



ふれあい中部

第766号／令和7年(2025年) 12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7年度 スポーツ功労者

<地域有功賞> 浅田 あさだ かつひさ 拙久さん (中央)



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

WARAリズム®を体験しよう！

- ・WARAリズムとは赤ちゃんの運動機能が遊びながら発達する運動プログラム
- ・わらべうたのリズムに合わせて、親子で楽しく身体を動かしませんか

日 時：令和8年1月16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：佐竹 菜子さん（子育て支援室にこべびー・理学療法士・ベイビーヘッドケアセラピスト）

対 象：市内在住の乳幼児（1ヶ月健診後～概ね3歳前の未就園児）と保護者（妊婦の見学可能）

定 員：14組程度（先着順）

受 付：1月22日（月）9時から開始

持ち物：バスタオル、水分補給用の飲み物

※抱っこひもの調整も相談可能です。ご希望の方はお持ちください。

服 装：親子共に動きやすい服装

申込みは
こちらから



第3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：令和8年2月10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：1月21日（水）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：親子共に動きやすい服装

申込みは
こちらから



季節の造形も行います。

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いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

回観												
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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♪ Part 2

昨年、好評だった肩こり・腰痛予防にも役立つエクササイズ第2弾！
初めて参加の方も、2回目の方も、楽しく体を動かしましょう♪



日 時：令和8年1月21日(水) 13時30分～14時30分

場 所：中部地区市民センター 4階 音楽室

講 師：さぼーと整体整骨院 北出 真彦さん

対 象：中部地区に在住、在勤、在学の方

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。

令和8年1月7日(水)
9時から受付開始

※電話でお申込みください

<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いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

地域マネージャーの募集



■募集内容：地域マネージャー [会計年度任用職員（フルタイム）]

■募集人数：7人

■職務内容：地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務

■任期：令和8年4月1日から令和9年3月31日（年度更新 最長5年）

■勤務地：各地区市民センター（富田、常磐、四郷、小山田、桜、八郷、楠）

■主な受験資格：次の要件を全て満たす人

- ①昭和31年4月2日以降に生まれた人
- ②地域活動に関心のある人
- ③地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人
- ④民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員（正規任用職員）は任用開始日において、退職後3年以上経過していること
- ⑤夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人
- ⑥地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人
- ⑦外国籍の場合、永住者または特別永住者の在留資格を有する人
- ⑧普通自動車免許を有する人
- ⑨四日市市に在住する人

■募集期間：令和8年1月5日（月）～1月23日（金）（必着）

■応募方法：市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。持参の場合は、月曜日から金曜日（祝日を除く）の午前8時30分から午後5時15分までにお願いします。

■問い合わせ：市民生活課 TEL：354-8146

※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いますので、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！

子育てを地域で支えあう 四日市市ファミリー・サポート・センターから 新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。

あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。1講座からでも受講できます。

求む！

地域の子育て応援団



あなたがお住まいの地域には
『助けてほしい人』が
たくさんいます。
空いた時間でサポートしてみませんか？

場所：三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目1532-1）

申込方法：電話にて1月17日(土)までにお申し込みください。

テキスト代：2,500円

その他：託児あり（無料）※事前にお申し込みください。

申込み・問合せ：四日市市ファミリー・サポート・センター TEL 323-0023
(NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)

日時	内容
1/24(土) 9:50～15:45	子ども・子育てを取り巻く環境とファミリー・サポート事業の意義／基礎講座「子どもの権利」／子どもの栄養と食生活
1/25(日) 10:00～15:15	子どもの病気／子どもの安全と事故・救急法
1/31(土) 10:00～15:15	子どもの心と身体の発達／小児看護
2/1(日) 10:00～15:15	子どもの心に寄り添う／子どものあそび
2/7(土) 10:00～15:15	発達障害について～その子どもとの接し方～／こども虐待と社会的養護
2/8(日) 10:00～12:00	援助活動を円滑に進めるために／講習のまとめ

火事をおこさないために

年末となり寒さも厳しくなりました。冬場は火事が増えてまいりますので、ご家庭での火事にいま一度お気をつけていただき、新しい年を迎えてください。

ご家庭での火災予防のポイントを紹介します。ぜひ確認してください。

ストーブ

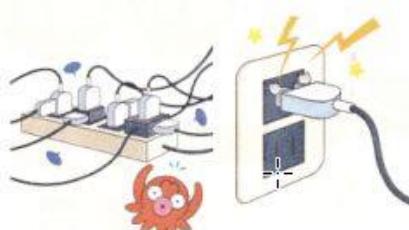
カーテンや洗濯物がストーブに触れて火事になることがあります。



- ・ストーブの周囲には、燃えやすいものを置かない。
- ・給油する場合は、完全に火が消えたことを確認してから行う。
- ・ストーブで洗濯物を乾かさない。

電気

身近にある電気製品が原因で、火事になる可能性があります。



- ・たこ足配線はしない。
- ・電気コードは丁寧に取り扱う。
- ・プラグやコンセント周りは、乾いた布でこまめに清掃する。



問い合わせ：

中消防署指導：356-2012

たみお 民生のつぶやき

寒さが厳しくなってきたので、風邪を引かないように気を付けてくださいね



民生委員児童委員は、年に2回「ふれあい」という広報誌を作っているんだよ。11月と3月に発行され、地区市民センターに置いてあるよ。研修で学んだことや日々の活動で感じたことを載せているんだって。3月号は新任民生委員児童委員の紹介コーナーが掲載されるので、是非チェックしてくださいね♪



あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！【1月実施予定】

予約不要

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！

曜 日	場 所	受付時間
1月17日（土）／18日（日）	イオンタウン四日市泊【1階中央イベント広場】	
1月24日（土）／25日（日）	イオンモール四日市北【1階専門店通路】	
1月31日（土）	日永カヨー【1階中央広場】	10:00～18:00

【問い合わせ】マイナンバーカードコールセンター（☎0120-000-396）

【担当課】市民課 マイナンバーカードサービスセンター（☎340-8371）

スマートフォン体験型講習会を開催します

デジタル活用に不安のある方を対象にLINEの基本的な使い方や市のLINE公式アカウント、市の電子申請システムの使い方に関する体験型講習会を開催します。

■場所：中部地区市民センター

参加費無料

■日時および内容：令和8年2月26日（木）

時間	内容	
午前	10：00～11：00	① LINEでコミュニケーション（トーク、ビデオ通話、写真、スタンプ送信など）
	11：15～12：15	② 市のLINE公式、電子申請システムの使い方について
午後	13：15～14：15	① LINEでコミュニケーション（トーク、ビデオ通話、写真、スタンプ送信など）
	14：30～15：30	② 市のLINE公式、電子申請システムの使い方について

※午前と午後に同一の内容を開催します。ご都合の良い時間帯にご参加ください。

■定員：各回先着3名まで

■対象者：どなたでも参加できます。

■持物：スマートフォン（お持ちでない人には貸出可能）

■教室の開催時間中、スマホ相談窓口（こちらは予約不要）も開設します。

スマートフォンに関するお困りごとなどをご相談ください。

お申込み・お問い合わせ（ソフトバンク株）

0800-111-9442（9時～17時、土日祝も可）

※お問合せは随時受付けておりますが、**お申込みは1月5日（月）から受付開始**ですのでご注意ください。

【担当課】デジタル戦略課（☎354-8317）

第4回消費者講座「行政書士に聞く！終活のいろは」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。

第4回は、人生を最後まで楽しく生きるため「終活」について学び、それにまつわるトラブル事例もまじえながらわかりやすくお話しいただきます。

■日時 令和8年1月21日（水）14：00～15：30

参加費無料

■場所 四日市市総合会館 7階 第一研修室

■講師 三重県行政書士会 四日市支部 特定行政書士 篠原 一志

■テーマ 「行政書士に聞く！終活のいろは」

■定員 50名（事前申込不要）

■事務担当 市民・消費生活相談室（TEL:354-8147）

※市役所北側の市営中央駐車場をご利用の方は、会場にて無料手続きを行いますので、駐車券をご持参ください。その他の駐車場の無料手続きは致しかねます。