



ふれあい中部



第738号／令和6年(2024年)10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。➡

◇衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査のお知らせ◇

◎投票日 10月27日(日) 午前7時～午後8時

- ◎投票所 中央第一(中部中学校)
- 中央第二(中部西小学校)
- 中央第三(なやプラザ)
- 中央第四(浜田小学校)
- 中央第五(中央小学校)



四日市市選挙管理委員会

※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！◇◇

施設名称	投票ができる期間	投票ができる時間
四日市市総合会館(諏訪町2番2号)	10月16日(水) ～ 10月26日(土)	午前8時30分 ～ 午後8時
三重北勢健康増進センター(塩浜町1番地11)	10月19日(土) ～ 10月26日(土)	
四日市市防災教育センター(富田二丁目4番15号)		
四日市市中消防署中央分署(曾井町391番地2)		
四日市市南消防署南部分署(大字泊村4184番地3)		
四日市市北消防署北部分署(中村町2281番地2)		
トナリエ四日市 4階わくわく・ふれあい広場 (安島一丁目3番31号)	10月24日(木) ～ 10月26日(土)	午前10時00分 ～ 午後8時

【問い合わせ】選挙管理委員会事務局 四日市市諏訪町1番5号 ☎354-8269

スマートフォン教室を開催します

デジタル活用に不安のある方を対象にLINE、Zoomの基本的な使い方や市のLINE公式アカウント、市の電子申請システムに関する教室を開催します。

■場所: 中部地区市民センター

■日時および内容: 12月18日(水) 9:30～10:30 LINEの使い方、市のLINE公式アカウントの使い方
10:45～11:45 Zoomの使い方、市の電子申請システムの使い方

■定員: 各回先着8名まで

■費用: 無料

■対象者: どなたでも参加できます。

■持物: スマートフォン(お持ちでない人には貸出可能)

お申込み・お問合せ(株CTY)

050-3820-9831(9時～17時、日祝除く)

※お問合せは随時受付けておりますが、お申込みは11月15日(金)から受付開始ですのでご注意ください。

【担当課】デジタル戦略課 電話:354-8317

回																				
覧																				

中部地区市民センター 成人講座の案内

❀新春❀ 内飾り講座

アーティフィシャルフラワーで作るお正月飾りで、
華やかに新しい年を迎えませんか？

※アーティフィシャルフラワーとは、生花をリアルに再現した造花や、生花にはない美しさを表現するために造られた花です。

日時：12月6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でお正月飾りを作る。

講師：川北 貴子さん

対象：中部地区に在住または通勤、通学されている方

定員：10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：1200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



台の直径：約27cm

センターに見本があります

11月8日（金）9時から受付開始

11月21日（木）17時締切

※定員になり次第早く締め切る
場合があります。

🎄クリスマスリース講座🎄

木の实や松ぼっくりなどの自然素材を使って、オリジナルの
クリスマスリースを作ってみませんか？

日時：11月29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：天然素材を使ってクリスマスリースを作ります。

講師：四日市公害と環境未来館

対象：中部地区に在住または通勤、通学されている方

定員：10名（先着順※事前申し込み必要）

※ご本人の申込みに限ります。

参加費：無料

持ち物：剪定ばさみ（お持ちであれば）、作品を入れる手提げ袋



11月14日（木）
9時から受付開始
※定員になり次第
締め切ります。

⚠️ ※どちらの講座もグルーガン（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。

「令和6年度消費生活展」を開催します！

11月7日（木）10:30～11月8日（金）16:00にイオンモール四日市北1階エスカレーター前において、令和6年度消費生活展を開催します。

市民の皆さんが安全・安心で快適に生活できるよう、消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、パネル展示を通じた情報発信をさせていただきます。

ぜひ皆さんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

■日時 11月7日（木）10:30～11月8日（金）16:00

■場所 イオンモール四日市北 1階エスカレーター前

■観覧料 無料

■事務担当 市民・消費生活相談室（TEL:354-8147）



中部すくすく&マタニティ広場

～こどもの歯のケアについて学ぼう～

- ・歯が生える前後に気をつけたいこと
- ・歯みがきのコツやイヤイヤ時の対処法
- ・フッ素や歯磨き用具の選び方等
- ・個別相談（ご希望の方には、歯科医師・歯科衛生士がお子さまのお口の中をみてアドバイスをいたします）



日時：11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

※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：子ども保健福祉課 歯科医師・歯科衛生士

対象：市内在住の乳幼児と保護者及び妊婦

定員：10組程度 ※10月30日（水）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)

四日市市子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】9:00～19:00

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17:00までです。（5月～8月は17:30まで）

※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。ご了承ください。

【お知らせ】11月1日（金）は館内工事のため休館です。

【主なイベント日時・内容】 料金 無料

11月10日（日）	10:00～11:15 （受付9:00～）	よかパパひろば 今回は、ふれあい親子ヨガをします。動きやすい服装でお越しください。おしゃべりタイムでは、パパ同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね20組 持ち物/水分補給できるもの
11月12日（火）	9:30～11:00 （受付9:00～10:30）	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。	対象/0歳～18か月、出産予定の人 定員/10組 持ち物/母子手帳、バスタオル
11月17日（日）	10:00～16:00	ボードゲームであそぼう 家族や友だち同士で楽しみましょう。	対象/どなたでも
11月30日（土）	15:00～16:30 （受付14:00～）	アマゾン川と森をつくろう 色とりどり、様々な生き物が暮らすアマゾン川流域の自然をみんなでつくろう。	対象/おおむね幼児～小学生 未就学児は保護者同伴 定員/20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。

※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。

秋の火災予防運動を実施します

11月9日～11月15日 守りたい 未来があるから 火の用心

11月9日～11月15日までの7日間にわたり全国一斉に実施される秋の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため本市においても同運動を行います。

●火災原因はたばこと放火が1位

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。火災原因のうち最も件数が多かったのは、たばこと放火でそれぞれ15件です。

たばこは、マナーを守って、喫煙後は必ず火を消す習慣をつけましょう。寝たばこやポイ捨ては絶対にしてはいけません。

放火は、深夜に人の目を避けて無作為に行われることが多くあります。家のまわりに燃えやすい物を置かないなど「放火されない、放火させない環境づくり」が大切です。



●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 ストープ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 コンセントのほこりを清掃し、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。

●住宅用火災警報器点検方法

- ① 本体の「ひも」を引っ張るまたは「ボタン」を押します。
- ② 警報音が正常に鳴れば異常ありません。

※異常が認められた際には、本体を交換しましょう。

【問い合わせ】消防本部予防保安課（☎356-2008 FAX：356-2041）

消防本部公式ホームページ <https://yokkaichisyoubou.jp/>



健康長寿に向けての情報がスマホに届く♪



フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウント 友だち登録募集中!

フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウントでは、健康長寿に向けて“フレイル”（加齢に伴って、筋力や認知機能等が低下した状態）の予防・対策に関する情報や体操動画等を定期的にお届けしています！ぜひ友だち登録をお願いします♪

《友だち登録方法》※以下のいずれかの方法で登録できます。

●二次元コードから登録する方法

右記の二次元コードを読み取り「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

●ID 検索から登録する方法

- ① LINE アプリのホーム画面の上の方にある、このマーク「👤」を押す
- ② 「🔍 検索」を押す
- ③ ID 検索画面で「@022mtaqp」を入力
- ④ 「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

※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。

【問い合わせ】高齢福祉課 電話：354-8170



こちらを
読み取り



フレイル対策ルーム 四日市
この画面が表示されたら
“追加”を選択