



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。

## シニアにも わかりやすい



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。

**参加費無料**

**※定員になり次第締め切ります**

Google プレイストアまたは、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、スマホ購入時の書類をお持ちください。

WEB 申込み

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）。

※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。

[illegible]

# 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】

光る泥団子づくり  
(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<sup>はぎ のりこ</sup>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)

### <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/

参加無料  
事前申込要



△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。

## 第6回出会いイベント 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イベントを行います。

出会い・結婚応援！「出会いイベント」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 <sup>カフェ</sup>neuf <sup>ヌフ</sup>（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お聞きします。



○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☆ちゅこっと健康情報



### 食事で骨粗しょう症予防！！

骨がスカスカになり、もろくなっ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

#### 吸収を阻害する成分

インスタント食品・食塩・アルコールはカルシウムの吸収を阻害する



#### 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？

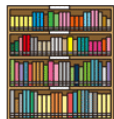


- ① はじめて中部地区市民センター図書室の本を借りられる方は、「新規図書利用者登録票」に必要事項をご記入のうえ2階事務室までお持ちください。
- ② 本を借りられる場合は、備え付けの貸出しカードに記入し、2階事務室までお持ちください。
- ③ 返却は、2階事務室へお願いします。

★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)

### 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 阿部   | あきこ 暁子   | (2025年本屋大賞受賞作品) |
| 2位 | 国宝〈上〉・〈下〉      | よしだ 吉田  | しゅいつら 修一 |                 |
| 3位 | 禁忌の子           | やまぐち 山口 | みお 未桜    |                 |
| 4位 | 白鳥とコウモリ〈上〉・〈下〉 | ひがしの 東野 | けいご 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