




ふれあい中部



第765号／令和7年(2025年) 12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7年度
成人講座

体幹トレーニング講座

参加費無料

何歳でもできる健康体操 ^{パート} Part 2

昨年、好評だった肩こり・腰痛予防にも役立つエクササイズ第2弾！
初めて参加の方も、2回目の方も、楽しく体を動かしましょう♪



日 時: **令和8年1月21日(水) 13時30分～14時30分**

場 所: 中部地区市民センター 4階 音楽室

講 師: さぼーと整体整骨院 ^{きたで} 北出 ^{まさひこ} 真彦さん

対 象: 中部地区に在住、在勤、在学の方

定 員: 20名(先着順※事前申し込みが必要です)

持ち物: 水分補給用の飲み物

フェイスタオル(トレーニングにも使用します)

(タオルサイズ35cm×80cmくらい)

※動きやすい服装でご参加ください。

※会場の床はカーペット敷きですので、靴を脱いでいただきます。

上靴は必要ありません。靴下をご用意ください。

立ったままがきつい方は、
イスに座って行うことも
できます。

令和8年1月7日(水)

9時から受付開始

※電話でお申し込みください

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

絵本の読み聞かせ会



日 時: **12月19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: 四日市市立図書館司書(児童室担当)

対 象: 市内在住の乳幼児と保護者及び妊婦

定 員: 20組程度(先着順)

受 付: 12月5日(金) 9時から開始

持ち物: バスタオル、水分補給用の飲み物

申込みは
こちらから



事前申込が必要です
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。

固定資産税・都市計画税
(第3期)

納期限は
12月25日(木)です



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

2026年四日市市20歳を祝う会について

2026年1月10日(土)に四日市ドームで開催します

◇対象者 2005年4月2日生まれ から 2006年4月1日生まれ までの方

◇開催時間 13:00～14:00 終了予定(開場12:00～)

- ◇その他
- ・案内はがきは、2025年11月下旬から12月上旬に四日市市に住民登録のある式典対象者に送付します。なお、式典当日は案内はがきは不要です。
 - ・四日市市に住民登録がなく、当市の式典へ参加を希望される方も特に必要な手続き等はありません。当日、会場にお越しいただければご参加いただけます。
 - ・式典の運営に支障をきたす物および酒類等の飲食物の持ち込みは絶対にしないでください。(入場をお断りすることがあります。)
 - ・駐車場には限りがあります。できる限りシャトルバス(無料)をご利用ください。また、周辺道路の渋滞が予想されますので、時間に余裕をもって会場にお越しください。
 - ・会場へ無料シャトルバスが四日市市立博物館(四日市市民公園 噴水前)と近鉄富田駅から運行します。シャトルバスの利用を希望される方は下記の申し込みフォームからお申し込みください。なお、乗車場所・発車時刻は下記のとおりです。

《20歳(はたち)を祝う会シャトルバス申し込みフォーム》

<http://forms.gle/HjKZVGfZLTU39iVe6>



《行き》

乗車場所	発車時刻
四日市市立博物館(四日市市民公園 噴水前)	11:45
近鉄富田駅 西口バス停	11:40

《帰り》

行先	発車時刻
四日市市立博物館(四日市市民公園)	14:20 14:40
近鉄富田駅	14:30

式典当日は、送迎車両等が集中する四日市ドーム周辺の道路は、特に混雑が予想されます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどお願いいたします。

渋滞予想 : 令和8年1月10日(土) 11時～15時30分

渋滞予想箇所: 国道23号と四日市ドーム周辺の道路

◇問い合わせ こども未来部 こども未来課 青少年育成室 TEL 354-8247



高齢者介護に関するアンケート調査にご協力ください

令和9年度から適用される第10次介護保険事業計画・第9次高齢者福祉計画に皆様のご意見を反映するため、市内在住の40歳以上の人のうち、無作為抽出で4,500人にアンケートをお送りしています。

アンケートが届いたかたは、返信用封筒にて12月26日までにご回答ください。より良い介護保険・高齢者福祉行政のため、ご協力をよろしくお願いいたします。

【問い合わせ】介護保険課 管理・保険料係 TEL 354-8425/FAX 354-8280

※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。

四日市市総合型地域スポーツクラブPRイベント

「スポーツクラブフェス」

【内 容】 なわとびや合気道、ボッチャ、モルックなど多彩な種目を体験できるスポーツフェス。健康測定や体操体験もあり、子どもから大人まで気軽に参加可能！

【日 時】 令和8年1月25日（日）9：30～14：00

【場 所】 四日市ドーム

【対 象】 子どもから大人まで

【申し込み】 不要（一部種目 事前予約）

【その他】 詳しくはQRコードよりチラシをご覧ください。

【問い合わせ】 スポーツ課 ☎354-8429



参加費無料



第5回出会いイベント Match event ～winter night 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：令和8年1月31日（土）17時～19時45分

■場 所：1st FLOOR COFFEE（中川原一丁目）

■対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に20～29歳の独身男女

■参加費：1,000円（ドリンク・軽食付き）

■定 員：男女各15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：令和8年1月26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



図書室よりお知らせ～新しい本が入りました～

【一般書】

- 逃亡者は北へ向かう ●殺し屋の営業術 ●さらば！店長がバカすぎて
- 13月のカレンダー ●謎の香りはパン屋から ●なぜ働いていると本が読めなくなるのか
- すごすぎる絵画の図鑑一名画のひみつがぜんぶわかる！ ●硝子の塔の殺人

【児童書】

- クリームソーダのしゅわお ●いろいろたべもの ●どろぼうねこのおやぶんさん
- 大人も知らないみのまわりの謎大全

※ご利用時間 月～金 8時30分～17時（祝日を除く）



自動車文庫 巡回日



巡回日			駐車場所	停車時間
1月	2月	3月		
9（金）	5（木）	5（木）	曙二丁目	11：00～11：30
28（水）	25（水）	25（水）	市役所東 中町 南納屋町防災公園	10：50～11：20 13：20～13：50 14：00～14：30

年末年始のごみ・し尿の収集日程及び処理施設の受け入れについて

1. 可燃ごみ・破碎ごみ・資源物（ペットボトル含む）
ごみ収集日程表のとおり
2. 粗大ごみ戸別有料収集の受付
年末は12月26日（金）まで 年始は1月5日（月）から
3. し尿
年末は12月29日（月）まで 年始は1月5日（月）から
4. 処理施設の受入について



年末・年始 処理施設受入表

施設名	12月 27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1月 1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)
四日市市 クリーンセンター	※1	休	○	○	○	休	休	休	休	○
四日市市 楠衛生センター	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○

○搬入時間：四日市市クリーンセンター 午前8時30分～12時、午後1時～4時30分

四日市市楠衛生センター 午前8時30分～12時、午後1時～4時

○令和8年1月5日（月）より平常どおり

※1 家庭ごみの直接持ち込み可、事業者の搬入不可

※ごみ収集及び施設受け入れについては環境事業課（340-3308）、
し尿くみとりにつきましては生活環境課（354-8193）へお問い合わせください。



フレイル予防・対策の第一歩は「知ること」から！



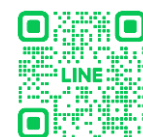
元気に暮らすヒントを毎月スマホにお届けします♪
四日市市高齢福祉課 公式 LINE「フレイル対策ルーム」にぜひご登録ください

四日市市高齢福祉課 公式 LINE「フレイル対策ルーム」では、健康長寿に向けて
“フレイル”（加齢に伴って、筋力や認知機能等が低下した状態）の予防・対策に
関する情報や体操動画等を定期的にお届けしています！ぜひ友だち登録をお願いします♪

《友だち登録方法》※以下のいずれかの方法で登録できます。



● 二次元コードから登録する方法

右記の二次元コードを読み取り「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択



こちらを
読み取り

● ID 検索から登録する方法

- ①LINE アプリのホーム画面の上の方にある、このマーク「」を押す
- ②「 検索」を押す
- ③ID 検索画面で「@022mtaqp」を入力
- ④「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

※本アカウントを利用することにより、LINE 社に個人情報や
機密性を有する情報が保存されることはありません。



フレイル対策ルーム 四日市
この画面が表示されたら
“追加”を選択

【問い合わせ】高齢福祉課 電話：354-8170

自治会に加入しましょう！・自治会活動に参加しましょう！