救命講習のような講習受講証は発行されません。



日時：2月21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：中消防署 職員

対象：市内在住の乳幼児と保護者及び妊婦

定員：12組

2月7日(金) 9時から受付開始

持ち物：バスタオル

★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)。

WEB 申込み

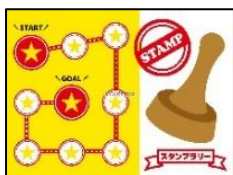


事前申込みが必要です。
無料で参加できます。



<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。



中部5地区(共同・同和・中央・港・浜田) ふれあい事業

防災スタンプラリー in CHUBU

「楽しく遊ぶ・きちんと学ぶ 防災のこと」

再掲

日時：2月22日(土) 10時30分～13時30分

会場：諏訪公園&諏訪栄町アーケード街

受付：諏訪公園南口近く(履物なかむら前)

参加費：無料(受付でスタンプカードを配付します。)

申し込みは不要です。



子どもでもおとなでも楽しめる、体験型防災イベントです。

スタンプを集めて、景品と交換しよう！

★体験ブース★

防災食屋台村で炊き出し体験(カレー・豚汁各250食) & 非常食試食コーナー

新聞紙スリッパづくり・ジャッキアップ救出作戦・防災借り物ゲーム・防災クイズ

水消火器的あてゲーム・地震体験車・煙体験・給水車・応急手当・ダンボールトイレ作成など



【問い合わせ】 中部地区団体事務局(中部地区市民センター2F)

TEL 390-6110【月～金 9時～12時/13時～17時 祝日を除く】

主催：中部地区地域社会づくり推進会議 / 中部地区市民センター

春の火災予防運動 特別消防訓練

3月1日(土)～7日(金)に実施される春季全国火災予防運動に合わせて特別消防訓練を実施します。
訓練中、消防車両がサイレンを吹鳴しますので、火災とお間違えのないようお願い致します。

【日 時】 3月3日(月)9時00分～9時40分

(雨天決行。但し、気象警報発表等により中止することがあります。)

【場 所】 四日市市十七軒町1番26号

ヤマダデンキテックランド四日市店

ニトリ四日市店

【参加機関】 消防本部(消防車両8台)

ヤマダデンキテックランド四日市店

ニトリ四日市店

【そ の 他】 訓練実施中、駐車場はご利用いただけません。

※問い合わせ※

中消防署

TEL 356-2013

第6回婚活イベント ～Match event 1 on 1 トークオンリー～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。

出会い・結婚応援! 「婚活イベント」に参加してみませんか。

■日 時: 3月16日(日) 午前10時～午後5時30分

	時間
第1部	10時00分～12時00分
第2部	13時00分～15時00分
第3部	15時30分～17時30分



■場 所: ラ セーヌ マリアージュ四日市 (四日市市伊倉一丁目)

■対 象: 市内に在住、または通勤するイベント当日に20～39歳の独身男女

	対象年齢
第1部	20～29歳
第2部	25～34歳
第3部	30～39歳

■参加費: 1,000円 (フリードリンク付き)

■定 員: 男女各10人 (応募多数の場合は抽選)

■内 容: 1対1トークを中心とした出会いイベント

■その他: 参加者を対象にした事前ガイダンスあり

■申込期間: 3月6日(木) 午後5時まで

■申し込み: 四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから

四日市マリッジサポート事務局

(四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 (株)デルタスタジオ内)

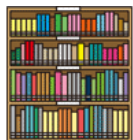
☎355-1320 FAX355-1321

専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

■担当課: こども未来課 ☎354-8038



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畳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？



開室時間 平日 8:30～17:00
(土・日・祝日はお休みです)

畳が新しくなりました！
きれいなカラー畳です。
ぜひご利用ください！

- 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。



地区市民センターは、敷地内全面禁煙です。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

低栄養を予防しよう！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

低栄養予防するには

- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから

なかでも

肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切

＼ 便利なものを活用 ＼

たんぱく質をしっかり取るために

＼ 調理にひと工夫 ＼

○冷凍食品、レトルト食品、缶詰(ツナ缶、焼鳥缶など)を常備



○納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用

○下処理済みの食材(下味をつけた魚や、しょうまい、肉団子など)を購入

○いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス



○時間がある時に作り置きする

○食べやすい食材、調理法を選ぶ



日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪

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

健康づくり課
電話 354-8291