

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

年末年始のご案内

地区市民センターの業務は

12月29日（水）～1月3日（月）まで休ませていただきます。

なお、戸籍の届け出などは、休み中も下記のとおり受け付けいたします。

	受け付ける業務	受付場所
戸籍関係事務	●死亡届、出生届、婚姻届 離婚届などの受付 ●埋火葬許可証の交付	市役所宿直室（地下1階） ☎ 354-8177 FAX354-8311
上下水道局	●上下水道局が管理する 水道・下水道の故障や 事故の復旧など	上下水道局夜間休日窓口 ☎ 351-1211 FAX354-8373



年末年始も新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください！

以下のポイントに注意して、年末年始を過ごしましょう。

- ★マスクの着用や手洗い等の手指衛生、換気とともに密接・密集・密閉を回避し、感染予防対策を徹底しましょう。
- ★帰省や旅行によって感染を広げないように、混雑しない時期の移動を検討いただくとともに帰省の2週間前から大人数や長時間の飲食をさけるなど、慎重に行動しましょう。
- ★会食の際に会話するときはマスクを着用し、食事中は会話しない「黙食」を実施しましょう。



密接

マスクなし×



密集

大人数×



密閉

換気が悪い×

狭い所×

発熱などの症状がみられたら…①身近な医療機関に連絡をしてください。

②相談する医療機関に迷う場合は、下記へお問合せください。

【受診・相談センター】四日市市保健所保健予防課：☎ 352-0594（9：00～21：00）

三重県救急医療情報センター：☎ 059-229-1199

（21：00～翌日9：00）

子育てを地域で支えあう 四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。

あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？
受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。1講座からでも受講できます。

求む！

地域の子育て応援団



あなたがお住まいの地域には『助けてほしい人』がたくさんいます。空いた時間でサポートしてみませんか？



- ☆場 所：三浜文化会館
- ☆申 込 方 法：電話にて1月22日（土）までにお申し込みください。
- ☆テキスト代：2,053円
- ☆その他：託児あり（無料）※事前にお申し込みください。
- ☆申込み・問合せ：四日市市ファミリー・サポート・センター ☎ 323-0023
(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)

日 時		内 容
1/29 (土)	10:00~15:30	相互援助活動の趣旨・子どもの権利・子どものあそび
1/30 (日)	10:00~16:00	子どもの病気・子どもの栄養と食生活
2/ 5 (土)	10:00~16:00	子どもの安全と事故・救急法・子どもの心に寄り添う
2/ 6 (日)	10:00~16:00	子どもの心と身体の発達・小児看護
2/12 (土)	10:00~15:30	発達障害について～その子どもとの接し方～ 援助活動を円滑に進めるために 講習のまとめ



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

朝ごはんってこんなにすごい！

①集中力のアップ！
脳にブドウ糖がいきわたって集中力が高まります。



②体温の上昇で活力アップ！
血流がよくなり、体温が上昇し、活動力が高まります。

③便秘予防
胃や腸が刺激され排便を促します。



④生活リズムを整える
朝日を浴び、朝食を食べると体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。

⑤肥満予防
朝食を抜いて長時間空腹が続くとエネルギーを脂肪として体内にため込もうとします。1日3食食べることで、太りにくくなります。

朝ごはんを食べましょう

【ステップ1】まずは何かを食べる習慣をつけましょう



【ステップ2】主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう



時間がなくて朝ごはんが作れない・・・そんなときは

- 前日の食事を取り分けておく
- パン、果物、乳製品などすぐに食べられるものを買置きしておく
- 缶詰、冷凍野菜など簡単に調理できるものを用意しておく



朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせよう！



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕
→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報 ハ

健康づくり課
☎ 354-8291

地域マネージャーの募集



- 募集内容：地域マネージャー（会計年度任用職員フルタイム）
- 募集人数：10名程度
- 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：令和4年4月1日（金）から令和5年3月31日（金）（再任用する場合があります）
- 勤 務 地：各地区市民センター（詳しくは、募集要項をご覧ください）
- 主な受験資格：次の要件を全て満たす人
 - ① 昭和32年4月2日以降に生まれた人。ただし、平成30年度に地域マネージャーに任用され、令和3年度まで継続して任用されている者（任用期間が令和3年度で4年目になる者）については、この限りではない。
 - ② これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人
 - ③ 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
 - ④ 民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員（正規任用職員）として職務経験のある人は、任用開始日において、公務員退職後3年以上経過していること。
 - ⑤ 夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人
 - ⑥ 地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人
 - ⑦ 外国籍の場合、永住者または特別永住者の在留資格を有する人
 - ⑧ 四日市市に在住する人
- 募集期間：令和4年1月4日（火）から1月31日（月）まで《当日必着》
- 応募方法：市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。持参の場合は、月曜日から金曜日（祝日を除く）の午前8時30分から午後5時15分までにお願いします。
- 問合せ先：市民生活課 ☎ 354-8146

水沢地区の募集は
ありません

あそびにおいでよ ひよこクラブへ

今年のカレンダーも最後の1枚となりました。

保育園では、クリスマスツリーを飾り、お部屋の壁面には、子どもたちが作ったリースやサンタクロースなどでクリスマス一色になっています。

子どもたちが楽しみにしているクリスマス、お正月とすてきな経験になると嬉しいです。

【1月の開催日】12日・26日

第2・4水曜日 10:00~11:30

水沢保育園

☎329-2166



自動車文庫巡回日 1月7日（金）

水沢地区市民センター	12:50~13:20
水沢三本松公民館	13:30~14:00
水沢病院	14:10~14:50



『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：1月17日（月）10：00～11：00

◇場所：北谷町公会所

◇内容：介護保険って・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



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】

1月 4日（火）	10：00～11：00 13：00～14：00 15：00～16：00	かきぞめ 新年の目標や抱負をかきぞめしよう！ みんなで作る大きな作品は、一年間プラザにかざるよ。汚れてもよい服装できてね。	《対象》小学生～高校生 《定員》各回当日先着20名 《持ち物》書道用具一式
1月16日（日）	10：00～11：30 12：30～14：00 15：00～16：30	カプラであそぼう フランス生まれの木の板ブロックあそびを家族で楽しもう。	《対象》どなたでも 《定員》各回当日先着30名
1月24日（月）	10：15～11：00	まんまる 〇〇広場 みんなで楽しくおしゃべりしよう。	《対象》生後6ヶ月未満の子をもつ保護者 《定員》当日先着12組
1月26日（水）	15：30～16：00	大縄あそび 大縄を使ったいろいろなあそびにみんなでチャレンジしよう！	《対象》小学生 《定員》当日先着10名

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。



大雪時の注意事項についてご確認ください

事前に備えておきましょう！！

- 雪で外出できない場合に備えて、水、食料、燃料（灯油）などを備蓄する
- 持病の薬を切らさないよう、少し多めに持つ（早めのご準備を）
- 停電に備えて、使い捨てカイロ、予備電池、懐中電灯、携帯ラジオなどを準備する

やむを得ず外出する場合は細心の注意を払いましょう！！

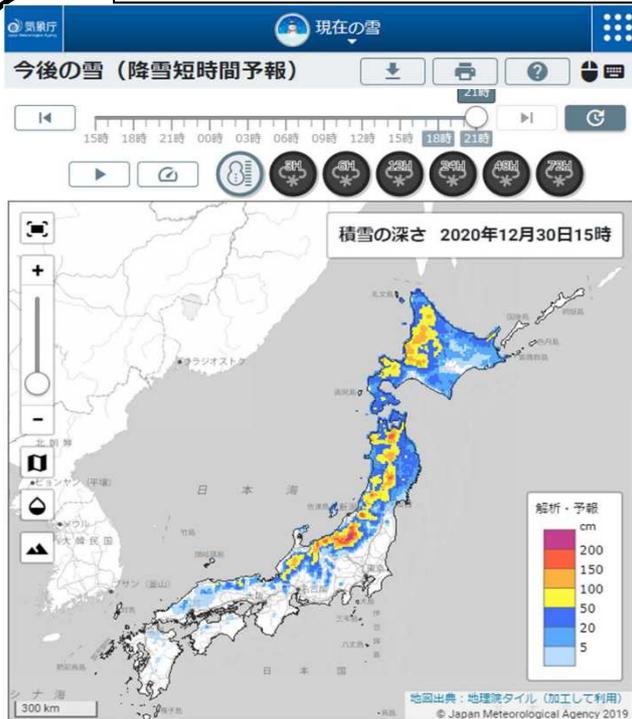
- 路面凍結している部分は歩かない（横断歩道の白線上など）
- 普段よりも時間に余裕をもって行動する
- スタッドレスタイヤ、チェーンなど滑り止めを必ず装備する
- 吹雪の中での運転は、ライト点灯、スピードダウン、車間距離の確保



除雪をする時は注意しましょう！！

- 晴れの日には屋根の雪が緩むため落雪に注意する
- 雪下ろしは命綱やヘルメット、滑りにくい靴を着用し、必ず二人以上で行う
- 屋根からの転落に備え、建物の周りに雪を残して雪下ろしを行う

気象庁ホームページ「今後の雪」



気象庁のホームページで過去 24 時間分の積雪の深さと積雪量に加え、6 時間先までの予報を一体的に確認することが可能になりました

<http://www.jma.go.jp/bosai/snow/>



【問合せ】 危機管理室 ☎ 354-8119 FAX 350-3022

人権標語

- ＊暴言は ナイフと同じ ものなんだ （根本 嶺）
- ＊悪口を 書いてしまえば 未来なし （森澤 恋）
- ＊だいじょうぶ ぼくはあなたの みかただよ （中尾 海斗）



インフルエンザを予防しよう！

例年、12月～3月は、インフルエンザが流行します。

インフルエンザの予防には、皆さんの『かからない』『うつさない』という気持ちが大切です。ひとりひとりが予防に心がけましょう！

インフルエンザとは？

普通の風邪でみられる、のどの痛み、くしゃみ、咳などに加えて、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れます。



どうやってうつるの？

飛沫感染・・・咳やくしゃみによって飛んだ飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことで感染します

接触感染・・・ウイルスが付いた手で、口や鼻などに触れることによって、感染します。

自分の体は自分で守ろう！

免疫力が弱っていると感染しやすくなったり、感染したときの症状が重くなる恐れがあります。栄養と睡眠をしっかりととりましょう。

適度な運動も免疫力を高めます。

予防接種は受けましたか？

予防接種はインフルエンザを防ぐ有効な方法の一つで、インフルエンザの重症化を防ぐことができるといわれています。

接種してから効果が出るまでに、2週間程度かかります。



他人に移さないために・・・

・咳エチケットを心掛けましょう

くしゃみや咳がでるときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。

マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。

また、鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐ手を洗うようにしましょう。

・外出を控えましょう

また熱が下がったあとも2日程度は、まわりの人うつす可能性があります。

感染を拡げないためにも、外出は控えましょう。



【問合せ】保健予防課

☎ 352-0595



日ごろはセンター業務にご理解、ご協力いただきありがとうございます。
新しい年もどうぞよろしくお願ひいたします。よいお年をお迎えください。

