




# ふれあい中部



第779号／令和8年(2026年)7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



### 第37回「みどりの愛護」功労者

### 国土交通大臣表彰



### 北納屋町自治会（港地区）

町田自治会長



令和8年度  
青少年講座

## 子ども科学実験教室



### 入浴剤で作るよく飛ぶロケット！



※イメージです

日時：**8月7日(金) 10:00~11:30**

内容：入浴剤の性質を利用して、小さなフィルムケースのロケットを作って飛ばそう！

場所：中部地区市民センター 3階 会議室（住所：西浦1丁目8番3号）

先生：伊藤 敏彦さん

対象：中部地区にお住まいか、中部西、中央、浜田小学校に通う小学生

（1~3年生は保護者同伴、4~6年生は保護者の許可を得てから来てください）

人数：16組（先着順）※事前申し込みが必要です

参加費：100円（※当日集めます）

持ち物：水分補給のための飲み物、

ハサミ、定規、えんぴつ（センターで貸し出し可）

**7月24日(金)**  
9時から受付開始！

＜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。

回																			
覧																			

# 中部すくすく&マタニティ広場

再掲



## 絵本の読み聞かせ会

親子で絵本の世界を楽しみましょう



日時：7月17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：中部読み聞かせサークル

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）※7月3日（金）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）。

WEB申込み



事前申込みが必要ですが  
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。

## 「こどもをまもるいえ」についてのお願い

四日市市では、各地域でPTAや青少年育成関係団体等の推進団体が「こどもをまもるいえ」の設置を推進しています。これは、こどもの登下校時や放課後において「痴漢」、「連れ去り」、「付きまとい」などの行為による被害を未然に防ぎ、こどもを一時的に保護し、警察や学校などへ通報していただくことを目的としています。また、ステッカーを家の前に貼っていただくことで、地域の犯罪を未然に防ぐという抑止効果も考えられます。

地域ぐるみでこどもを見守り、こどもが安心安全に過ごせるよう、「こどもをまもるいえ」の設置にご協力をお願いします。

### 中部地区の設置推進団体

中央同和地区青少年育成補導委員会

浜田小学校PTA

中部西小学校PTA

四日市市PTA連絡協議会

四日市市・四日市市教育委員会（こども未来課 青少年育成室 TEL354-8247）



## 里山・竹林の保全活動を支援します

里山や竹林の保全活動に継続的に取り組む市内の団体を支援します。

【対象】規約などを有し、代表者および経理について定められている団体

【補助額】里山の保全活動や竹林整備などの費用の4分の3（上限50万円）

【申請】補助申請書を、農水振興課（市役所7階）へ

【その他】申請書を提出する前に、同課へ相談してください

【問い合わせ】 農水振興課 農水畜産係 TEL354-8181



# 「ステキ健康サポーター養成講座」参加者募集！



健康づくりのため、生活習慣病予防のための運動と食事について学び、  
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

参加無料

対象	地域での健康づくり活動に興味がある市内在住の18歳以上の方 ※講座修了後、ステキ健康サポーター（健康ボランティア）として活動ができる方
日時	8月21日、28日、9月4日、11日、18日（全5回、毎週金曜日） 午前9時30分～11時30分まで
場所	四日市市勤労者・市民交流センター 多目的ホール <日永東1丁目2-25>
内容	健康づくりに関する講義や運動実習、食に関する講義など
定員	30名(応募者多数の場合は、抽選)
締切	7月31日(金)【必着】
申込	右記二次元コードから申込、もしくは、健康づくり課窓口(市役所7階)へ ※地区市民センターにも、参加申込書付きのチラシが配布されています。



## 参加者の声

運動するのが習慣になりました

お友達ができて楽しかったです



問い合わせ

健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5  
電話：354-8291 FAX：353-6385




## 食後高血糖にご注意！

## こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

血糖値が、空腹時には正常でも食後に大幅に上昇し、食後2時間が過ぎても高い状態を「食後高血糖」といいます。「隠れ糖尿病」とも言われ、この状態が続くと糖尿病になる可能性があると考えられ、また心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。

### 食後高血糖を防ぐコツ

- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。主食だけの食事や主食を重ねる(うどんとおにぎり等)のは控えましょう。
- 食べる順番は、  
副菜→主菜→主食 
- 野菜・海藻・きのこは食物繊維が豊富。先に食べると糖質の吸収がゆるやかになり、血糖上昇もゆるやかに。
- 1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 間食は、甘い菓子やジュースよりも果物+乳製品がお勧め。

★ポイントは、糖質が体に吸収されるスピードを遅くすることや血糖値の急上昇を抑えることです。

食後に運動することも効果的です。生活習慣を振り返り、食後高血糖を予防しましょう♪



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

固定資産税・都市計画税  
(第2期)



納期限は  
7月31日(金)です



## あなたとペットの「もしも」にそなえるために



【ペットに関する相談窓口】平日 8:30-17:15

保健所衛生指導課 TEL 352-0591 FAX 351-3304 衛生指導課分室 TEL 352-0613

一人で抱え込まず、周りの人に相談しましょう！！

困った時に備えて

### ●一時的な預け先を見つけておきましょう

- ・家族、友人、近所の人など、いつも会っている人ならペットも安心です。



### ●かかりつけの動物病院を作りましょう

- ・歩いて通える距離や通いやすい場所がいいでしょう。
- ・普段から検診などで信頼関係を築きましょう。
- ・一時的な預かりができる場合があります。



### ●ペットホテルやペットシッターを調べておきましょう

- ・事前に探して、試しに短期間で利用してみましょう。
- ・長期間預けたいときは、早めに相談しましょう。



### ●ペットを清潔にしておきましょう

- ノミやダニの予防
- ワクチン接種
- 寄生虫の駆除

- ・預けるときに必要です。
- ・自分の健康にも大きくかわります。



### ●基本的なしつけをしておきましょう

- トイレのしつけ
- ケージの中でおとなしくできる

- ・預けた先で迷惑にならないように、また災害でペットを連れて避難したときにも必要です。



### ●ペットの健康手帳を作りましょう

- ・ワクチン接種の記録などをつけておきましょう。
- ・緊急のときにも役に立ちます。



環境省「共に生きる高齢ペットとシルバー世代」より抜粋

## 中部地区市民センター図書室のご案内

当センター3階にある図書室は、平日8:30~17:00の間ご利用いただけます。(土・日・祝日はお休みです)



- 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。

※過去に本屋大賞を受賞した本を一部、まとめて紹介しています。(準新作コーナー下の棚にあります。)

☆本屋大賞とは…作家や文学者ではなく「新刊書の書店で働く書店員」の投票だけで決まる日本の文学賞です。『自分が読んで本当に面白く、お客様に薦めたい本』が選ばれます。

## インクカートリッジの回収について<お願い>

中部地区市民センターでは、インクカートリッジ回収箱を玄関ホールに設置しております。

ビニール袋や箱から出して、カートリッジのみ入れてください。



自治会に加入しましょう！・自治会活動に参加しましょう！

※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。