



ふれあい中部





第776号／令和8年(2026年)5月20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8年度
子育て応援事業

中部すくすく&マタニティ広場

 **おたま亭さんと音楽を楽しもう♪** 

泣いても
体を動かしても
OK!!

おたま亭さんによる演奏や、
たいこなどの楽器に触れて楽しみませんか

Vol.2

日時：6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：おたま亭(武井 佐和さん、前田 裕子さん)

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) ※6月5日(金)9時から受付開始

持ち物：バスタオル、水分補給用の飲み物

★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。

WEB 申込み



事前申込みが必要です
無料で参加できます



令和8年度 食生活改善推進員養成講座「栄養教室」 受講生募集

「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、栄養教室を開講します。

食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



対象者受講後に、四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができる、市内在住の18歳以上の人
(※過去に受講したことのない人)

日時①6月17日、②7月29日、
③8月26日、④9月16日、⑤10月14日、
⑥11月25日、⑦12月23日(全7回)
いずれも水曜日 9:30～12:30

場所四日市市総合会館(7階 第3研修室など)

内容講義(望ましい食生活、食中毒の予防など)、調理実習(3回)

料金2,000円

定員20人(4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。)

申し込み6月1日(必着)までに、「栄養教室受講希望」と明記の上、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクス、右記二次元コードで、または健康づくり課窓口でお申し込み下さい。
参加の可否は全員へ通知します。



<申し込み先>

〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課

電話：354-8291

FAX：353-6385

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。

回																			
覧																			

毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

■みんなの人権110番（全国共通） 0570-003-110

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります（平日 8:30～17:15）

■インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/> （パソコン・スマートフォン共通）



※相談フォームに必要事項を記入して送信すると、法務局から後日、メール又は電話で回答があります。

※人権相談について詳しくは、法務省人権相談のページをご覧ください。LINEでも相談できます。

https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

○特設人権相談の実施案内○

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。

予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

☆日時：6月1日(月) 10:00～12:00、13:00～15:00

☆場所：イオンタウン四日市泊店 1階鎌倉パスタさん南側

【問い合わせ】人権センター (TEL 354-8609・FAX 354-8611)

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！

予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

持ち物

ID付マイナンバーカード交付申請書、
または通知カードなどマイナンバーがわかるもの

サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け（無料）
- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡しなど



※申請サポートで作成いただいた申請書は、ご自身で郵便ポストに投函していただき、その後、カードが完成次第（約1カ月半後）、市窓口にてお受け取りいただく必要があります。

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和8年6・7月分）

曜日	場所	受付時間
6月 6日(土)	アピタ四日市店	10:00～18:00
7日(日)		
7月 4日(土)	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
5日(日)		

※中部地区以外の商業施設等での実施予定については、下記コールセンターへお問い合わせください。

【問い合わせ】マイナンバーカードコールセンター（TEL：0120-000-396）

担当課：市民課 マイナンバーカードサービスセンター（340-8371）

第2回出会いイベント Match event ～ブルーベリーで very match～

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：6月27日（土）午後2時～午後4時15分
- 場 所：さくらベリーズガーデン（桜町）
- 対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に27～34歳の独身男女
- 参加費：1,000円 ■定 員：男女各15人（応募多数の場合は抽選）
- 内 容：ブルーベリー狩りを楽しみながら、自然な会話のきっかけをつくる出会いイベントです。
- 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：6月22日（月）午前9時まで
- 申し込み：四日市マリッジサポート 専用ホームページから <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>
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
- 担当課：こども未来課 ☎354-8038



子育てを地域で支えあう 四日市市ファミリー・サポート・センター 「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、またこどもの置かれている状況等を理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。
新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も、受講してください。

日時 6月27日（土）13：30～16：30（講習会のみの方は15：00終了）
＊講習会終了後、希望される方は依頼会員の登録手続きをいたします。

会場 四日市市三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目1532-1）

定員 保育の都合により、20名程度といたします。（先着順に受け付けます。）

申込方法 電話にてお申し込みください。

保育 あり/無料（保育対象：満6か月～）※事前にお申し込みください。

申込み・問合せ：四日市市ファミリー・サポート・センター TEL 323-0023
（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）



熱中症を予防しましょう

熱中症とは

高温多湿の環境で体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。
屋内で何もしていない時でも発症し、命に関わることもあります。



熱中症予防のためのチェックポイント

- 喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分補給をする
- エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくする
- 涼しい服装、外出時は日傘や帽子を使用する
- 暑さ指数(WBGT)、熱中症警戒アラートを確認する



熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」

熱中症を防ぐため、危険な暑さから避難するための施設として、
熱中症特別警戒情報発表時に開放します。

クーリングシェルターに
についてはこちら→



熱中症予防の詳しい情報はこちら↓

環境省 熱中症 検索



健康づくり課 TEL: 354-8291

自治会に加入しましょう！・自治会活動に参加しましょう！

四日市市子ども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

所在地：四日市市東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階

TEL: 330-5020 FAX: 334-0606 HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

【開館時間】 9:00~19:00

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は 17:00 までです。（5 月～8 月は 17:30 まで）



【主なイベント日時・内容】 料金 無料

6月7日(日)	14:00~15:00	離乳食講座 取り分け離乳食を紹介します。	対象/18か月までの子をもつ保護者、 出産予定の人 定員/8組(事前申込制、 受付5月20日(水)9:00~)
6月14日(日)	①10:00~12:00 ②15:00~17:00	飛ばしてNo.1! ひこうき、とんぼ、フリスビーなど、 飛ばして遊ぶ工作をするよ。飛距離 くらべや的当てをして遊ぼう。	対象/小学生 定員/各回30名(当日先着順、 各回開始1時間前から受付)
①6月19日(金) ②6月20日(土)	①15:00~16:30 ②14:30~16:00	おはなのメモスタンド おうちの人や友だち、大切なひとに プレゼントを作ろう。	対象/どなたでも(未就学児は保護者同 伴必須) 定員/各10組(当日先着順)

「四日市の小中学生のための こどもの居場所」～イベント開催のお知らせ～

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか？

四日市市では、あさけプラザにて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを行っています。

毎月第1水曜日と第3土曜日に居場所を開催しています。

4月から中学生は19:00まで利用できます。(小学生は17:00、夏季は17:30まで利用できます)

※6月は小学生は17:30まで利用できます。ぜひ、遊びに来てください！

小中学生対象
参加 無料

【開催日時・内容】

6月3日 (水)	14:00~19:00	あさけプラザ2階 第4、5展示会議室	常設コーナー 宿題や勉強、ミニ卓球、ボ ードゲーム、e-スポーツがで きます。おやつもありますよ。	定員/なし 予約/不要
6月20日 (土)	14:00~19:00 レポーター体験の時間は 下記のとおり ①14:00~ ②15:00~ ③16:00~ ④17:00~ ⑤18:00~ 各回30~45分程度	あさけプラザ2階 第4、5展示会議室 第1小ホール	あさラボ体験レッスン 「レポーター体験」 レポーターになりきって食レ ポに挑戦し、伝える楽しさを 体験してみましょう。常設コ ーナーもあります。	定員/各回10人 (先着順)

【会場】 四日市地域総合会館 あさけプラザ（四日市市下之宮町 296-1） 2 階

【問い合わせ】 企画内容に関すること：アクティオ株式会社（Tel.359-5560）

事業内容に関すること：子ども未来課（Tel.354-8038）

たみお 民生のつばやき



暖かくなってきましたが、寒暖差があるので
体調管理に気を付けてくださいね



民生委員制度は大正6年に岡山県で発足した「済世顧問制度」を源とし、生活に困窮する人びとを救うことから始まった制度です。戦後、「民生委員」と改称され、今日に至るまで、さまざまな理由で生活上の課題を抱えている人びとの支えとなってきました。109年にわたる長い歴史と実績を有しています。「支えあう 住みよい社会 地域から」をスローガンに、地域の皆さんが住み慣れた場所で安心安全に生活できる地域づくりのために日々活動しています。



※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。