



ふれあい中部6月上旬号

第585号／2018年(平成30年)6月5日発行

子育て応援事業

中部地区市民センター／西浦一丁目8番3号 ☎354-0336

再掲

中部すくすく & マタニティ広場

日時：**6月15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：助産師 宇佐美 和代さん

申込みは不要、参加は無料です。

対象：市内の乳幼児と保護者及び妊婦さん

内容：助産師 宇佐美さんによるベビーマッサージ

★親子体操・手遊び・育児相談

★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)

持ち物：バスタオル

今後の予定：7月13日(金)・9月21日(金) ※8月はお休みです。



<お問合せ> 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30年度成人講座

洋菓子教室

再掲

パティシエからフランス菓子を学びましょう!!

日時：**7月5日(木)** 午後1時～午後3時

場所：**中部地区市民センター 2階 調理室**

講師：**森 健 さん** (ラ パティスリー クロード・リュッツ)

対象：中部地区に在住、在勤、在学の方

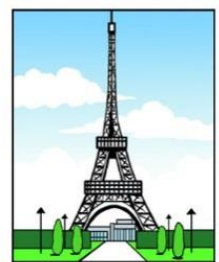
定員：24名

材料費：1000円(当日集めます。)

※当日のキャンセルは材料費をご負担いただきます。

持ち物：エプロン・三角巾(スカーフ、手ぬぐい)・ふきん

台ふきん・各自のお茶・筆記用具



<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)

★6月14日(木) 午前9時より受付開始

回
覧

5月24日 グリーンカーテン講座を 開催いたしました



地球温暖化の現状を学習し、身近な節電方法の紹介がありました。グリーンカーテンを設けることによって室内温度が下がり、節電につながります。

プランターの土づくりと育て方、追肥の時期と肥料選びの指導がありました。ゴーヤ収穫後のお楽しみ、夏バテ防止料理の紹介も！



自動車文庫 巡回日

巡回日			停車場所	停車時間
7月	8月	9月		
5(木)	お休み	6(木)	曙二丁目	11:00~11:30
26(木)	お休み	27(木)	市役所東 中町 南納屋町防災公園	10:50~11:20 13:20~13:50 14:00~14:30

※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。

土曜日開催！「本気でシェイプアップ講座」の参加者募集！！



「やろうと思っても、1人ではなかなか続かない…」継続の秘訣は、みんなで行うこと！
誰もが直面する壁をみんなと一緒に乗り越えましょう！

開催日時：平成30年7月7日、14日、21日、8月4日(いずれも土曜日) 9時30分から11時30分

対象者：市内在住または在勤で、健康的にシェイプアップしたい20歳以上の人

※心臓病、不整脈のある人、運動制限のある人は事前に要相談。主治医等が運動不可と判断した場合はご参加いただけません。

内容：3種のスロー筋トレを中心に引き締まったしなやかなボディ作りのノウハウをお伝えします。

開催場所：四日市市勤労者・市民交流センター 1階 多目的ホール

定員：50人(応募多数の場合は抽選。結果は応募者全員にご連絡します)

申込方法：平成30年6月21日(木)必着で、①名前(ふりがな)・性別、②生年月日③郵便番号・住所、④電話番号、⑤心臓病・不整脈の有無、⑥運動制限の有無、「本気でシェイプアップ講座」参加希望の旨を、はがき、電話(354-8291)、FAX(353-6385)、または直接健康づくり課まで。
(〒510-8601 住所：四日市市諏訪町1-5)

その他：講座で行う運動の強度は、やや強めです。

親子で学ぼう「夏のこども教室」(消費講座)

ゲームでチャレンジ！

めざせ！おこづかいマスター！！

日時：7月22日(日) 午前の部 10:00~11:30 / 午後の部 13:00~14:30

場所：橋北交流会館3階 橋北交流施設 第6会議室

内容：¥「おこづかいゲーム」を楽しみながら、お金の大切さや役割、かしこい使い方について学びます。

¥参加者には、おこづかい帳などの記念品をお渡しします。

¥ゲームと先生の話を通じて、おこづかいについて子どもと大人で一緒に考えます。

対象：市内在住の小学4~6年生とその保護者(2人1組)

定員：各回20組(応募者多数の場合は抽選。申込者全員に通知を発送します。)

申し込み：7月6日(金)(必着)までに、往復はがきにて、

- ①希望教室名
 - ②希望時間(午前・午後)
 - ③住所
 - ④こどもの名前(ふりがな)
 - ⑤学年
 - ⑥電話番号
 - ⑦一緒に参加する保護者の氏名
- を書いて、下記申し込み先まで。

申し込み・問い合わせ先

〒510-8601 市民生活課 市民・消費生活相談室

(TEL354-8147 FAX 354-8452)

夏休みの自由研究に！
参加無料！！



敬老行事の実施にあたって

中部地区（共同社協・同和社協・中央社協・港社協・浜田自治会）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、性別を記載）を閲覧させていただき、対象の方には、もれなく案内を送付したいと考えています。

つきましては、名簿の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、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等をご記載たくない方は、誠にお手数ですが、平成30年6月29日（金）までに介護・高齢福祉課（電話354-8425）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。

また、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。

第1回 消費者講座

■日 時 6月15日（金） 14:00~16:00

■場 所 中部地区市民センター 4階 大会議室

■講 師 医療法人山中胃腸科病院理事長

日本笑い学会三重支部 医師 ふちた はかる 淵田 科 先生

■テーマ 笑のちから

■料 金 無料

■申 込 予約不要 直接会場へお出かけください

※ただし、駐車場の用意はありません

■その他 託児あり（無料、協会に事前予約が必要）

問合せ先：四日市消費者協会（☎357-5069）

市民・消費生活相談室（☎354-8147）

市民税・県民税
（第1期分）

納期限は **7月2日（月）** です

