

すいざわ

センターだより

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

「すいざわ センターだより」がカラーで見れます。

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

— 低栄養を予防し、活動的な生活を送りましょう —

『食と運動の輪★すこやか倶楽部：高齢期の低栄養予防』のご案内

ご存知ですか？高齢期の生活が不活発となる原因に低栄養状態が関係しています。
活動的な生活を送るには、適切な「食生活」と「運動」の両方に取り組むことが重要です。
すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

☆日 時：11月8日（月）10：00～11：30

☆場 所：水沢地区市民センター

☆対 象：おおむね65歳以上の市民

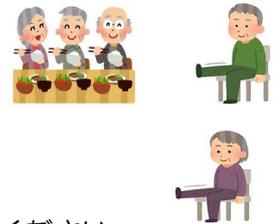
☆講 師：食生活のお話 「健康ボランティア 食生活改善推進員」
運動のお話・実技 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」

☆定 員：30名程度（申込不要）

☆参 加 料：無料

☆持 ち 物：マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越しください。

☆そ の 他：発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

【問合せ】高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
☎ 354-8170 FAX 354-8280

『はつらつ健康塾！』

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：11月1日（月）10：00～11：00

◇場 所：三本松町公会所

◇内 容：感染症予防、デマンドタクシーについて、ヘルスリーダーによるストレッチ・脳トレ

【問合せ】水沢在宅介護支援センター ☎ 329-3553

自動車文庫巡回日
11月5日（金）水沢地区市民センター 12：50～13：20
水沢三本松公民館前 13：30～14：00
水 沢 病 院 14：10～14：50

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



☎ 330-5020 FAX 334-0606 HP: <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

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。

主に小学生～高校生を対象にした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。

また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「赤ちゃん広場」も実施しています。

ボール遊びやバドミントン等ができる広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください！！

【開館時間】

<第1部> 9:00～11:30 <第2部> 12:30～14:00 <第3部> 15:00～17:00

各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。



【主なイベント日時・内容】

11月 7日(日)	15:00～16:30 	ハンドベル隊になろう！ ・きらきら星・聖者の行進・シングルベルの3曲を演奏するよ。	《対象》小学生 《定員》先着5名程度
11月21日(日)	15:30～17:00	プラザフェス2021 今年も家族や友だちとプラザに集合！ いろいろな音楽を楽しもう！	《対象》どなたでも 《定員》先着30名 ※出演希望の人は、こここ通信かHPをご確認ください。
11月23日 (火・祝)	10:00～11:30 12:30～14:00 	わくわくふれあい動物園 プラザに移動動物園がやってくる！ めずらしい動物たちにふれてみよう。 (株式会社 青空 移動動物園・アクティブ/愛知県 新城市一鍛田畠中44番1/展示/動東第407号/ H27. 2. 9/R7. 2. 8/氷見 明日香)	《対象》18歳までの子ども (未就学児は保護者同伴) 《定員》各回先着50名 《場所》ひろば
11月27(土)	9:30～11:00	イライラしない子育ておしえて イライラしてしまう、上手くいかないなど、 子育てのちょっとした疑問や悩みに心理カウンセラーの水野優子さんがお答えします。 ※託児はありませんがお子さんと参加いただけます。	《対象》保護者 《定員》先着10名※申込制 (オンラインでも参加できます) 10/27(水)9:00～ 電話・来館にて受付開始 協力/オフェス優

料金 無料

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。電話にてお問い合わせください。

フン・尿の後始末は飼い主の責任です！

飼い犬のフンや尿で迷惑している人は少なくありません。
他人に迷惑をかけないということは、犬を飼ううえで大切なモラルです。



- 飼い犬を散歩に連れて行くときは、フンを回収するためのスコップやビニール袋を持参しましょう。
- 散歩中にフンをしたときには、必ず自宅に持ち帰りましょう。
- ご自宅で使用していたペット用品(ネコ砂(砂以外)やペットシート)などは、可燃ごみとして出すなど適正に処理しましょう。

ごみと資源物の出し方については、ごみガイドブックを参考にしてください。

【問合せ】生活環境課 ☎354-8192

◇◇衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査のお知らせ◇◇

◎投票日：10月31日（日）7：00～20：00

◎投票所：水沢小学校 体育館

※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。当日は、入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！◇◇



◎期日前投票所・投票日

場 所	住 所	日 時
四日市市総合会館（市役所西隣） 1階ロビー	諏訪町2番2号	10月20日（水）～ 10月30日（土） 8：30～20：00 ※入場券が届く前であっても、資格があれば 期日前投票できます。
四日市市防災教育センター （北消防署内）2階防災センター	富田二丁目4番15号	
四日市市南消防署 南部分署 （1階 大会議室）	大字泊村4184番地3	
四日市市北消防署 北部分署 （1階 会議室）	中村町2281番地2	

※三重北勢健康推進センター（ヘルスプラザ）及び中消防署中央分署は開設しませんので、ご注意ください。

【問合せ】選挙管理委員会事務局 四日市市諏訪町1番5号 ☎354-8269

投票所(期日前投票所を含む)における「新型コロナウイルス感染症対策」について

選挙管理委員会では、安心して投票していただけるよう、次のような投票所内での感染症対策を行います。投票所へお越しになる有権者の皆様におかれましても、ご自身の感染症対策にご理解とご協力をお願いします。

マスクの着用	咳エチケット	手指のアルコール消毒	ソーシャルディスタンスの確保	定期的な換気	飛沫防止シートの設置

など



募集期間

11月1日(月)～12月12日(日)



四日市の魅力発見

#四日市スタイル
フォトコンテスト



📷 募集作品

市内で撮影した写真。テーマは、人・モノ・風景・グルメ、何でもOKです。(過去に撮影した写真も可)

📷 応募手順

1. インスタグラムをインストールし、公式アカウント(@yokkaichi_style)をフォローする
2. ハッシュタグ「#四日市スタイル」をつけて写真を投稿する(1人何回でも可)

📷 結果発表

入選者には、12月末ごろにダイレクトメッセージで連絡します。入選作品は市ホームページなどで発表予定。入選者には景品をプレゼントします。



YOKKAICHI.STYLE

【問合せ】広報マーケティング課 ☎354-8244

秋の火災予防運動 11月9日～15日『おうち時間 家族で点検 火の始末』

これから火災が発生しやすい時季を迎えます。コロナ禍の影響でご自宅にて過ごす時間も増えてきているかと思えます。この機会に今一度、『防火』について考えていただき、火災から尊い命と貴重な財産を守りましょう。

●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

《4つの習慣》

- ① 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④ コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



《6つの対策》

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

●住警器ちゃんと作動しますか？

住宅用火災警報器（住警器）があると火災が発生した際に早期発見することができます。いざというときに正常に作動するように点検ボタンを押すなどして点検しておきましょう。異常を知らせる音声等が鳴った場合は機器の交換をお願いします。

【問合せ】 消防本部予防保安課（☎ 356-2010、FAX 356-2041）

四日市公害と環境未来館解説員養成講座を受けてみませんか？

四日市公害と環境未来館に来館される皆様に、展示などについてわかりやすく解説していただける方を養成する講座です。

時間を活かして新しいことに
チャレンジしたい！
人と接することが好き！
そんな方をお待ちしています。



- 対象：18歳以上の人
 - 場所：四日市公害と環境未来館など
 - 期間：11月13日・27日 12月18日
1月15日・29日 2月12日
(各土曜日 全6回)
 - 内容：四日市公害についての基礎知識を学ぶ講座、多彩な講師による講義やバスによる現地見学など
 - 受講料：無料
 - 定員：10名（応募多数の場合は抽選、当選者のみ通知）
- 詳しくは四日市公害と環境未来館ホームページ
(<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/yokkaichikougai-kankyomiraikan/>) まで

【申し込み・問合せ】

11月4日（木）までに住所、名前、年齢、電話番号を記載し、はがきかファックス、Eメールで、
〒510-0075 四日市市安島1-3-16 四日市公害と環境未来館まで
メール：kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp ☎ 354-8065 FAX 329-5792

●人権標語●

○その言葉 きずつけないか 確かめて（梅本 大雅） ○大丈夫？ 正しくないかも その情報（豊田 鎮太郎）

四日市市議会 議会報告会のお知らせ

8月定例会議会の議会報告会を、11月1日（月）、2日（火）に開催します。常任委員会ごとに18時30分から4会場で開催します（詳細は下記参照）。定例会議会でどのような議論がされたのかを、議員が直接、市民の皆さんにお伝えし、意見交換も行います。市内に在住または通勤・通学する人を対象とし、事前のお申し込みは不要ですので、参加を希望する会場にどうぞお気軽にお越しください。

◆新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する観点から、よっかいち市議会だより6月定例会議号（8月5日発行）の掲載内容から終了時刻を変更したためご了承ください。

日時	11月1日（月） 18:30～19:45		11月2日（火） 18:30～19:45	
常任委員会	教育民生	産業生活	総務	都市・環境
所管事項	教育、こども、健康福祉など	商工業、農林水産業、市民文化、市立病院など	市政の企画、財務、危機管理、消防、シティプロモーションなど	道路、住宅、上下水道環境衛生、国体など
会場	四郷地区 市民センター 2階大会議室	保々地区 市民センター 2階会議室	海蔵地区 市民センター 2階中会議室	常磐地区 市民センター 2階大会議室
	室山町645-1	市場町3039-1	大字東阿倉川622-1	城西町8-11

※会場でのやりとりを基本としてご意見をいただきます。※全会場、手話通訳いたします（事前予約は不要です）。

※新型コロナウイルス感染症の状況や天候等により中止や開催内容が変更となる場合があります。

【問合せ】議会事務局 議事課 ☎354-8340

三浜文化会館イベント 2021 アートまつり

<日時> 11月14日（日） 開館 9:00 閉館 17:00

<各イベント紹介>

三浜文化会館全館あげてこども向けにたくさんのイベントです。ぜひご来場ください。

塩浜地区の魅力を伝える写真展、工作コーナー、人形劇（有料）、炭で電池を作る科学実験コーナー、書道やアートフラワーのワークショップなど13の催事を企画、他に定例のロビーコンサートも実施します。

<申し込み>

10月19日（火）～26日（火）まで四日市市三浜文化会館ホームページより専用ホームにての申し込みとなります。四日市市文化会館ホームページでも可

※応募者多数の場合は抽選となります。

（ただし例外あり：人形劇はチケット販売（四日市市三浜文化会館窓口、四日市市文化会館窓口、インターネットにて10月16日（土）より発売します。写真展は無料鑑賞、ロビーコンサートについては先着順となります）

応募方法その他公演詳細につきましては、四日市市文化会館または三浜文化会館ホームページをご覧ください。



QRコード
四日市市文化会館ホームページ



QRコード
四日市市三浜文化会館ホームページ

- A 今・昔しおはま写真展および「塩浜地区の魅力を伝える写真コンテスト2021」
 B 工作コーナー「作ってあそぼう！空気砲」 C 紙芝居と実演「自分のからだを知ろう！」
 D 科学実験コーナー「炭で電池をつくろう」 E 人形劇団ココン「チャハ丸とヘヘ丸」（一般販売有料）
 F 「ガラスアート」体験 G 「樹脂粘土」体験 H 「書道」体験 I アートフラワー」体験
 J 「折り紙」体験 K 科学実験コーナー「樹脂で植物を育てよう」

主催：（公財）四日市市文化まちづくり財団

はもりあ四日市講演会

「性の正しい知識を ～自分を大切に生きるために～」

参加費：無料

講師 川村 真奈美 さん

いなべ総合病院 産婦人科部長



- ★ 日時：11月18日(木) 14:00～15:30 開場(13:30)
- ★ 場所：四日市市総合会館 8階 第4会議室
- ★ 定員：40人
10月22日(金) 9:00受付開始 定員になり次第締め切ります)
- ★ 託児：無料、先着5人程度(6カ月から未就学児まで)
11月10日(水)までにお申し込みください。
- ★ 当日はマスク着用をお願いします。

性教育の必要性、性暴力と児童虐待、DVが子どもに与える影響、自分を大切に生きる方について考えましょう。

女性による女性のためのカウンセリング講座

Zoomによるオンライン開催

参加費：無料
(通信料は自己負担)

よりよく人とつながるために、女性相談・支援のためのカウンセリング技法を学びませんか

講師：石田 ユミ さん フェミニストカウンセラー 公認心理師・臨床心理士

対象：市内に在住、または通勤・通学し、全4回参加できる女性で、インターネット接続環境でZoomアプリを使えるタブレット端末またはWebカメラ付きのパソコン(スマートフォンは不可)を用意できる人

定員：10人程度(先着順、ただし相談・支援に携わっている人を優先)

日付	時間	内容
11月27日(土)	13:00～16:00	第1回 オリエンテーション及び自己紹介 —出合いの意味を考え、活かす—
		第2回 カウンセリングの基礎 —一人と関わるために大切なこと—
12月4日(土)	13:00～16:00	第3回 カウンセリングの理論 —さまざまな理論を学ぶ—
		第4回 カウンセリングの実習 —体験してみよう—

◆問合せ・申し込み◆はもりあ四日市講演会、カウンセリング講座とも

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

あそびにおいでよ ひよこクラブ



衣替えを済ませると、急に秋らしくなってきました。

木の実や落ち葉など、子どもたちの目にも秋の自然が映る機会が多くなってきます。

ポケットに拾い集めた木の実大切な宝物のようです。

ひよこクラブのお友だちも、秋を見つける喜びを一緒に感じてみませんか？お待ちしております。

【11月開催日】10日・24日 第2・4水曜日 10:00～11:30



水沢保育園

☎ 329-2166