




ふれあい中部



第729号／令和6年(2024年)6月5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、センター日より「ふれあい中部」をご覧ください。 

令和6年度 高齢福祉課共催 生涯学習事業

認知症があっても、なくても、誰もが暮らしやすいまちをめざして

参加費:無料

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やその介護者の想いに寄り添い、ちょっとした手助けができる地域の応援者です。

日時：**7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：認知症の基礎知識、認知症の人の気持ちや接し方について
認知症の人を支える活動や相談機関の紹介など

講師：ユートピア在宅介護支援センター キャラバン・メイト ふじまき 藤牧 しゅんすけ 俊介さん

定員：28名(先着順で定員になり次第締め切ります)

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

**6月28日(金)
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。

令和6年度
子育て応援事業

中部すくすく&マタニティ広場

再掲

熱中症と食中毒を予防しよう

日時：**6月21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：こども保健福祉課 管理栄養士

対象：市内在住の乳幼児と保護者及び妊婦

定員：10組程度 **※6月7日(金) 9時から受付開始**

持ち物：バスタオル、お気に入りのおもちゃ

★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)。



事前申込が必要です
無料で参加できます

WEB申込み



<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)

※新型コロナウイルスの関係で急遽中止・変更になる可能性があります。

回																				
覧																				

敬老行事の実施にあたって

～共同社協・同和社協・中央社協・港社協・浜田連合自治会からのお願い～

中部地区（共同社協・同和社協・中央社協・港社協・浜田連合自治会）では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も、9月に敬老行事を行います。当日は、できるだけ多くの方に参加していただきたいと考えており、市に依頼して70歳以上の方の名簿（住所、氏名、生年月日、性別が記載されたもの）を閲覧させていただき、対象の方に、もれなく案内を送付したいと考えています。

名簿の閲覧により取得した個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、私どもが開催します敬老行事が円滑に実施できますよう、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、**6月28日（金）までに、ご本人様から**高齢福祉課（電話354-8455）へご連絡をいただきますようお願いいたします。

その場合、敬老行事のご案内や敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。



「2時間後に電話が使えなくなります」

という不審な電話が急増しています！

近頃、自宅の固定電話に自動音声で「2時間後に電話が使えなくなります。〇番を押していただくとオペレーターにつながります」という電話がかかってくるという事例が発生しています。

ガイダンスに従うとオペレーターを名乗る人物につながり、氏名や生年月日等の個人情報を聞き出そうとするようです。詐欺の予兆とも考えられるため、このような不審な電話にはくれぐれもご注意ください。

【対処法】

■「電話が使えなくなる」という言葉に慌てず、安易に応じることなく、電話を切ってください。

■満65歳以上の方を対象とした「自動通話録音警告機の購入費補助制度」をご活用ください。詳しくは、四日市市ホームページをご覧ください ▶



■対応に困ったときは、こちらへご相談ください。

【四日市市 HP】

四日市市役所1階 市民・消費生活相談室

相談専用電話：354-8264（市民対象）

相談受付時間：月曜日～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

（土日祝日、年末年始を除く）

市民税・県民税
・森林環境税
（第1期）

納期限は

7月1日(月)です



自治会に加入しましょう！・自治会活動に参加しましょう！

「ステキ健康サポーター養成講座」参加者募集！

健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

参加無料

対象

体を動かすことが好きな方や健康に関する知識を人に伝える意欲がある方で、
地域での健康づくり活動に興味があり、
講座終了後ステキ健康サポーターとして、ボランティア活動ができる市内在住の
18歳以上の方

日時

7月26日、8月2日、9日、23日、30日（全5回、毎週金曜日）
午前9時30分～11時30分

場所

あさけプラザ <下之宮町 296-1>

定員

30人（応募者多数の場合は、抽選）

内容

健康づくりに関する講義や運動実習、
食に関する講義など

締切

6月28日（金）【必着】

申込

右記二次元コードから申込む、もしくは、健康づくり課窓口（市役所7階）へ
※地区市民センターにも所定の申込用紙があります

問い合わせ

健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 電話：354-8291



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. 喉が渴いていなくても、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 検索



健康づくり課
TEL: 354-8291

※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。

地域づくりマイスター養成講座 受講生募集 7月12日(金) 申込締め切り

市民協働安全課では、今年度も「地域づくりマイスター養成講座」を開催します。

地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

◆開催日時 (全て土曜日)	7月27日、8月24日、9月7日、21日、10月5日、26日、11月16日、 12月14日の全8回、9:30~12:00 (7月27日は13:30~16:00、10月5日は9:30~16:30)
◆場 所	四日市市総合会館など
◆内 容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、 地域資源のマッピング演習など
◆その他	定員40名(応募者多数の場合抽選)
◆申込方法	住所、名前、電話番号、年齢を、はがきかファクス、Eメールで 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 市民協働安全課へ
◆問い合わせ	四日市市役所 市民協働安全課 電話 354-8179/FAX354-8316 メール: shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp



図書室よいお知らせ~新しい本が入りました~



【一般書】

- 成瀬は天下を取りにいく
- 木挽町のあだ討ち
- スピノザの診察室
- 親が倒れた！親の入院・介護ですぐやること・
考えること・お金のこと(第3版)
- 源氏物語 紫式部が描いた18の愛のかたち

みやじま みな
宮島 未奈
ながい さやこ
永井 紗耶子
なつかわ そつすけ
夏川 草介
おおた さえこ
太田 差恵子

いたの ひろゆき
板野 博行

【児童書】

- 5分後に意外な結末(1) 赤い悪夢
- つかめ! 理科ダマン(4) 「人体のふしぎ」を探れ!
- こしたんたん
- パンダのおさじと ふりかけパンダ

ももと 桃戸 ハル
ナ・スンファン/シン・テファン
りとう ようい
しばた 柴田 ケイコ

※ご利用時間 月~金 8時30分~17時(祝日を除く)



自動車文庫 巡回日



巡回日			停車場所	停車時間
7月	8月	9月		
4(木)	お休み	5(木)	曙二丁目	11:00~11:30
30(火)	お休み	25(水)	市役所東	10:50~11:20
			中町	13:20~13:50
			南納屋町防災公園	14:00~14:30