



ふれあい中部



第769号／令和8年(2026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」をご覧いただけます。 

令和7年度成人講座

再掲

スマホ A.I 講座

エーアイ

シニアにも
わかりやすい

いま、話題の！

初めてのChatGPT体験

チャットジーピーティー



チャットGPTは、人工知能（A.I.）を使ったチャットサービスで、質問したいことを入力すると、人と対話しているかのように回答します。調べもの、問題解決のためのアイデアの提案など、幅広く利用できます。使い方は非常に簡単です。

興味はあるけど、何をどうすればよいかわからないという方に最適な内容です。

日 時：2月27日（金）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

講 師：特定非営利活動法人 愛マムズIT俱楽部

内 容：ChatGPTのアプリをインストールして設定を行い、利用体験する

定 員：12名（先着順、事前申し込み必要）

対 象：中部地区に在住または通勤、通学されている方

持ち物：ご自身が現在使用されているスマートフォン
筆記用具

参加費無料



2月13日（金）
9時から受付開始
※定員になり次第締め切ります

※講座中にChatGPTアプリのインストールをします。

Google Playストアまたは、APPストアが使えるよう、IDとパスワードをご用意ください。
分からない方は、スマートフォン購入時の書類をお持ちください。

令和7年度
子育て応援事業

中部すくすく＆マタニティ広場



再掲

読み聞かせや、
製作もあるよ

親子ヨガ体験会

WEB申込み



日 時：2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：伊藤 寛恵さん

対 象：市内在住の乳幼児(首すわり後の生後6ヶ月位～)と保護者 ※妊娠の見学可能

定 員：10組程度（先着順）

服 装：親子共に動きやすい服装

持ち物：バスタオル、水分補給用の飲み物

2月3日(火)9時から
受付開始

★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)

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

回覧													
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

第15回 中部地区 交流会

再々掲

日時 2月22日 (10:00~14:30)

場所 中部地区市民センター

※会場へは、なるべく徒歩または自転車でお越しください

【体験コーナー】

光る泥団子つくり
(有料 先着30名)

万古焼の絵付け
(有料 先着30名)

プラバン (無料)

【飲食コーナー】

(無料)
ポップコーン
わたがし
みたらし
ぜんざい
カレー など

【作品展】

中央小学校
四日市中央こども園



主催：中部地区地域社会づくり推進会議

【問い合わせ】中部地区団体事務局 ☎ 390-6110

月～金（祝日を除く）9時～12時、13時～17時

固定資産税・都市計画税
(第4期)

納期限は
3月2日(月)です



働くことに悩みを抱えている当事者の「ご家族向けセミナー」
～困難な状況でも自分らしく生きる～

北勢地域若者サポートステーション(ほくサポ)は、若年無業者をサポートし自立・就労を促すための相談窓口です。当事者を支えるご家族の心のケアを考えるセミナーを開催しますので、ぜひご参加ください。

日 時:2月21日(土) 13時30分～16時00分

場 所:総合会館 7階 第2研修室(諏訪町2番2号)

講 師:萩 典子さん(鈴鹿医療科学大学 教授)

対 象:49歳以下の当事者の就労を考えているご家族の方

定 員:20人(先着順)

参加無料
事前申込要

<申し込み・問い合わせ>

北勢地域若者サポートステーション

TEL:359-7280(火～金曜日、9:30～18:00)

E-mail:wakamono@hokusapo.com

ホームページ:<https://hokusapo.com/>



△専用フォームからも申込できます

※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いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

第6回出会い系イベント Match event ~spring talk party~

結婚を希望する独身の人を対象とした出会い系イベントを行います。

出会い系・結婚応援！「出会い系イベント」に参加してみませんか。

■日 時：3月22日（日）10時～17時45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45分～17時45分



■場 所：cafe neuf（諏訪栄町）

■対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に26～39歳の独身男女

	対象年齢
第1部	26～30歳
第2部	30～34歳
第3部	34～39歳



■参加費：1,000円（ドリンク・スイーツ付き）

■定 員：各部男女各10人（応募多数の場合は抽選）

■内 容：グループトークを中心とした出会い系イベント

■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16日（月）午前9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



男性電話相談のご案内

心配や不安、困りごとはありませんか。離婚や仕事上の悩みなど、電話でご相談ください。
男性の臨床心理士がお話を聞きします。



○原則毎月第4土曜日 9:30～12:30（1人30分程度）

○相談電話番号 354-1070

※予約不要です ※匿名でもOKです

男女共同参画センター「はもりあ四日市」

四日市市本町9番8号 本町プラザ3階

TEL354-8331 FAX 354-8339

メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

自治会に加入しましょう！・自治会活動に参加しましょう！



めざすは元気
で長生き！

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報



食事で骨粗しょう症予防！！

骨がスカスカになり、もろくなつて骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の1割が骨粗しょう症です。

骨粗しょう症を予防するためのポイント

●栄養バランス…「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本。



●カルシウム…しっかり摂取

牛乳・ヨーグルト・チーズ・ししゃも・小松菜

●ビタミンD・ビタミンK…合わせて摂りたい
魚類・きのこ類・たまご・納豆・ほうれん草

吸收を阻害する成分

インスタント食品・食塩・アルコールはカルシウムの吸收を阻害する



その他

- 日光浴…紫外線を浴びることで体内に『ビタミンD』が生成可能に(1日15分程度)
- 適度な運動…骨は負荷がかかると強化される。
筋トレやウォーキング等で骨に刺激を！

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



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？

- 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。
- 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。
- 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)



図書室 貸出し人気ランキング (令和7年度1月時点)

- | | | | | |
|-----------|----------------|------|-------|-----------------|
| 1位 | カフネ | あべ | あきこ | (2025年本屋大賞受賞作品) |
| 2位 | 国宝〈上〉・〈下〉 | よしだ | しゅういち | |
| 3位 | 禁忌の子 | やまぐち | みお | |
| 4位 | 白鳥とコウモリ〈上〉・〈下〉 | ひがしの | けいご | |
| | 山口 | 東野 | 圭吾 | |



忘れ物・落とし物をお預かりしています

お心当たりある方は、2階 事務室にお問い合わせください。

中部地区市民センター