



# ふれあい中部5月上旬号

第607号／令和元年(2019年)5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

## 平成31(令和元)年度 連合自治会長のご紹介 一年間よろしくお願いたします。



- ◆共同地区 谷口 寿紀
- ◆同和地区 後藤 洋介
- ◆中央地区 安田 和郎
- ◆港地区 家城 宏光
- ◆浜田地区 山路 和良



(敬称略)



### 浜田地区

☆令和元年5月18日(土) 青少年を守る会 講演会  
 フォトジャーナリスト 「安田 菜津紀」さん  
 『紛争地、被災地に生きる子どもたち』  
 ～取材から見てきたこと～

時 間 10:00～11:30  
 場 所 港中学校体育館

〈問合せ先〉 中部地区団体事務局 電話356-1588 平日9:00～17:00

回																				
覧																				

再掲

## 中部すくすく&マタニティ広場

申込み不要  
参加無料

日時：**5月17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：保健師（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：食中毒と熱中症予防についての話

★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。

★体重測定も出来ます。（母子手帳をお持ちください）

保健師さんとお話しましょう



<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）

環境保全課委託事業

再掲

## グリーンカーテン講座

ベランダや庭でゴーヤを育てて、みどりのカーテンを作ってみませんか？  
緑の葉が夏の日差しを遮り、室内の温度を下げしてくれます。さらに夏バテ防止に収穫したゴーヤを食べて、美味しくエコに取り組みましょう。

日時：**5月23日（木）**  
**午前10時00分～11時00分**

場所：中部地区市民センター 3階 会議室

講師：三重県地球温暖化防止活動推進員

内容：地球温暖化の現状と対策の説明  
グリーンカーテンの説明

対象：中部地区に在住・在勤・在学の方

定員：30名（先着順 ※事前申込みが必要です）

**5月9日（木）午前9時より受付開始** ★無料で受講できます★



ゴーヤの苗  
（1人につき2苗）  
配布します！

<講座に関する問合せ・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）  
※ご本人のお申込みに限らせていただきます。

※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。

## 第8回 全国ファミリー音楽コンクール in よっかいち 出場ファミリー募集

「家族」と「絆」をテーマとした全国に公募を行う音楽コンクールを開催します

本選 : 10月20日(日) 文化会館第1ホール

司会・進行 : 青島広志さん

応募資格 : 家族による2人以上のアンサンブル(合奏・合唱)で、ジャンルは問いません

参加料 : 1グループにつき2,000円

応募方法 : 応募期間内に、参加料の入金、必要事項を記入した所定の申込用紙および応募資料を下記実行委員会まで送付してください。

締切…7月18日(木)(必着)

※詳しくは、募集要項をご確認のうえご応募ください。募集要項は、市役所文化振興課、文化会館、各地区市民センター等に置いてあり、ホームページでもご覧いただけます。

◇申し込み先/問合せ先

全国ファミリー音楽コンクール実行委員会

(四日市市 文化振興課内)

〒510-8601 四日市市諏訪町1-5

TEL354-8239 FAX354-4873

ホームページ : <https://www.city.yokkaichi.mie.jp/music/>

メールアドレス : [concours@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:concours@city.yokkaichi.mie.jp)



## 図書室よいおしらせ

～新しい本が入りました～

- メモの魔力
  - さみしさの研究
  - こんな夜更けにバナナかよ
  - 日日は好日「お茶」が教えてくれた15のしあわせ
  - 私が食べた本
  - 昨日がなければ明日もない
  - 行正り香の家作り
  - 血統値は食べて下げる 寝て下げる
  - 10秒の「股関節ストレッチ」でねこ背は治せる
  - 妖怪たちのいるところ
  - 光れ!泥だんご
  - なんとめでたい ご臨終
  - スグ効く おやすみ絵本 子猫のクウ ねむり城への大冒険
  - だいじょうぶだよ、モリス カール=ヨハン・エーレン著、
  - 「引出し1つ」から始まる!人生を救う片づけ
  - 体力の正体は筋肉
  - 心とカラダを整えるおとなのための1分音読
  - たった1か所を「眺める」ことで始まる!人生を変える片づけ
  - 一切なりゆき 樹木希林のことば
- 前田 裕二  
ビート たけし  
渡辺 一史  
森下 典子  
村田 沙耶香  
宮部 みゆき  
行正 り香  
田中 俊一  
藤本 陽平  
水木 しげる  
加用 文男  
小笠原 文雄  
弥永 英晃ほか  
中田 敦彦 訳  
井田 典子  
樋口 満  
山口 謡司  
井田 典子  
樹木希林



皆さんの健康づくりをお手伝いします

## フロが教える カラダスッキリ塾



対象者：市内在住の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ご相談ください。

主治医が運動不可と判断された場合は参加できません。

定員：50人 ※応募多数の場合は抽選。締切後、お申込みいただいた人全員に、結果をご連絡します。

日程：6/7～7/19 10:00～12:00毎週金曜日（全5回、7/5・7/12を除く）

場所：ヘルスプラザ（三重北勢健康増進センター）〈塩浜町1-11〉

内容：スロー筋トレ・ボールエクササイズ、有酸素運動、講義、スッキリ☆ライフ相談（個別で保健師や管理栄養士と話す機会）など

参加料：無料

申込み：電話、または健康づくり課窓口へ直接お越しいただき、お申し込みください。

締切：5月24日（必着）

【健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 TEL354-8291】

### 在宅医療市民啓発活動事業を補助します

『在宅医療』を広く知っていただくために、市民企画による啓発活動講演会・勉強会などにかかる軽費の一部を補助します。

#### 1. 対象事業

令和元年7月1日（月）～令和2年3月31日（火）に実施される事業

（※同一申請者（団体）による申請は、年度2回までとします）

#### 2. 応募資格

市民または、四日市市を活動拠点とする市民活動団体など

#### 3. 補助限度額

活動に直接必要な経費の2分の1（講師料については全額補助）

ただし、補助金額には上限があります

#### 4. 募集スケジュール

5月24日（金）までに必要書類を、郵送か直接、健康福祉課（市役所3階）へご提出ください。

申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りいたします。

#### 5. 応募書類

募集要項等の応募に必要な書類は、健康福祉課、各地区市民センターにあります。

また、市のホームページからもダウンロードできます。

<問合せ先> 健康福祉課（TEL354-8281）

軽自動車税  
（全期）

納期限は**5月31日（金）**です

