



# ふれあい中部



第722号／令和6年(2024年)2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」をご覧ください。

令和5年度  
子育て応援事業

## 中部すくすく&マタニティ広場

### ～救命救急について学ぼう～

乳幼児に対する一次救命処置（心肺蘇生やAED、気道異物除去法等）について  
お話しします。

※実技を体験していただくことができます。

※普通救命講習のような講習受講証は発行されません。



日時：**3月15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：中消防署 職員

対象：市内在住の乳幼児と保護者及び妊婦

定員：20組程度

持ち物：バスタオル、お気に入りのおもちゃ、  
水分補給用飲み物

WEB申込み



2月28日（水）  
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）。

令和5年度成人講座

## にっこり笑いヨガ講座

再掲

日時：**3月8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：中川 なかがわ 里美さん 林崎 はやしざき 恵美子さん えみこ

対象：中部地区に在住、在勤、在学の方

定員：10名（先着順で定員になり次第締め切ります）

持ち物：水分補給用の飲み物・タオル

※動きやすい服装でご参加ください。



2月22日（木）  
9時から受付開始

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。

<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。

※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。

## 自治会に加入しましょう！・自治会活動に参加しましょう！

※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。

回																			
覧																			

## 印刷室利用についてのお願い

中部地区市民センター内の印刷室の利用について、各団体の総会資料の印刷が重なる4月と5月の利用に限り予約制とさせていただきます。

予約受付開始日…3月4日(月)より

予約方法…電話、来館

【予約・お問い合わせ】中部地区団体事務局 ☎390-6110

月～金・9時～12時／13時～17時（金曜午前・祝日を除く）

## 令和5年度多文化共生講演会 開催のお知らせ

日本に滞在する外国人は近年増加の一途をたどり、本市に暮らす外国人市民も同様に、2023年12月現在で約12,000人と過去最高を更新しました。

今回の講演会は移民・難民を中心に、国際関係の研究を続けている東京大学特任助教をお迎えし、今後の多文化共生について考える機会となるよう、これまでの研究や自身の体験を交えてお話しいたします。

- テーマ：これからの日本のカタチ —多文化共生のその先へ—
- 講師：<sup>つちだ ちあき</sup>土田 千愛／東京大学地域未来社会連携研究機構三重サテライト特任助教
- 開催日時：3月19日(火) 18:30～20:30（質疑応答を含む）
- 場所：四日市市総合会館 8階 視聴覚室
- 参加費：無料
- 申込み：3月15日(金)までに電話、ファクス、メール、または下記URLの応募フォームからお申込みください。  
<https://logofom.jp/form/7p72/474929>
- 問い合わせ：市民生活課 多文化共生推進室  
電話 354-8114  
FAX 354-8316  
メール [kyouseisuishin@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kyouseisuishin@city.yokkaichi.mie.jp)



### 四日市市の情報をお届け！

## 四日市市 LINE 公式アカウント

生活に役立つ情報やイベント情報を配信中

QRコードを読み取って公式アカウントを友達登録！⇒

友達登録後、**受信設定を登録**して必要な情報を受信しましょう！

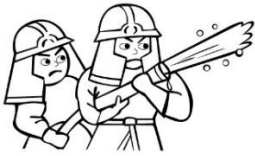
例1.ごみ出しの日を確認したい ⇒ごみ出し案内・地域を指定

例2.家族でイベントに出かけたい⇒イベント情報・家族向け

※受信設定が未登録の場合は情報が配信されません

◇問い合わせ先：ICT戦略課 354-8126





# 春の火災予防運動

3月1日～7日



## 火を消して 不安を消して つなぐ未来

3月1日～3月7日までの7日間にわたり全国一斉に実施される春の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため当市においても同運動を行います。

令和5年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は84件です。このうち建物火災が36件で、主な出火原因は、たばこ、放火（放火の疑いを含む）、たき火になります。大切な命や財産を守るために以下の10のポイントを実施していきましょう！

### ●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

#### ＜4つの習慣＞

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

#### ＜6つの対策＞

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

※住宅用火災警報器についての点検方法は四日市市消防本部のホームページでご確認ください

■問い合わせ：四日市市消防本部予防保安課（☎356-2010、FAX356-2041）

四日市市消防本部公式ホームページ

<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/syoubou/index.php>



## ひと工夫でおいしく減塩を！

## こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

減塩は、「物足りない」というイメージがありますが、「アイデア次第」でおいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

### だしを生かす

乾物のだしも活用することでま味をプラスできます。

#### ●活用例

肉じゃが→  
干椎茸入り肉じゃが



### 減塩を成功させるポイント4つ！

うま味

酸味

香味

辛味

4つの“味”パワー

### 酸味を生かす

レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。

### 香辛料を使う

カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、料理のアクセントになります。

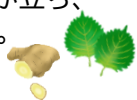
#### ●活用例

小松菜のお浸し→  
小松菜のからし和え



### 香味野菜を使う

しょうが・青じそ・みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕  
→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報 へ

四日市市 健康づくり課  
電話 354-8291

## 「第7回婚活イベント」のお知らせ ～婚活初心者大歓迎！じっくり1対1トーク婚活～

■日 時：3月17日（日）午前9時30分～午後5時30分

	時間
第1部	9時30分～11時30分
第2部	12時30分～14時30分
第3部	15時30分～17時30分

■場 所：ラ セーナ マリアージュ四日市（四日市市伊倉一丁目）

■対 象：市内に在住、または在勤するイベント当日に20～39歳の独身男女

	対象年齢
第1部	33～39歳
第2部	28～35歳
第3部	20～30歳

■内 容：じっくり1対1トークで価値観をマッチング。フリードリンクとスイーツで素敵な時間を楽しんでいただきます。

■定 員：各部20人（男女各10人） ※応募多数の場合は抽選

■参加費：1,500円

■服 装：男性はジャケット着用、女性はスマートカジュアル

■その他：参加者を対象にした事前ガイダンス（3月14日（木）午後7時）あり

■申し込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページの応募フォームから

<申込期間> 3月7日（木）午後5時まで

四日市マリッジサポート事務局

（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内）

☎355-1320 FAX355-1321

専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

■担当課：こども未来課 ☎354-8038



## 四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

所在地：四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

TEL:330-5020 FAX:334-0606 HP:<https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

【開館時間】<第1部>9:00～12:30 <第2部>14:00～19:00 ※小学生以下は17:00まで利用可能です。

各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。



【主なイベント日時・内容】 料金 無料

3月3日（日）	10:00～11:15 （先着順・ 受付当日9:00～）	<b>よかパパひろば</b> 今回は、お楽しみ会をします。パパトークでは保護者同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね15組
3月17日（日）	10:00～11:30 （受付9:00～）	<b>手形カードをつくろう</b> 家族で手の大きさをくらべをしよう。お子さんの成長記録にもなります。（1家族1枚）	対象/どなたでも 定員/当日先着15組
3月23日（土）	10:30～11:00 （受付9:00～）	<b>えほんのひろば</b> おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも 定員/当日先着10組
3月25日（月）	14:30～16:00 （受付14:00～）	<b>簡単！毛糸のシュシュ</b> ストローを使って、シュシュをつくろう。	対象/小学生 定員/当日先着10名

※行事の内容等を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。