



すいざわ

水沢地区市民センター ☎329-2001
水沢地区団体事務局 ☎329-2323
(センター2階)

センターだより



水沢地区のホームページのアドレスは<http://suizawa-yokkaichi.com> ご意見・投稿などはsuizawahp@gmail.com



やってみよう!みどりのカーテン

ゴーヤを育てて、みどりのカーテンを作りましょう。夏の日差しを軽減し、省エネ、節電にもなります。

お一人にゴーヤ2苗を配布します。

日時：5月10日(木) 10:00~11:00

場所：水沢地区市民センター

内容：省エネ講座、グリーンカーテンの説明

定員：20名(先着順)

参加費：無料

持ち物：苗を持ち帰るための袋

申込み：水沢地区市民センター ☎329-2001



水沢地区のホームページが新しくなりました

水沢地区のホームページのアドレスが、
<https://suizawa-yokkaichi.com>
に変わりました。ぜひ、ご覧ください。



『よっかいち・はつらつ健康塾!』

申込み:不要
参加費:無料

65歳以上の方を対象に、介護予防のための健康知識を学んでいただきます。

日時：5月7日(月) 10:00~11:00

場所：横堀町集会所

内容：「介護予防」について
ストレッチ、脳トレ

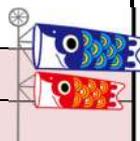


問合せ：水沢在宅介護支援センター

☎329-3553

水沢地区 サークル・ふれあい活動のご案内

サークル名	活動内容	活動日
すみれ会	キーボード	第1月曜日
葉穂の会 水沢	俳画	第1・3月曜日
水沢茶どころ吟詠会	詩吟	第1・3月曜日
起勢の会	太極拳	毎週火曜日
墨楽会	水墨画	第2・4火曜日
笑顔の会	絵手紙	第2・4日曜日
そば打ち同好会	そば打ち	第3日曜日
四日市花の会 水沢盆栽グループ	盆栽	第4日曜日
青葉会	食育・リフォーム・イベント参加	月1回(15日頃)
子育てサロン	子育て世代の交流会	毎週火曜日
茶の実の会 ぶらっとぶ	ふれあいいきいきサロン	不定期



★ 興味のある方は見学にお越しください。

※活動日が変更になる場合がありますので、事前に水沢地区市民センター ☎329-2001までお問い合わせください。

人権標語

*気をつけよう 自分の言葉と 人の気持ち (志田 奈優) *ありがとう そんな言葉が あふれる世界 (須藤 那悠)

市内に設置されている防災行政無線(固定系)の 試験放送を実施します

実施日時：5月16日(水) 午前11時頃から数分程度
試験放送内容：市内全て(119箇所)の防災行政無線(固定系)屋外拡声子局およびCTY-FM ラジオ放送から一斉に次のように放送されます。

【放送内容】

上りチャイム音(♪ピンポンパンポン♪)
「これは、Jアラートのテストです」×3
「こちらは、こうほうよっかいちです」
下りチャイム音(♪ピンポンパンポン♪)

地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません

- 音声試験放送のため、サイレンは吹鳴しません。
- 351-4004(自動電話応答機能)に電話していただくと放送内容が確認できます。
- 平成30年度は4回の試験放送を予定しています。



平成30年 5月16日(水)11:00～
平成30年 8月29日(水)11:00～
平成30年 11月21日(水)11:00～
平成31年 2月20日(水)11:00～

【問合せ】四日市市 危機管理室 ☎354-8119

熱中症予防



熱中症は、暑く湿った環境で過ごした時などに発生します。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

- ①室温が28度を超えないよう、上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
- ②喉が渴いた、と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
- ③日頃から体力づくりやバランスのとれた食事、十分な睡眠といった体調管理を行いましょう。

四日市市 健康づくり課 ☎354-8291



軽自動車税 (全期)



納期限は5月31日(木)です

地域包括ケアシステムの構築に向けた講演会を開催します

超高齢社会を迎え、地域での支えあいはますます重要となってきます。住民が中心となって立ち上げた、「高齢者を中心とした集まりの場づくり」や「日常生活の支援」の取り組みを紹介するパネルディスカッション等を開催しますので、ぜひ、これからの地域での活動の参考にしてください。

日時 平成30年5月19日(土) 14:00～16:00 (開場13:30)

場所 四日市市総合会館 8階 視聴覚室

内容 **第1部 基調講演** 14:00～14:30

講師：名古屋経営短期大学 大橋 美加子氏 (おおはしみかこ)
(地域福祉計画検討委員会ワーキングリーダー)

第2部 事例報告 14:30～15:10

ちょボラ かわしま(川島)
あがたが丘協議会(県)

第3部 パネルディスカッション 15:15～16:00

コーディネーター：三好 禎之氏(みよし よしゆき) (名古屋経営短期大学 教授)
テーマ：「事業を立ち上げるきっかけと地域との関係づくりについて」
パネリスト：大橋 美加子氏(名古屋経営短期大学 講師)
横山 正明氏(ちょボラ かわしま 事務局長)
中川 敏雄氏(あがたが丘協議会 会長)
六代 滋氏(市社会福祉協議会 地域福祉課)

料金 無料(事前申し込み不要・どなたでも参加できます)

問合せ 健康福祉課 ☎354-8109 FAX359-0288

