

ふれあい中部

第788号／令和8年（2026年）11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」をご覧いただけます。

表彰おめでとうございます

令和８年度　四日市市自治会長大会において、次の方々が表彰されました。

【勤続３０年】　林（はやし）　悦男（えつお）さん（共同）

【勤続１５年】　後藤（ごとう）　洋介（ようすけ）さん（同和）

【勤続１０年】　眞弓（まゆみ）　俊昭（としあき）さん（共同）　三宅（みやけ）　康夫（やすお）さん（浜田）

【勤続　５年】　刑部（さかべ）　範英（のりひで）さん（共同）　黒宮（くろみや）　和義（かずよし）さん（同和）

仲野（なかの）　忠司（ただし）さん（同和）　中村（なかむら）　登（のぼる）　さん（中央）

藤村（ふじむら）　舞（まい）さん　（港）　長谷川（はせがわ）　雄俊（たけとし）さん（港）

田中（たなか）　紀子（のりこ）さん（浜田）



令和８年度成人講座

プロの焙煎師に教わる！



本当においしい コーヒー講座



～知って、比べて、淹れてみる。コーヒーの世界～



「いつもなんとなく淹れているコーヒー、もっと美味しくできる？」
「自分にぴったりのコーヒー豆ってどう選べばいいの？」そんな疑問に。
プロの焙煎師からコツを学んで、『香りの楽しみ方』と『自分好みのコーヒー』を見つけませんか。お家のコーヒータイムが至福のひとときになります♪

日　時：**令和９年１月１９日（火）１０時００分～１２時００分**
場　所：中部地区市民センター２階　調理室
内　容：『知識だけの講座』ではなく、学ぶ・実際に淹れる・飲み比べる、という体験を通してコーヒーの香りの楽しみ方を知る。
講　師：高野珈琲焙煎研究所　高野（たかの）　慎也（しんや）さん
対　象：中部地区に在住または通勤・通学されている方
定　員：１５名(先着順、事前申し込み必要)
※ご本人の申込みに限ります。
材料費：１３００円（当日集めます）
持ち物：なし

令和8年１２月９日（水）９時から受付開始
令和8年１２月２４日（木）１７時締め切り
※定員になり次第早く締め切る場合があります。

＜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。

自治会に加入しましょう！・自治会活動に参加しましょう！

回覧														

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

絵本の読み聞かせ会

読み聞かせを親子で一緒に楽しみましょう。
絵本選びのポイントや、おすすめの絵本を紹介します。



日　時：１２月１８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４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



★身長・体重測定も出来ます（母子手帳をお持ちください）。

再 掲

第2回　親子リトミック講座

音楽＆英語



クリスマスソングに合わせて楽器を演奏したり、サンタさんやトナカイになって
体を動かしたりしながら、親子で楽しくリトミックしましょう♪
タンブリン、すず、カスタネット、他にもいろんな楽器をご用意しています。





日　時：１２月１０日（木）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：ＹＰＲＣ（よっかいちピアノリトミッククラス）さん
対　象：市内在住の乳幼児と保護者（妊婦の見学可能）
定　員：２５組程度（先着順）
受　付：１１月２６日（木）９時から開始
※定員になり次第、受付を終了します。
※キャンセルが出た場合には、受付を再開します。
持ち物：水分補給用の飲み物
その他：親子で動きやすい服装

申込みは
こちらから



どちらの講座も、**事前申込み**が必要です。**無料**で参加できます。
★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。

令和８年度成人講座

体幹トレーニング講座

参加費無料

再 掲

何歳でもできる健康体操♪

毎年好評の、肩こり・腰痛予防にも役立つエクササイズ！



日　時:**12月16日(水)　14時00分～15時00分**
場　所:中部地区市民センター　4階　音楽室
講　師:さぽーと整体整骨院　北出（きたで）　真彦（まさひこ）さん
対　象:中部地区に在住または通勤・通学されている方
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。

12月2日(水)
9時から受付開始
※定員になり次第締め切ります

＜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。

再掲

中部５地区（共同・同和・中央・港・浜田）合同事業

高　齢　者　講　座
「秋うらら　音楽のひととき」

♪講　師　　声楽家　鷲山（わしやま）　千香子（ちかこ）さん
豊かな表現力とやさしい歌声で、多くの方に親しまれています。

♪ピアニスト　　上田（うえだ）　麻里江（まりえ）さん

♪見上げてごらん夜の星を
♪川の流れのように
♪オーソレ・ミーオ
他にも懐かしい歌がいっぱい！

♪なつかしい歌を聴いて、口ずさみ心もからだも元気に！

☆日　時：**１１月２７日（金）**
開場　１３時　／　開演　１３時３０分



☆会　場：本町プラザ １階ホール

☆参加費無料／申し込み不要

※会場には駐車場がございません

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

主催：中部地区地域社会づくり推進会議　/　問い合わせ　℡　３９０－６１１０

第２回マリッジサポートセミナー
～プロに学ぶ！婚活男性の身だしなみ講座＆プロフィール写真撮影会～

身だしなみについて学び、スキンケアを実践するセミナーです。また、プロのカメラマンによるプロフィール写真撮影もあります。自分の見せ方を学び、婚活に生かしてみませんか。

■日　時：１２月１９日（土）
【２０代の部】　１０：００～１２：００
【３０代の部】　１３：４５～１５：４５

■場　所：三浜文化会館
■対　象：市内に在住、または通勤するセミナー当日に２０～３９歳の独身男性
■定　員：各部１０人（応募多数の場合は抽選）
■申込期間：１２月１４日（月）９：００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

専用ホームページ

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

自動車文庫 巡回日

巡回日			停車場所	停車時間
１月	２月	３月		
２８（木）	２５（木）	１９（金）	市役所東	１０：５０～１１：２０
			なやプラザ	１３：２０～１４：２０

民生（たみお）のつぶやき

「民生（たみお）」は四日市市民生委員児童委員協議会連合会キャラクターだよ。



高齢者の社会的孤立とは、家族、友人、地域社会などとのつながりや交流が客観的に見て著しく乏しく、社会から切り離された状態のことです。
これらを少しでも無くすために民生委員は訪問活動を通じて相手の思いに共感し、あたたかい心で見守りのお役に立ちたいと思います。

四日市市防災大学　市民公開講座

被災したあなたを助けるお金とくらしの話 ～災害復興法学のすすめ～

大規模災害が発生した際、私たちを支える法律や制度があります。災害後の生活の回復に向けて、まずは必要な知識を一緒に学びませんか？

日　　時：　12 月 26 日（土）　13：00～16：00
場　　所：総合会館８階　視聴覚室（諏訪町２番２号）
対　　象：市内に在住、または通勤・通学する人
講　　師：弁護士　岡本（おかもと）　正（ただし）
定　　員：45 人程度（先着順）
申込方法：二次元コードから必要事項を入力または電話、FAX、Email で名前（ふりがな）、住所、年齢、連絡先を危機管理課へ
締　　切：12 月 10 日（木）【必着】

その他：申込書は防災情報 HP からも入手可能。
https://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/

【問い合わせ】
危機管理課　TEL：354-8119

四日市市こ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

四日市市 こども子育て交流プラザ

【主なイベント日時・内容】　料金 無料

12 月 8 日（火）	9:30～11:00	**赤ちゃん広場** 体重測定や、助産師に発育相談ができます。	対象/0～18 か月、出産予定の人 定員/10 組（当日先着順、受付 9:00～10:30） 講師/奥友（おくとも）美（み）氏 持ち物/母子手帳、バスタオル
12 月 20 日（日）	13:30～15:30	**ここパパミニプレーパーク！** 今月は竹をテーマに、ひろばで自由に遊ぼう！「やってみたい！」をめいっぱい楽しもう！ ※雨天時は室内あそびに変更して実施します。	対象/どなたでも 定員/なし 協力/パパスマイル四日市
12 月 23 日（水）	15:00～16:00	**クリスマス会** クリスマスにちなんだあそびやビンゴを楽しもう！プレゼントもあるよ♪	対象/小学生 定員/30 名（当日先着順）
12 月 26 日（土）	15:00～16:00	**ふうせんのふしぎ** 風船を空中に浮かせることはできるかな？あそびながら実験しよう！	対象/5 歳以上（未就学児は保護者同伴） 定員/20 名（当日先着順、受付 14:30～）

※行事の内容等を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧いただくか、電話にてお問合せください。

家屋を取り壊したときはご連絡ください



家屋を取り壊したときは、固定資産税額が変わる可能性があるため市役所資産税課　家屋係　までご連絡ください。
物置や車庫など、小さな建物であってもご連絡をお願いいたします。

【担当】　資産税課家屋係（電話 354-8135、354-8138）

※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。