ふれあい中部

第787号／令和8年（2026年）11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」をご覧いただけます。

令和８年度成人講座

体幹トレーニング講座

参加費無料

何歳でもできる健康体操♪

毎年好評の、肩こり・腰痛予防にも役立つエクササイズ！
初めて参加の方も、そうでない方も、楽しく体を動かしましょう♪



日　時:**12月16日（水）　14時00分～15時00分**
場　所:中部地区市民センター　４階　音楽室
講　師:さぽーと整体整骨院　北出（きたで）　真彦（まさひこ）さん
対　象:中部地区に在住または通勤・通学されている方
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。

１２月２日（水）
９時から受付開始
※定員になり次第締め切ります

＜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。

中部５地区（共同・同和・中央・港・浜田）合同事業

高　齢　者　講　座
「秋うらら　音楽のひととき」

♪**講　師　　声楽家　鷲山（わしやま）　千香子（ちかこ）さん**
豊かな表現力とやさしい歌声で、多くの方に親しまれています。
♪**ピアニスト　上田（うえだ）　麻里江（まりえ）さん**

♪見上げてごらん夜の星を
♪川の流れのように
♪オーソレ・ミーオ
　他にも懐かしい歌がいっぱい！

♪なつかしい歌を聴いて、口ずさみ心もからだも元気に！
☆日　時：**１１月２７日（金）**
　開場　１３時　／　開演　１３時３０分
☆会　場：本町プラザ １階ホール
☆**参加費無料／申し込み不要**
※会場には駐車場がございません



皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

主催：中部地区地域社会づくり推進会議　/　問い合わせ　TEL　３９０－６１１０

回覧														

令和８年度成人講座

再 掲

新春 内飾り講座

A タイプ（壁掛け）
サイズ約 36×23 ㎝



B タイプ（置き型）



サイズ
約 33×15 ㎝

センターに見本があります

日　時：**１２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
内　容：アーティフィシャルフラワーを使ってお正月飾りを作る。
講　師：川北（かわきた）　貴子（たかこ）さん
対　象：中部地区に在住または通勤・通学されている方
定　員：Ａ（壁掛け）：７名／Ｂ（置き型）：７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：Ａタイプ：１５００円／Ｂタイプ：１１００円（当日集めます）
持ち物：木工用ボンド、はさみ、作品を入れる手提げ袋

１１月６日（金）９時から受付開始
１１月１９日（木）１７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。

⚠ グルーガン（ホットボンド）や、細かい素材を使用します。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。

「フレイル」を知っていますか？

四日市市高齢福祉課 公式 LINE「フレイル対策ルーム」
元気に暮らすためのヒントを毎月お届けします♪



年齢とともに心身の活力が低下してきた状態を「フレイル」といいます。フレイルは誰にでも起こる可能性があります。早めに気づき、日々の生活を少しずつ見直すことが、元気な生活を長く続けることにつながります。

《 友だち登録すると… 》



運動・認知機能・お口の機能・食事（栄養）など、元気に暮らすための記事や動画、イベント情報をお届けします。

問い合わせ：高齢福祉課　電話：354-8170

《 友だち登録方法 》

二次元コードからかんたん登録！

下の二次元コードをスマートフォンで読み取り、「友だち追加」を選択してください。

※本アカウントを利用することにより、LINE 社に個人情報や機密性を有する情報が保存されることはありません。

犬の飼い主の皆様へ重要なお知らせ

四日市市から「狂犬病予防集合注射終了」と「制度変更」のお知らせ

１.集合注射が終了します（令和９年度から）

毎年４月に地区市民センター等で実施していた「集合注射」は、**令和８年度をもって終了**し、令和９年度以降は**動物病院での個別注射**へ一元化されます。
かかりつけ医のもとで、年間を通していつでも安全に注射を受けられます。
愛犬の健康管理にもつながります。



２.制度が変わります（令和９年３月２日～）

・接種機期間が**「通年」**になり、都合に合わせて接種しやすくなります。

⚠３月に接種される飼い主様へご注意

令和９年度の狂犬病予防注射済票を交付できるのは、**「令和９年４月１日以降」**に接種した場合となります。
毎年３月中・年度末に接種されていた方は、接種時期にご注意ください。

【問い合わせ】保健所　衛生指導課（TEL：352-0591）

第2回 親子リトミック講座

音楽＆英語



クリスマスソングに合わせて楽器を演奏したり、サンタさんやトナカイになって
体を動かしたりしながら、親子で楽しくリトミックしましょう♪
タンブリン、すず、カスタネット、他にもいろんな楽器をご用意しています。




日　時：**１２月１０日（木）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：１１月２６日（木）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：親子で動きやすい服装



クリスマスの造形も行います。



申込みは
こちらから



再掲

中部すくすく＆マタニティ広場



子どもの栄養や食事について聞いてみよう

※ご希望の場合は、個別相談もできます。

お子さんと遊びながら参加できます








日　時：**１１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：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（妊婦の見学可能）
定　員：１０組程度（先着順）
受　付：１１月６日（金）９時から開始
持ち物：バスタオル、水分補給用の飲み物

申込みは
こちらから

★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。

チルトークしよう！～四日市 de 子育て～

園ってどう選べばいいの？（保活について）

子育て中の保護者のみなさん
四日市の子育て情報を探しているみなさん
～まったりのんびりお話しましょう～

些細なことだけど相談したい！

○日時　１１月２５日（水）　１０：３０～
○場所　四日市市こどもの家　（すわ公園交流館２階）
○対象　子育て中の保護者（お子様連れでどうぞ）
○申込　こどもの家へ電話・来館でお申し込みください。
★子育てコンシェルジュに対面で育児相談もできます。
＜問い合わせ＞こどもの家　　３５１－３９３３（日）（月）（祝）休館

A 園選び　B 四日市1年生
C 育児フリートーク の中から
テーマを選びご予約ください。

お子様の足型キーホルダープレゼント



※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。

塩浜子育て支援センター・塩浜児童館が移転リニューアルします

塩浜子育て支援センター及び塩浜児童館は、三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）建物東側へ移転します。移転先では、保育室や遊戯室などのスペースが広くなり、より利用しやすい施設となります。

■ 移転後の利用開始日　12月1日(火)から

■ 現在の施設の利用終了について

移転準備のため、現在の塩浜子育て支援センター及び塩浜児童館は 11 月 7 日(土)から休館し、現在の施設での利用を終了します。最後の利用日は、11 月 6 日(金)です。

※移転準備の進捗状況により、利用開始日などが変更となる場合があります。最新情報は、よんいく(市ホームページ)で随時お知らせします。

【問い合わせ】こども未来課　子育て支援係　TEL:354－8069　FAX:354－8061

子育てを地域で支えあう　四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

「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　１１月２１日（土）　１３：００～１６：００(講習会のみの方は１４：３０終了)
＊講習会終了後、希望される方は依頼会員の登録手続きをいたします。

場所　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）

はかりの検査を実施します

計量法により、商取引・証明用に使用する「はかり」は２年に１度の検査が義務付けられています。
市役所北館１階計量検査室にて、下記日時で実施しますので、持ち込みをお願いします。

【日　時】　１１月１９日（木）　午前９時３０分～午前１２時、午後１時～午後３時
１１月２０日（金）　午前９時３０分～午前１２時、午後１時～午後３時

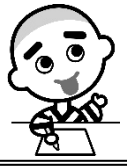
【場　所】　市役所北館１階　計量検査室

【対象となるはかり】
①商店、露店などの商品売買用　②病院、薬局などの調剤用
③病院、学校などの体重測定用　④農・漁業などの生産者の生産物売買用
⑤工場、事業所などの材料購入・製品販売用
⑥農協、漁協などの物資集荷・出荷用
⑦運送業者などの貨物運賃算出用



＊　構造上、移動できないはかりを使用している人、開業や廃業した人は、市民・消費生活相談室（TEL３５４－８１４７）までご連絡ください。

納税は、便利で安心な
口座振替で!!



【お問合せ先】四日市市　収納推進課
Tel　059-354-8141
Fax　059-354-8309

自治会に加入しましょう！・自治会活動に参加しましょう！