



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<https://suizawa-yokkaichi.com> ご意見・投稿などはsuizawahp@gmail.com

『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: 10月15日(月) 10:00~11:00

場所: 水沢四ツ谷公会所

内容: 「介護予防について」

講話、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: 10月20日(土) 9:00~11:00

場所: 水沢在宅介護支援センター

内容: 「永遠の0」主演 岡田准一 三浦春馬

問合せ: 水沢在宅介護支援センター ☎329-3553



ベビーマッサージを学ぼう

水沢地区の子育て中のお母さん、お父さんにベビーマッサージの効果や仕方を教えていただきます。ぜひ、ご参加ください。

◎日時: 10月23日(火) 10:30~

◎場所: 水沢地区市民センター 大会議室

◎対象: 2ヵ月~一人歩き前の赤ちゃん

[対象外の親子の見学も大歓迎]

◎持ち物: 下に敷くバスタオル

◎参加費: 無料

◎申込み: 10月16日(火)までに

水沢地区市民センター(☎329-2001)へ



ヘルスリーダーによる

イキイキ教室

申込み:不要
参加費:無料

日時: 10月17日(水) 13:30~15:00

場所: 水沢地区市民センター 大会議室

内容: 運動とレクリエーションで楽しみながら、介護予防を目指しましょう。

対象: おおむね65歳以上の市民の方

持ち物: タオル・水分補給用の飲み物

※運動しやすい服装でお越しください。

問合せ: 健康づくり課 ☎354-8291

「食と運動の輪★すこやか倶楽部」のご案内

“元気印”で過ごすための食生活の話や楽しい運動を紹介します。

食生活については「食生活改善推進員」が、
運動については「ヘルスリーダー」が担当します。

日にち: 10月29日(月曜日)

時間: 13:00 ~ 15:00

会場: 水沢地区市民センター

対象: おおむね65歳以上の市民

定員: 30名程度(申込不要)

参加料: 無料(試食あり)

持ち物: タオル、お茶、筆記用具

その他: 運動しやすい服装でお越し下さい

問合せ: 健康づくり課 ☎354-8291

簡単おかずの
試食もあります♪



子育てサロン

ハロウィンパーティー

日時 10月26日(金) 16:15 集合

集合場所 水沢地区市民センター

会費 200円(当日集金)

内容 みんなでハロウィンを楽しもう!!
水沢町内を“トリック オア トリート”と歩いてまわろう!

申込み 10月19日(金)までに子育てサロン(担当: 辻・池田)又は、水沢地区市民センター(☎329-2001)への事前申込が必要です。

みなさん、お誘い合わせてご参加ください



【民事介入暴力巡回無料法律相談の開催について】

暴力追放三重県民センター主催の「民事介入暴力巡回無料法律相談」が開催されます。暴力団からの不当な要求や嫌がらせなどにお困りの方に対し、専門的な相談を取り扱うセンター相談委員をはじめ、警察官や弁護士が直接皆さんからの相談をお聞きします。相談は無料で、秘密は厳守致しますので、気軽にお立ち寄りください。

◆開催日 10月26日(金) 13:00～16:00 までの間

◆開催場所 四日市市諏訪町2番2号 四日市市総合会館7階 第2研修室

【主催】 暴力追放三重県民センター

【協力】 暴力追放三泗地区市町民会議（四日市市役所内）

【問合せ】 暴力追放三重県民センター ☎0120-31-8930

三重県警察本部組織犯罪対策課 ☎059-222-0110

三重県四日市南警察署 ☎355-0110



平成30年度看護職向け在宅看護研修(初級コース)受講生募集!!

潜在看護師などが、訪問看護に必要な基本的な知識・技術を習得し、訪問看護を提供できるように、または現役の看護師さんで訪問看護に興味があり、知識を得てスキルアップされたい方に対して研修を開催いたします。

開催期間：〈第1回〉の募集は終了いたしました

〈第2回〉平成30年11月1日～12月6日の毎週木曜日【受付期間10月19日(金)まで】

〈第3回〉平成31年1月10日～2月14日の毎週木曜日【受付期間12月21日(金)まで】

開催場所：四日市看護医療大学（四日市市営生町1200番地）

※ただし、実習については、実習受入先での受講となります。

受講資格：以下の要件を満たす方を対象とします。

①再就業を希望する潜在看護師 ②訪問看護に興味のある現役看護師

③訪問看護師になりたい方 ④全日程参加できる方

全日程受講生：10名まで（応募多数の場合は、抽選とさせていただきます）

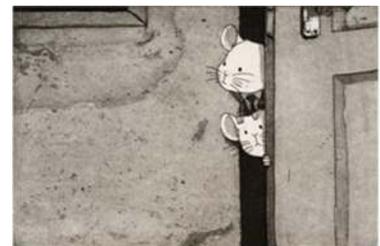
問合せ：四日市市健康福祉課 企画係 ☎354-8281

四日市市立博物館 開館25周年記念特別展

2018 イタリア・ボローニャ国際絵本原画展

開催中～10月28日（日）

イタリア・ボローニャで1964年から続く児童書専門の見本市「ボローニャ・チルドレンズ・ブックフェア」では、毎年絵本原画のコンクールが行われ、イラストレーターたちの登竜門になっています。今年のコンクールには約70か国から3,053作品の応募があり、日本人10人を含む25か国77人（組）が入選しました。四日市市立博物館では、入選作品全385点を展示します。



大越順子（日本）「チーズ大作戦」

開館時間 9:30～17:00（入場は16:30まで）

休館日 月曜日（祝休日の場合は翌平日）

観覧料 一般700円、高大生500円、中学生以下無料

四日市市立博物館・プラネタリウム

〒510-0075

三重県四日市市安島一丁目3番16号

☎355-2700（代）

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！

こども子育て交流プラザ ☎330-5020 FAX334-0606
所在地：四日市市東新町 26 番 32 号 橋北交流会館4階



『こども子育て交流プラザ』は、年末年始を除き毎日開館しています。季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。ボール遊びやバドミントンなどができる広い多目的ホールや、クッキングルーム、工作室や図書室など、充実した施設で雨の日も遊べます。また、幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「あそび広場」も実施しています。ぜひ、ご来館ください！！

【主なイベント日時・内容】

《料金：無料》

10月8日(月・祝) 14:00~15:00	みんなでフットサルをしよう！ 混合チームを作ってフットサルを楽しもう。	事前申込：不要 対象：小学生～高校生 定員：なし 持ち物：上ぐつ
10月13日(土) 14:00~16:00	紙ひこうきを作って、とばそう！ スチレンペーパーでひこうきを作ろう。 ※制作の都合上、入室できない場合がございますので、時間厳守でおこしください。	事前申込：申込制 対象：小学生～高校生 (保護者同伴可) 定員：40人 協力：吉原正英さん
10月21日(日) 13:30 開場 14:00 上映開始	こども上映会 大きなスクリーンで映画を見よう！ 何を見るかは当日のお楽しみ。	事前申込：不要 対象：2歳以上(未就学児は保護者同伴) 定員：なし
10月27日(土) 13:30~16:00	オバケになろう 紙袋やビニール袋を使ってハロウィンのオバケに変身しよう！	事前申込：不要 対象：どなたでも 定員：なし(材料がなくなり次第終了)

川向山添遺跡 -古墳時代のムラの跡- 発掘調査（第2次）の現地説明会を開催します

一般国道1号北勢バイパスの建設に伴って実施しております川向山添遺跡の発掘調査につきまして、現地説明会を開催します。古墳時代の竪穴式住居跡や出土した土器を実際に見ることができる貴重な機会です。ぜひご見学下さい。

開催日：10月13日（土）

【小雨実施・荒天中止】

開始時間：13:00（1時間程度）

場 所：西坂部町 川向山添遺跡

（江田橋西交差点より県道616号を西に約200m（**駐車場は台数に限りがあるため公共交通機関でお越し下さい**）

主 催：四日市市教育委員会

問合せ：社会教育課 ☎354-8240



はかりの検査を実施します

計量法により、商取引・証明用に使用する「はかり」は2年に1度の検査が義務付けられています。水沢地区市民センターにて、下記日時で実施しますので、持ち込みをお願いします。

【日 時】10月24日(水) 9:30~12:00 13:00~15:00

10月25日(木) 9:30~12:00 13:00~15:00

【場 所】水沢地区市民センター

【対象となるはかり】

- ①商店、露店などの商品売買用
- ②病院、薬局などの調剤用
- ③病院、学校などの体重測定用
- ④農・漁業などの生産者の生産物売買用
- ⑤工場、事業所などの材料購入・製品販売用
- ⑥農協、漁協などの物資集荷・出荷用
- ⑦運送業者などの貨物運賃算出用



* 構造上、移動できないはかりを使用している人、開業や廃業した人は、市民・消費生活相談室(☎354-8147)までご連絡ください。

市国保特定健康診査はお済みですか？

市国保特定健康診査の実施期間は11月30日までです。生活習慣病の予防や早期発見のために、お済みでない人はお早めに受診をしてください。



【対 象】40歳~74歳の市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)

【お願い】今年度、職場の健康診断等、市国保特定健康診査と同様の検査を受診する機会があり、市国保特定健康診査の受診券を使用する機会が無い人は、①健診結果の写し(コピー)、②特定健康診査受診券、③特定健康診査質問票(※表面の質問項目を記入してください)の3点について、保険年金課またはお近くの地区市民センターまで提出をお願いします。

※郵送を希望される場合は返信用封筒を送付いたしますので、保険年金課までご連絡ください。

四日市市 保険年金課 管理係 ☎354-8158

市民税・県民税
(第3期分)

納期限は10月31日(水)です



人権標語 *ガマンせず 自分のために はきだそう 言葉にしないと 伝わらないこと(清水 翼)
*笑い合おう 楽しいことを 見つけよう そのことだけで 幸せ増える(平尾 太一)