ふれあい中部

第758号／令和7年（2025年）８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。

◇◇三重県知事選挙のお知らせ◇◇

◎投票日　９月７日（日）　午前７時～午後８時
◎投票所　中央第一（中部中学校）
　　中央第二（中部西小学校）
　　中央第三（なやプラザ）
　　中央第四（浜田小学校）
　　中央第五（中央小学校）

※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！◇◇

◎第１期日前投票所　総合会館
　投票日　８月２２日（金）～９月６日（土）午前８時３０分～午後８時

◎第２期日前投票所　三重北勢健康増進センター
　第３期日前投票所　防災教育センター
　第４期日前投票所　中消防署中央分署
　第５期日前投票所　南消防署南部分署
　第６期日前投票所　北消防署北部分署
　投票日　８月３０日（土）～９月６日（土）午前８時３０分～午後８時

◎商業施設期日前投票所　トナリエ四日市　４階わくわく・ふれあい広場
　投票日　９月４日（木）～９月６日（土）午前１０時～午後８時

※期日前投票所によって開設期間等が異なりますので、ご注意ください。

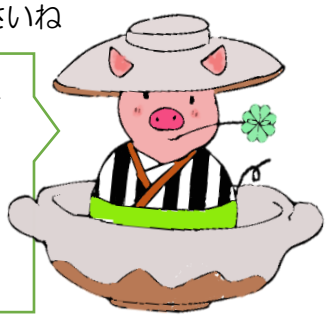
【問い合わせ】
選挙管理委員会事務局（四日市市諏訪町１番５号　☎３５４－８２６９ ）

民生（たみお）のつぶやき

暑い日が続きます。熱中症にはご注意くださいね

民生委員児童委員は、毎月、各地区で集まって「定例会」を開き、地域の見守り活動で気付いたことや、新しい福祉情報の他、地区のイベントなどの情報を共有しています。

地区のイベントには民生委員児童委員はボランティアとして参加している人もいて、地域の活動を盛り上げています。



※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。
※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														

令和7年度 子育て応援事業のご案内

中部すくすく＆マタニティ広場

お子さんと遊びながら参加できます

子どもの栄養や食事について聞いてみよう

管理栄養士が、乳幼児期に必要な栄養や季節のおすすめ食材、
お子さんの食生活の困りごと（好き嫌い、食事の量）などお話します。
※ご希望の場合は、個別相談もできます。

日　時：**９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：管理栄養士（こども家庭センター）
対　象：市内在住の乳幼児と保護者及び妊婦
定　員：１０組程度（先着順）
受　付：<u>９月５日（金）９時から開始</u>
持　物：バスタオル、水分補給用の飲み物

申込みは
こちらから

※９月１６日（火）２２：００～１７日（水）５：００は
メンテンナンスのため、**アクセスできません。**

第1回　親子リトミック講座

音楽＆英語

親子でいっしょに、楽器や季節の歌、英語にふれあってみませんか♪
タンブリン、すず、カスタネットなど素朴な楽器や、ほかにもいろんな楽器をご用意しています。

日　時：**１０月７日（火）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：<u>９月１７日（水）９時から開始</u>
※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　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

ハロウィンの造形も行います。

★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）。

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。

＜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。

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
<u>玄関ホール</u>に設置しております。
ビニール袋や箱から出して、<u>カートリッジのみ</u>入れてください。

令和７年度成人講座

再掲

クラフトテープの かご作り講座

クラフトテープ（手芸用の紙紐）を編んで、かわいいシマリスのペン立てを作りませんか？再生紙でできた、柔軟性のある素材で、作りやすい手芸です！

日　時：**９月１２日（金）１０時００分～１１時３０分**
場　所：中部地区市民センター　３階　会議室
内　容：クラフトテープでかご(シマリスのペン立て)を作る
講　師：クラフトハートトーカイ四日市店スタッフ
対　象：中部地区に在住または通勤、通学されている方
定　員：１０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：８００円（当日集めます）
持ち物：洗濯バサミ(５個くらい)
作品を持ち帰るための袋
（※ボンドは講師が用意します）

サイズ：幅約８cm×高さ（耳・しっぽ含まず）約８.５㎝

８月２１日(木)午前９時から受付開始！！
９月４日（木）午後５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。

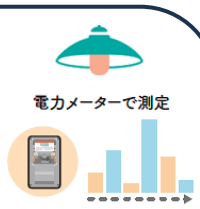
細かい部品を使用します。小さいお子様連れの方はご注意ください。

＜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。

気づきにくい“衰えのサイン”を 電気の使い方 から発見！

電力スマートメーターフレイル検知事業の登録者募集



「最近外出が減った」「動くのがおっくう」― そんな“ちょっとした衰え”を**フレイル**といいます。

この事業では、電気の使い方から生活の変化を読み取り、早めの気づきと生活改善のアドバイスを行います。新たな機器の設置や操作、費用は一切不要で、**普段どおりの生活を送るだけでチェック**ができますので、お気軽にお申し込みください♪

対　　象：市内在住の75歳以上の一人暮らし高齢者（※①太陽光発電など自家発電を利用している方、②要介護・要支援認定を受けた方、③介護予防・日常生活支援総合事業の事業対象者を除く）

申　　込：下記のいずれかの方法でお申し込みください。
①本人確認書類を持参のうえ、高齢福祉課窓口へ
※申込書兼同意書と委任状の記入が必要となります。
②申込書兼同意書と委任状を記入し、本人確認書類の写しと併せて高齢福祉課へ郵送

申込書兼同意書と委任状は、こちらからダウンロードも可能です。

問い合わせ：高齢福祉課　〒510-8601 四日市市諏訪町1-5　TEL：354-8170

自治会に加入しましょう！・自治会活動に参加しましょう！

認知症キッズサポーター養成講座のご案内

認知症の正しい知識や認知症の方への接し方が学べる「認知症キッズサポーター養成講座」を開催します。大人の受講も歓迎いたします。たくさんのお申し込みをお待ちしております。

日　時:9 月20日(土曜日)　10 時から11時 30 分まで
会　場:四日市市立図書館　2 階　視聴覚ホール
対　象:市内在住の小学 4 年生以上の人(大人も受講可能)
料　金:無料
定　員:30 人(先着順)
申込み:9 月17日(水)までに、申し込みフォームへ必要事項を入力してください。
その他:8 月27日(水)から 9 月 21日(日)まで、2 階展示コーナーにて認知症関連の図書や市の取り組みなどを展示します。図書館にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

申込み用 QR コード

【問い合わせ】高齢福祉課　電話:354－8170

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
※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

9 月 1 日(月)、8 日(月)、22 日(月)、29 日(月)	10:15～11:15	**わくわく広場** ボールプールに平均台、トンネルなど室内遊具で遊べます。季節の工作もします。	対象/未就学児
9 月　7 日（日）	10:00～16:00 【受付 9：00～】	**おじいちゃんおばあちゃんにお手紙を書こう** プラザで撮影した写真付きハガキにお手紙を書こう。	対象/どなたでも 定員/50 名(当日先着順)、一家族 2 枚まで 持ち物/宛名・住所がわかるもの
9 月 23 日（火・祝）	13:30～16:30	**ダンボール基地** ダンボールを切って、つなげて、基地をつくろう。	対象/小学生(保護者同伴可) ※材料がなくなり次第終了
9 月 27 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。

～お母さんは命がけであなたを産みました～
内田美智子氏講演会

◇日　時：9 月 6 日（土）　14:00～15:30　（開場 13:30）
◇場　所：あさけプラザ
◇入場料：前売り 1,200 円、当日 1,500 円、高校生以下無料
【主催・問い合わせ】　夢☆mie　（旧夢見る小学校上映する会@三重）
yumemie.0507@gmail.com　☎090-4143－6464（担当：山口）
【後援】四日市市、四日市市教育委員会、朝日町教育委員会、桑名市教育委員会、三重県助産師会

※申し込みは
こちらから