



ふれあい中部



第753号／令和7年(2025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、センターだより「ふれあい中部」をご覧ください。 

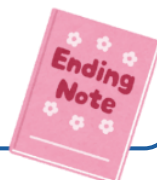
令和7年度「地元の『公民館』元気プロジェクト」

わたしと家族の『そうぞく』講座

参加費
無料

最適な「MY ライフ&エンディング」を考えよう

これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの…
ライフ&エンディングノートの記録の仕方



日時：7月4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：明治安田生命保険相互会社 篠美奈さん

内容：ライフ&エンディングノートを活用して、
ご自身の思いの実現を考える

①ライフプランを考える ②エンディングプランを考える

定員：20名(先着順)

対象：中部地区在住・在勤・在学の方

その他：【自律神経チェッカー測定会】

指をセンサーにはさむだけ！

ストレス度・自律神経活性度を測定してみませんか？

講座終了後に測定会を行います

エンディングノートを
プレゼント！

※イメージ



事前申し込みが必要です

6月20日(金)

9時から受付開始

※定員になり次第締め切ります

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

再掲

おたま亭さんと音楽を楽しもう♪

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)



泣いても
体を動かしても
OK!!

WEB 申込み



事前申込が必要です
無料で参加できます

<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。

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30日（月）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。

地域行事等における事故にご注意ください

毎年、夏から秋にかけて、清掃活動などの地域行事が盛んに行われる中、以下のような事故が多数発生しておりますので、ご注意ください。

- ・自治会の除草作業でハチに刺された、熱中症になった
- ・草刈り機で除草作業中、石が跳ねて車両を破損させた
- ・地区運動会や町内夏祭りの片付けでケガをした



なお、本市では、このような地域活動中に万が一事故等が発生した場合に備えて、市民活動総合保険に加入しています。事故によっては、保険が適用される場合がありますので、ホームページをご確認いただくか、下記までご相談ください。

問い合わせ／市民協働安全課（TEL:354-8179 FAX:354-8316）



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、外での運動は中止や延期を検討する等、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。



熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」

熱中症の予防を目的とした一時的な休息が取れる施設として、各地区市民センターなどをクーリングシェルターに指定しています。暑い日の外出などで体調に異変を感じた場合などにご利用ください。

熱中症予防の詳しい情報は [こちら](#) ↓

クーリングシェルター開館日時などは [こちら](#) ↓

環境省 熱中症 検索



※施設によって開館日時は異なりますのでご注意ください。



健康づくり課 TEL:354-8291

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

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！

予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

持ち物：ID付マイナンバーカード交付申請書、または通知カードなどマイナンバーがわかるもの

サポート内容：・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い

- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け（無料）
- ・交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡しなど



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和7年6月分）

曜 日	場 所	受付時間
6月 7日（土） 8日（日）	日永カヨー 【1階中央広場】	10:00～18:00
6月14日（土） 15日（日）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	
6月28日（土） 29日（日）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	

【問い合わせ】：市民課 マイナンバーカードサービスセンター

地域づくりマイスター養成講座 受講生募集 7月11日(金)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	7月27日（日）、8月9日（土）、30日（土）、9月13日（土）、 10月4日（土）、11日（土）、11月15日（土）、12月13日（土）の全8回、 9：30～12：00（10月4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、電話番号などを、はがき、ファクス、 Eメール、フォームで （申込フォーム） 
◆問い合わせ	市民協働安全課 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 電話 354-8179 / FAX354-8316 メール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp

市民税・県民税
・森林環境税
（第1期）

納期限は

6月30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！

四日市公害と環境未来館開館10周年記念企画展

「四日市公害からわたしたちが学ぶこと～歴史は未来のみちしるべ」

今年、四日市公害と環境未来館は開館から10年を迎えました。この企画展では、戦後の公害の歴史や四日市公害の改善に取り組んだ人びとの『ことば』を紹介します。歴史を未来へのみちしるべとして、未来の環境を考える機会にしませんか。ご来場お待ちしております。

期間／6月13日（金）～8月31日（日）

会場／そらんぽ四日市（四日市市立博物館）4階 特別展示室 観覧料／無料

開館時間／9：30～17：00 休館日／月曜日（祝休日の場合は翌平日、ただし8/12（火）は開館）

<企画展関連行事>

「語り部さんのお話を聞こう」 4館の公害資料館の語り部さんから当時のお話を伺います。

（1）第一回「新潟県立環境と人間のふれあい館－新潟水俣病資料館－」と「四日市公害と環境未来館」

日時：7月6日（日）14：00～16：00（予定）

（2）第二回「水俣市立水俣病資料館」と「富山県立イタイイタイ病資料館」

日時：7月26日（土）14：00～16：00（予定）

対象：小学生以上（小学生は保護者同伴） 聴講料：無料

場所：博物館1階講座室

定員：各回50名程度

申込：要（第一回と第二回はそれぞれ別でお申し込みいただく必要があります。）

締切：第一回 6/20（必着）「新潟水俣四日市語り部さん」係

第二回 7/10（必着）「水俣富山語り部さん」係



<イベント情報・応募フォームはこちらから>

申込方法

応募フォームもしくは、以下①、②、③を明記の上、ハガキ・FAX・E-MAIL、1階図書コーナーでお申し込みください。

① 行事名 ②代表者の連絡先（名前（ふりがな）/郵便番号/住所/電話番号）③参加者全員の名前/年齢
当日は、手話通訳・要約筆記がございます。応募多数の場合は抽選となります。締切後、当選者にのみ通知を送ります。開催5日前をめどに通知が届かなければ落選です。

最新の情報は当館ホームページにてご確認ください。



<当館 HP>

四日市公害と環境未来館 〒510-0075 安島1丁目3番16号

TEL 354-8065（代） FAX 329-5792

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

「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、またこどもの置かれている状況等を理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も、受講してください。

日時： 6月28日（土） 13：00～16：00（講習会のみの方は14：40終了）

＊講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。

会場： 四日市市三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目1532-1）

定員： 保育の都合により、20名程度といたします。（先着順に受け付けます）

申込方法： 電話にてお申し込みください。

保育： あり/無料（保育対象：満6か月～）※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）

※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。