



# ふれあい中部

第768号／令和8年(2026年)1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。



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

読み聞かせや、  
製作もあるよ

### 親子ヨガ体験会

親子でスキンシップを取りながら、リフレッシュしませんか♪



日 時：2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：伊藤 寛恵さん

対 象：市内在住の乳幼児(首すわり後の生後6ヶ月位～)と保護者 ※妊婦の見学可能

定 員：10組程度（先着順）

服 装：親子共に動きやすい服装

持ち物：バスタオル、水分補給用の飲み物

2月3日(火)9時から  
受付開始

★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）。

申込みは  
こちらから



令和7年度成人講座

エーアイ

## スマホ A I 講座

シニアにも  
わかりやすい

いま、話題の！

### 初めてのChatGPT体験

チャットGPT



チャットGPTは、人工知能（AI）を使ったチャットサービスで、質問したいことを入力すると、人と対話しているかのように回答します。

調べもの、問題解決のためのアイデアの提案など、幅広く利用できます。

使い方は非常に簡単です。興味はあるけど、何をどうすればよいかわからないという方に最適な内容です。



日 時：2月27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

講 師：特定非営利活動法人 愛マムズIT俱楽部

内 容：ChatGPTのアプリをインストールして設定を行い、利用体験する

定 員：12名（先着順、事前申し込み必要）

対 象：中部地区に在住または通勤、通学されている方

持ち物：ご自身が現在使用しているスマートフォン  
筆記用具

2月13日（金）  
9時から受付開始

※定員になり次第締め切ります

※講座中にChatGPTアプリのインストールをします。

Google Playストアまたは、APPストアが使えるよう、IDとパスワードをご用意ください。  
分からない方は、スマホ購入時の書類をお持ちください。

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。

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

## 認知症サポーター養成講座

参加費  
無料

再掲

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。講座では「新しい認知症の考え方」についてもお伝えします。ぜひご参加ください。

日 時：2月17日（火）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：認知症を取り巻く現状、認知症とは、新しい認知症の考え方、

以前に受講された方も、  
再受講してみませんか？

接し方、地域での取り組み、相談機関の紹介

講 師：ユートピア在宅介護支援センター 岸田 美奈さん  
中地域包括支援センター 米田 直子さん

定 員：20名（先着順※事前申し込みが必要です）

対 象：中部地区に在住または通勤、通学されている方

持ち物：筆記用具

2月3日（火）  
9時から受付開始



講座終了後、認知症サポーターの証である「オレンジリング」がもらえます。

<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。

共同

中央

同和

浜田

第15回  
中部地区

## 交流会

日 時 2月22日 (10:00～14:30)

場 所 中部地区市民センター

※会場へは、なるべく徒歩または自転車でお越しください

### 【体験コーナー】

光る泥団子つくり  
(有料 先着 30名)

万古焼の絵付け  
(有料 先着 30名)  
プラバン (無料)

### 【飲食コーナー】

(無料)  
ポップコーン  
わたがし  
みたらし  
ぜんざい  
カレー など

### 【作品展】

中央小学校  
四日市中央こども園



主催：中部地区地域社会づくり推進会議

【問い合わせ】中部地区団体事務局 ☎ 390-6110

月～金（祝日を除く）9時～12時、13時～17時

たみお

### 民生のつぶやき



感染症が流行っているね。  
対策をして体調管理に気を付けてくださいね。



四日市市は民生委員協力員（エリアパートナーズ）制度をはじめたんだって。10月に四日市看護医療大学の学生さん91名がエリアパートナーズに委嘱されたよ。エリアパートナーズは、各地域で民生委員が実施している活動（子ども食堂やあそぼう会、認知症カワセ等）に参加してくれたんだ。若い世代が地域と関わってくれると嬉しいね♪



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

申し込み不要

中川 里美さんによる  
☆笑いヨガ

倭奏-WAKANA-のみなさんによる  
☆津軽三味線演奏

日 時： 2月4日(水)  
開場 13時 開演 13時30分

場 所： 本町プラザ 1階ホール

参加費： 無料

※駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

主催：中部地区地域社会づくり推進会議

【問い合わせ】中部地区団体事務局 電話 390-6110

月～金（祝日を除く）9時～12時、13時～17時



みなさまお誘いあわせの上  
ご来場おまちしております

再掲

## 中部ブロックスポーツ推進委員「研修会」のご案内

「知っておいてほしいスポーツ医学の基礎」

講師 田中 康介さん（フィジオのぶ接骨院 院長）

ケガの予防やケガが起こった場合の対処法、ストレッチの方法などが学べます。

事前の申し込みは不要ですので、どうぞお気軽に越しください。

★ 日 時： 2月15日(日) 午前10時～11時 (9:45～受付)

★ 場 所： 中部地区市民センター 3階会議室

★ 対 象： 中部地区にお住まい・在勤の方

★ 主 催： 四日市市スポーツ推進委員 中部ブロック

【問い合わせ】スポーツ推進委員 谷村 Tel: 090-1414-0124

参加費無料



## あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

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！

【2・3月実施予定（中部地区内）】

曜 日	場 所	受付時間
2月 7日(土)		
8日(日)	アピタ四日市店	
2月28日(土)	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	10:00～18:00
3月 1日(日)		

※サポート内容や持ち物、中部地区以外の商業施設等での実施予定については、下記コールセンターへお問い合わせください。

【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）

※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！

# 市県民税の申告が始まります

## 令和8年度市県民税の申告についてのお願い

### 申告は電子申告が便利です

令和8年度分から市県民税についても電子での申告が可能となりました。混雑緩和のため、電子申告もしくは必要書類を添付の上、郵送などで市役所へご提出ください。電子申告の方法は下記 QR コードよりご確認いただけます。なお、会場へお越しいただく場合にも、医療費控除の明細書や収支内訳書はご自身での作成が必要です。「市民税・県民税の手引き」を参考に自分で作成して申告会場へお越しください。

■期 日：3月12日（木）～16日（月）

■時 間：午前9時～午後4時

■会 場：総合会館8階 第3・4会議室（※土曜・日曜日は除く）

【問い合わせ】市民税課 ☎354-8132 FAX354-8309



### 所得税の確定申告書は税務署へ提出してください

所得税の確定申告書もご自宅などのパソコン・スマートフォンで作成することができます。

国税庁ホームページ：<https://www.nta.go.jp/>

## 四日市税務署から確定申告のお知らせ

四日市税務署の確定申告会場は、**ユマニテクプラザ 3階**（鶴の森1丁目4-28）です。

■期 間：2月16日（月）～3月16日（月）（土曜・日曜・祝日は除く） 午前9時～午後5時

■持ち物：①スマートフォン

②マイナンバーカード

③マイナンバーカードの発行時に設定した、次のパスワード

・署名用電子証明書（英数字6桁～16桁）・利用者証明用電子証明書（数字4桁）

※マイナンバーカードのパスワードはコンビニのキオスク端末（マルチコピー機）で初期化・再設定できます

④源泉徴収票など申告書作成に必要な書類

■その他：※確定申告会場は駐車場及び駐輪場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

※確定申告会場の入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。

※当日配布分の入場整理券は、8時から配布しますが、混雑状況に応じて、8時前の時間から配付を開始する場合があります。

【問い合わせ】四日市税務署 ☎352-3141

※詳しい内容は『広報よっかいち 1月下旬号別冊』を参照してください。

## 止水板の設置や購入にかかる費用を補助します

令和8年1月5日より、止水板（※）の設置や購入にかかる費用の一部を補助する制度を開始しました。

※止水板とは…大雨や洪水による浸水を防ぐために、建物等の出入口などに取り付けられる設備です。

工事が必要なものから、比較的簡単に設置できるものまで、種類があります。



■対 象：市内に所在する住宅、店舗、事業所、その他これらに類する建築物の所有者又は使用者

■補 助 金 額：補助対象経費の2分の1（上限 50 万円。千円未満切り捨て）

■受 付 開 始：1月5日（月）から

■申 込：止水板を設置・購入する前に、危機管理課へご相談ください。

※設置・購入後の止水板に対する補助はできません。

■そ の 他：詳しくは、四日市市防災情報 HP をご覧ください。

<https://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/others/etc-07/>

■問い合わせ：危機管理課 TEL:354-8119

