



ふれあい中部



第752号／令和7年(2025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 電話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



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



日時：6月20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(木) 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



熱中症を予防しましょう



熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。

暑くなり始めたばかりの時期や急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

1. 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
3. エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。

※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。

アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は原則、中止/延期とする等とし、
普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

より詳しい情報は [こちら](#)⇒



環境省 熱中症

健康づくり課 TEL:354-8291

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

第1回マリッジサポートセミナー

婚活を科学する！

～素敵なパートナーに巡り逢うためのファーストステップセミナー～

これから婚活を始めたい方、婚活を始めたばかりの方、婚活に対して悩みや不安のある方に向けて、「マリッジサポートセミナー」を開催します

- 日時：6月22日（日） 午後1時30分～2時30分
- 形式：オンライン ZOOM（ウェビナー）
- 対象：市内に在住、または通勤する、セミナー当日に20～39歳の独身男女
- 内容：婚活を数字やデータの切り口から紐解き、素敵なパートナーと巡り逢うために大切なことは何かをお話しいたします
- 講師：リクルート ブライダル総研 ^{くまがい} ^{たくや} 熊谷 拓也 さん
- 申込期間：6月18日（水）午後5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 FAX 355-1321
専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>
- 担当課：こども未来課 ☎ 354-8038



適正体重を維持しよう！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。
太りすぎは、生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

あなたの体型は？

自分の体型が適正であるかはBMI（Body Mass Index:体格指数）で判断できます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

	BMI
やせ	18.5 未満
ふつう	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

適正体重を維持するための食事のポイント

- バランスの良い食事
主食・主菜・副菜をそろえる
1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。
- 1日3食規則正しく 
朝食を食べない → 手軽に食べれるものを準備
夕食が遅い  2回に分けて！ 
夕方に主食 → 帰宅後軽めの主菜・副菜

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 ハ

健康づくり課
電話 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！

※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。

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2日（月） 10:00～12:00、13:00～15:00

✿場所：イオンタウン四日市泊店 1階カルディコーヒーファームさん南側

【問い合わせ】人権センター 事務局（TEL354-8609・FAX354-8611）

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

6月1日（日）	9:30～11:30	ここパパミニプレーパーク！ ひろばで思いっきり自由に遊び、「やってみよう！」をめいっぱい楽しみましょう。 *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 持ち物/水筒、帽子、汗ふき用タオル 協力/パパスマイル四日市
6月8日（日）	10:00～11:15 【受付9:00～】	よかパパひろば 父の日にちなんでお楽しみ会をします。 パパトークでは、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
6月10日（火）	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
6月28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ください。



「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

「よっかいちニコニコ子育て応援券」とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に、市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる券です。

ぜひ、ご利用ください。

※ニコニコ券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。

【申請方法】

①または②のいずれかの方法により申請

①市ホームページ上の「ニコニコ券 申請フォーム」から申請

②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課(総合会館3階)へ提出

申請書は、こども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)にあります。

また、市ホームページからダウンロードもできます。



申請はこちらから

【対象者】

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、

生まれた子の兄・姉(小学生までの子)を養育している人

【利用期間】

ニコニコ券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

●一時保育(未就学児が利用できます)

●病児保育(小学生までの子が利用できます)

●家事支援(小学生までの子がいる世帯が利用できます)



市ホームページはこちらから

【利用方法等】

●一時保育の予約・利用方法

園によって異なるため、各園に直接お問い合わせください。

●病児保育の予約・利用方法

病児保育予約受付システム「あずかるこちゃん」で利用予約を行ってください。

●家事支援の予約・利用方法

ホームページに記載の事業所に直接ご連絡ください。

★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★

【問い合わせ】こども未来課 TEL: 354-8069



たみお 民生のつばやき

民生委員は児童委員を兼ねていて、妊婦さんから高齢者まで、地域の人すべてを見守っています。

活動の一つに0~6(0歳から6歳)訪問があり、小さいお子さんがいらっしゃるお宅に、地域のお出かけ情報などをお届けしています。また、子育てに関する悩みを聞いて、適切な制度や関係機関の紹介なども行っています。



たみお 民生の友達、
ミンジーです
よろしく!



民生委員児童委員のキャラクター

「民生委員」のミンと、「児童委員」のジーで、「ミンジー」です。各地でご当地ミンジーも活躍していて、この子は忍者をモチーフにした三重県版ミンジーです。