



ふれあい中部



第748号／令和7年(2025年) 3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7年度
子育て応援事業

中部すくすく&マタニティ広場

ベビーサインを体験してみよう♪



ベビーサインとは、まだ話せない赤ちゃんと手を使って
コミュニケーションを取る育児法です。
親子のコミュニケーションを楽しみませんか？



日 時：4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

※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。

講 師(予定)：近藤 たかこさん、平山 妃香里さん
(ベビーサイン教室 たんぽぽ)

対 象：市内在住の乳幼児(概ね6か月～18か月)と保護者及び妊婦

定 員：20組程度(先着順)

※4月4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

WEB 申込み



事前申込が必要です
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。

★身長・体重測定も出来ます(母子手帳をお持ちください)。

次回の予定：5月16日(金)

<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)



四日市市の情報をお届け！

四日市市 LINE 公式アカウント

生活に役立つ情報やイベント情報を配信中

QRコードを読み取って公式アカウントを友達登録！⇒
友達登録後、**受信設定を登録**して必要な情報を受信しましょう！



◇問い合わせ：デジタル戦略課 354-8126

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



犬の登録と狂犬病予防注射をお忘れなく！

生後 91 日以上の子犬の飼い主は「狂犬病予防注射月間」の4～6 月に狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務付けられています。動物病院または市が行う集合注射会場で狂犬病の予防注射を受けさせてください。
また、犬の生涯に 1 回の登録もお願いします（※1）。（マイクロチップを装着している犬を除く※2）

中部地区での集合注射の日時と会場（集合注射は4月のみです）

4月15日（火）	14：10～14：45	三重県四日市庁舎（新正）
----------	-------------	--------------

犬と飼い主の安全性を鑑み、かかりつけの動物病院での個別注射を推進しています。
ご理解と協力をお願いします。

持ち物 ●市内に登録のある犬：お知らせのハガキ（3月下旬発送予定）と注射費用

●新たに登録する犬：登録費用と注射費用

※1 市外で登録があり、転入登録する犬は、集合注射会場では受付できませんので、衛生指導課までお問い合わせください。

※2 マイクロチップを装着している犬は、マイクロチップの情報を環境省指定登録機関に所有者登録または変更登録することで、市への登録申請が不要となります。

費用 ●集合注射 1頭につき3,400円（注射料金2,850円＋注射済票交付手数料550円）

●登録 1頭につき3,000円

※詳細については、衛生指導課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。

【注意事項】

- 注射による副反応がまれに生じることがあります
- 事故防止のため、首輪は外れないようにしっかりと付け、犬を制御できる人が連れて来てください（会場での事故などに、市および獣医師会は責任を負いかねます）
- ふん尿は、連れて来た人が責任を持って始末してください

【その他】

- ・雨天実施。
- ・中部地区以外でも予防接種を行っています。会場、日時については、下記までお問い合わせください。



犬の首輪に鑑札や注射済票、
マイクロチップをつけましょう！
災害時や万一の時に安心です。



【問い合わせ】保健所 衛生指導課
電話 352-0591

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。



イキイキ教室

日時：4月15日（火）10:00～11:30
対象：おおむね65歳以上の市民の方
会場：四日市市総合会館4階 機能回復訓練室
持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク
内容：ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など
その他：申し込み不要・参加費無料
お願い：参加される方は感染症予防にご協力ください

認知症予防のための
“コグニサイズ”も実施しています♪

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、**認知症予防**の運動方法です。

【令和7年度 5月以降の開催予定日】

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| ・ 5月13日（火） | ・ 6月17日（火） | ・ 9月16日（火） |
| ・ 10月14日（火） | ・ 11月11日（火） | ・ 12月16日（火） |
| ・ 1月20日（火） | ・ 2月10日（火） | ・ 3月10日（火） |



健康な毎日を目指して、
みんなで楽しく、
一緒に介護予防に取り組みましょう♪

問い合わせ：高齢福祉課 電話：354-8170

愛犬の散歩マナー3か条！

散歩の前に、トイレは自宅ですませよう

- ・ふんや尿から健康チェックができる
- ・近所迷惑にならないようすぐ片づけましょう

フン尿は飼い主が始末をしましょう

- ・フンはビニールに入れ必ず持ち帰りましょう
- ・オシッコもそのままだと臭くなるのでペットボトルに水を用意し、その場を洗いましょう



放し飼いは禁止されています

- ・制御できる人が紐（リード）につないで散歩にいきましょう
- ・紐（リード）は短くし、制御できるようにしましょう

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

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/>

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。



【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）

※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。ご了承ください。

【主なイベント日時・内容】 料金 無料

4 月 13 日（日）	10:00～11:15 【受付 9:00～】	よかパパひろば 今回は紙ふぶきであそびます。おしゃべり タイムでは保護者同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね 15 組 持ち物/水分補給できるもの
4 月 16 日（水）	9:30～11:00 【受付 9:00～ 10:30】	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 歳～18 か月、出産予定の人 定員/先着 10 組 持ち物/母子手帳、バスタオル
4 月 20 日（日）	①10:30～11:30 ②15:30～16:30	マスキングウォールアート マスキングテープをつかってプラザの壁 をデコレーションしよう。	対象/どなたでも 材料がなくなり次第終了
4 月 26 日（土）	10:30～11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも

※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。

食物繊維で腸内環境を整えよう！



こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

自分の腸内環境に関心をもっていますか？

腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなるなど体調に影響を及ぼすことがあります。

腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。

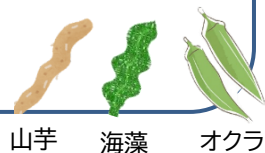
水溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便をやわらかくする
- ・便の滑りをよくする
- ・善玉菌の餌になる

【こんなときにおススメ！】

- ・便が硬い
- ・排便時に力む



山芋 海藻 オクラ

不溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便のかさを増す→押し出す
- ・腸の運動を促す

【こんなときにおススメ！】

- ・排便回数が少ない
- ・腸があまり動かない



玄米 きのこ れんこん

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