



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!



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

地産地消料理講座 **地元の食材で作って食べよう**

地元産の旬の食材で、美味しい料理を作りませんか?
ご友人同士や親子での参加お待ちしております。

日時: 9月22日(土) 10:00~(2時間程度)

場所: 水沢地区市民センター 調理室

材料代: 大人600円 子ども300円

持ち物: エプロン・三角巾(スカーフまたはてぬぐい)・ふきん(2枚)

定員: 24名

担当: 水沢ヘルスマイト

申込み: 9月19日(水)までに、水沢地区市民センター(☎329-2001)へ



地域マネージャーの募集

- 募集人数 1人
- 職務内容 地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務
- 任期 平成30年11月19日~平成31年3月31日(再任用する場合もあります)
- 勤務地 桜地区市民センター

■主な受験資格 次の要件を全て満たす人

- ①これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人
- ②地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人
- ③民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員は、正規職員を定年等で退職後、3年以上経過していること
- ④夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人
- ⑤四日市市に在住する人

パソコン講習とお困りすっきり相談講座

◇開催日: 8月29日(水)・30日(木)

◇時間: 13:30~16:30

◇場所: 水沢地区市民センター 図書室

- ◇内容: 1) 表計算と文書作成 (EXCEL, WORD)の基礎復習
2) スマホ、タブレットの活用学習 (LINE、写真編集等)
3) パソコン使用時の困りごとの確認と学習

◇講師: 技術士 北谷勝彦さん(水沢町)

◇申込先: 水沢地区市民センター ☎329-2001



水沢在宅介護支援センター すいざわ学校



日時: 8月24日(金) 10:00~11:30

場所: 水沢在宅介護支援センター

内容: 「福祉用具について」
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



すいざわ映画の会

申込み: 不要
参加費: 無料

どなたでもご参加いただけます。
お誘い合わせてお越しください。

日時: 8月31日(金) 9:00~11:00

場所: 水沢在宅介護支援センター

内容: 「花のあと」 主演 北川景子 甲本雅裕

問合せ: 水沢在宅介護支援センター ☎329-3553

あそびおいでよ ひよこクラブへ

【9月開催日】 10:00~11:30

12日・26日 【第2・第4水曜日】

うだるような暑さで、お疲れモードになっていませんか?

園庭からはプールあそびを楽しむ子ども達の声が響き、夏ならではの遊びを満喫しています。

ひよこクラブのお友達も保育園で水遊びや泥んこ遊びを楽しみませんか。

お待ちしております。



水沢保育園

☎329-2166

シルバー人材センター入会説明会のお知らせ

◆対象 市内に在住する原則60歳以上の人で、健康で働く意欲がある人

◆定期入会説明会(毎月第2、第4水曜日に開催)

開催日	開催場所
9月12日(水) 13:30~	シルバー人材センター(十七軒町)
9月26日(水) 13:30~	あさけプラザ 2階 第1小ホール
10月10日(水) 13:30~	シルバー人材センター(十七軒町)
10月24日(水) 13:30~	あさけプラザ 2階 第1小ホール

◆持ち物 筆記用具、当日入会手続きをされる場合は、次の①~⑤をご持参ください。

- ①印鑑 ②顔写真(3cm×4cm)
③年会費3,600円 ④銀行か郵便局の通帳(本人名義のもの)
⑤運転免許証、保険証など本人確認ができるもの

◆問合せ 四日市市シルバー人材センター ☎ 354-3670 / FAX 351-4830
※会場(各地区市民センター、あさけプラザ)へのお問い合わせはご遠慮ください。

はもりあ
四日市
から

女性のための自己尊重講座 全5回

ありのままの自分に自信を持つために

募集中

あなたの思いや気持ち、言葉で表現できていますか？

人とうまくやるために言わない、
ということ優先していませんか？

私の思いや気持ちを言葉で表現することは、
私を大切にすることなのです。



	日付	時間	内容
第1回	9/29 (土)	10:00 ~ 12:00	「はじめまして！仲間との出会い」 ～人の中での私～
第2回		13:00 ~ 15:00	「自分を大切にできていますか」 ～自分を尊重することを学ぶ～
第3回	10/6 (土)	13:00 ~ 15:00	「私が言いたいことは」 ～なぜ気持ちを言葉にできないか気づく～
第4回	10/13 (土)	10:00 ~ 12:00	「自己表現してみよう」 ～言葉にできることで自信が持てる～
第5回		13:00 ~ 15:00	「自分らしく生きる」 ～自分も他者も大切に生きる方～

講師

石田ユミさん(フェミニストカウンセラー・臨床心理士)

場所

本町プラザ5階 第3会議室

対象 全5回参加できる市内在住・通勤・通学の女性
はじめて受講される方を優先

定員

30人 定員になり次第×切

参加費 無料

弁当

9月29日、10月13日の弁当(580円)の注文を受けます。

託児

有(6カ月から小学3年生程度まで)無料・先着10人程度

9月4日(火)までに要申し込み。

◆問合せ・申込み・託児申込み◆

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」 四日市市本町9番8号本町プラザ3階

☎ 354-8331 FAX 354-8339 Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

こども未来課 〒510-0085 諏訪町 2-2 ☎354-8069 Fax354-8061
Eメール kodomomirai@city.yokkaichi.mie.jp

最近子どもが生まれた人、新婚の人、未婚で子育てに興味がある人など、ぜひご参加ください

	日 程	内 容
1	9/2(日) 手話通訳有	公開講座 ※どなたでも参加できます 会場：総合会館8階 視聴覚室 「イクメンを超える！～人生100年時代を笑って生きる父親とは？～」 講師：NPO 法人ファザーリング・ジャパン 安藤哲也さん
2	9/30(日)	男性保育士直伝！パパ友みんなで親子ふれあい遊び（※）
3	10/28(日)	パパ友と一緒に！パパッと簡単！パパが作る料理講座（※）
4	11/18(日)	夫婦 De 子育て NEXT：人生100年時代の夫婦のパートナーシップ 講師：NPO 法人ファザーリング・ジャパン 林田香織さん
5	12/16(日)	教えて！先輩マイスター～マイスターのその後～（※）
6	1/20(日)	こんなときどうしたら？ こどもの緊急に備えよう！（※）
7	2/17(日)	受講内容の発表 これでキミも子育てマイスター！認定式

**全講座無料
託児あり**

※ママ向け講座がある日

- ◇対 象 全7回講座に参加できる市内在住または在勤の男性
- ◇託 児 全日程で託児を実施します（満6か月～就学前まで。要事前申込）
- ◇申込み 名前、住所、電話番号、託児の有無（お子様の名前と年齢）を電話、FAX、Eメールまたは、ハガキでこども未来課まで（締切 8月24日まで）市役所HP「父親の子育てマイスター制度」右記の「メールでお問い合わせ」からも申込ができます

↓HPはこちらから↓



四日市市国民健康保険 加入のみなさまへ！

生活習慣病の予防・早期発見を目的に、特定健康診査を実施しています。
ご自身の健康を守るため、ぜひ受診ください。

【対 象】40歳～74歳の国民健康保険に加入している人

【期 間】7月1日～11月30日まで

（昭和18年9月1日～11月30日生まれの方は、7月1日から誕生日の前日まで）

【持ち物】受診券（黄色）、国民健康保険証、自己負担金（受診券に記載 500円または1,000円）、質問票（事前に記入）、前年度の特定健診結果（ある場合）

【その他】受診券は6月下旬より順次発送しています。

同封の医療機関一覧をご覧ください、医療機関に直接お申込みください。

※詳しくは、市のホームページをご確認ください。（保険年金課 ☎354-8158）



8月29日(水)午前11時ころから数分程度、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。

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。

【問合せ】四日市市 危機管理室 ☎354-8119



応急手当を身につけましょう。



9月9日は「救急の日」です。この日を含む一週間(日曜日から土曜日まで)が「救急医療週間」となっています。「救急の日」及び「救急医療週間」は、救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識高揚を図ることを目的に、昭和57年に定められました。この日を機会に応急手当を身につけましょう。

応急手当の必要性



上の図は、傷病者を救命し、社会復帰させるために必要となる一連の行いを表しています。この行いを「救命の連鎖」といい、「救命の連鎖」における最初の3つは、その場にいた人の手にかかっています。現場で心肺蘇生法およびAED(自動体外式除細動器)での除細動を行った場合、生存率、社会復帰率が高いことがわかっています。

定期普通救命講習のご案内

四日市市消防本部では心肺蘇生法、AEDの取り扱いなどを含む応急手当を身につけるための定期普通救命講習を平成30年度に以下の日程で実施しています。

平成30年 9月 8日 中消防署	平成30年12月 8日 中消防署
9月22日 北消防署	平成31年 1月12日 北消防署
10月13日 南部分署	2月 9日 楠地区市民センター
11月10日 中央分署	3月 9日 中央分署

詳しくは四日市市消防本部HP、または四日市市防災教育センターへお問い合わせ下さい。
申込み、問い合わせ先 四日市市防災教育センター(北消防署併設) ☎365-3119

「救命の連鎖」を支える重要な役割を担うため、応急手当を身につけましょう。

四日市市南消防署 ☎345-0530

四日市市南消防署南部分署 ☎349-5119



自動車文庫 9月5日(水)

水沢地区市民センター 13:00~13:30
水沢三本松バス停 13:40~14:10
水 沢 病 院 14:20~14:50

人権標語

*友だちは 元気をくれる 仲間だよ (森 了)
*あいさつは みんなの心の 宝物 (細川 ひより)