



ふれあい中部 1月下旬号

第576号 / 2018年(平成30年) 1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

平成29年度子育て応援事業

中部すくすく&マタニティ広場

日 時：2月16日(金) 午前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(こども保健福祉課)
 対 象：市内の乳幼児と保護者及び妊婦さん
 内 容：妊娠中の食事、乳幼児の食事についての話・相談

★主任児童委員さんも参加されます
 ★体重測定も出来ます(母子手帳をお持ちください)
 今後の予定：3月9日(金)・4月20日(金)



申込みは不要、参加は無料です。

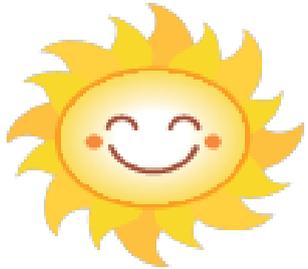
<問合せ> 中部地区市民センター TEL 354-0336 月～金 9時～17時(祝日を除く)

平成29年度成人講座

再掲

笑いヨガ講座

笑いヨガでスッキリ! 健康的に楽しく過ごしませんか!!



日 時：2月20日(火) 午前10時～12時
 場 所：中部地区市民センター 4階 音楽室
 講 師：古川 香織さん (Dr.カタリアスクール オブ ラフターヨガ認定リーダー)
 内 容：笑いの体操と、ヨガの呼吸法を学ぶ
 持ち物：筆記用具・各自のお茶
 対 象：中部地区に在住・在勤・在学の方
 定 員：30名(先着順)

1月30日(火) 午前9時より受付開始

無料で受講できます

<問合せ・申込み> 中部地区市民センター TEL 354-0336 月～金 9時～17時(祝日を除く)

回																			
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



共同♡同和♡中央♡港♡浜田



中部地区交流会

日時 平成30年2月18日(日) 10時~15時
場所 中部地区市民センター

みんなで遊ぼう！
ホールインワン体験
スタンプラリー

プラバン作りや
バスボムもあるよ！



手作り作品展
美味しいカレーライス

その他にも楽しい企画が進行中です。皆様のご来場をお待ちしています。

【お問合せ】中部地区団体事務局 ☎356-1588 月~金(除祝日)・9時~17時

イキイキ教室

健康づくりボランティアのヘルスリーダーと一緒に、
運動とレクリエーションで楽しく！笑って！
介護予防を目指しましょう！



- ◇日時：2月6日(火) 10:00~11:30
- ◇場所：総合会館4階機能訓練室
- ◇対象：おおむね65歳以上の市民の方
- ◇内容：介護予防のための無理のないストレッチ筋トレとレクリエーションなど
- ◇持ち物：タオル・水分補給用の飲み物

※動きやすい服装でお越しください

※申込みは不要、参加は無料です。

<問合せ>健康づくり課 健康づくり係 ☎354-8291

中部地区市民センターの図書室

2月は土・日・祝日・2月16日(金)

お休みのお知らせ



★通知カード、マイナンバーカード(申請した人)の受け取りについて

通知カード、マイナンバーカード(申請した人)について、まだお受け取りいただけていない場合には、市民課までご連絡ください。

マイナンバーカードを申請してから数カ月以上経過しているにもかかわらず、市役所から受け取りの案内文書が届いていない場合は、市民課・地区市民センター(中部を除く)・市民窓口サービスセンター(平日8時30分～17時15分)までお問合せください。

※マイナンバーカードを申請するに当たり、通知カードに添付の「個人番号カード交付申請書」の名前・住所などに変更があると、その申請書での申請は受け付けられませんので、市民課までお問合せください。

★マイナンバーカード交付申請書の送付用紙について

「通知カード」および「個人番号カード交付申請書」と一緒にお届けしている個人番号カード交付申請書の送付用封筒(返信用封筒)については、差し出し有効期限が平成29年10月4日になっている場合でも、平成31年5月31日まで切手を貼らずに、そのまま使用することができます。

また、マイナンバーカード総合サイト(<https://www.kojinbango-card.go.jp/>)から、封筒作成の材料を入手できます。

★税の電子申告をお考えの人は早めにマイナンバーカードの申請を

確定申告をインターネット上で行う時には、マイナンバーカードと電子証明書が必要です。マイナンバーカードを申請されてから、お受取りの案内文書を送付するまでに1ヶ月半ほど要しますので、電子申告などのご利用をお考えの人はマイナンバーカード、電子証明書の申請をお早めをお願いします。

※送付された申請書の氏名・住所等に変更がある場合、申請書は使用することができませんので、市役所、地区市民センター、市民窓口サービスセンターまで、お問合せいただきますようお願いいたします。

なお、有効期限内の住民基本台帳カード(電子証明書が有効期限内である必要があります)でも、確定申告をインターネット上で行うことができます。

※住民基本台帳カード・電子証明書の新規発行及び更新手続きは平成27年12月末で終了しておりますので、ご注意ください。



【問合せ先】市民課(Tel.354-8152 Fax359-0282)

四日市市地域防犯協議会講演会

～自分たちのまちは自分たちで守る！防犯活動で犯罪抑止～

安全で安心して暮らせるまちづくりを目指し、防犯活動の裾野を広げ、それらの活動を後押しすることを目的とした啓発イベントを開催します。是非、ご来場ください。

- 日時 平成30年1月28日(日)14:00～16:00
- 場所 四日市市総合会館 8階 視聴覚室
- 内容 ①三重県警察本部 生活安全企画課 犯罪抑止対策室長 中川達也氏による、三重県内における犯罪状況に関する講演
②セルフディフェンスコミュニケーション開発 青嶋宮央氏、大矢紘瑛氏による、防犯パトロールや護身術に関する講演
- 料金 無料

問合せ先：四日市市 市民協働安全課 TEL:354-8179

※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。

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

TEL : 059 - 330 - 5020 FAX : 059-334-0606

所在地 : 四日市市東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階



【主なイベント日時・内容】

2月3日(土)	14:00~15:00	豆まきをしよう いいことがたくさんあるように、 みんなで豆まきをしよう！	事前申込：不要 対象：小学生以上 定員：なし 雨天決行
2月4日(日)	11:00~12:00 13:15~16:00	ポンポン的当て 毛糸でポンポンを作って、みんな 的当てをしてみよう！	事前申込：不要 対象：年長～高校生まで 定員：なし 材料がなくなり次第終了
2月24日(土)	10:00~15:00	第4回よかパパフェスティバル ダンボール列車作り、スタンドグ ラス作り(材料がなくなり次第終 了)、ミュージカルショー、ぬり絵、 絵本の読み聞かせ など	事前申込：不要 対象：未就学児～小学生まで

料金 無料

<文化財を火災から守ろう>



1月26日は、「第64回文化財防火デー」です。

文化財防火デーの制定は、昭和24年1月26日に現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、壁画が焼損したことに基づき、昭和30年の第1回文化財防火デー以来毎年この日を中心に、文化財愛護に関する意識の高揚を目的として、全国で消防訓練や点検をはじめとした文化財防火運動が行われています。

国民的財産である文化財を火災や震災などから守るためには、文化財の関係者、消防機関、地域の皆さんが一体となって、火災予防の環境作りや防災体制の整備に努めることが大切です。文化財の防火・防災へ関心を高め、みんなで文化財を守りましょう。

【問い合わせ先】 消防本部 予防保安課 TEL 356-2010