

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

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、また、気象に関する警報が発令された場合には、掲載した行事などが中止・延期・内容変更、各種募集が取り止めになる場合があります。詳しくは、各問合せ先にご確認ください。お出かけの際は、感染症対策(マスク着用など)をしてお越しください。

『睡眠』と『健康』の知恵袋講座

参加費：無料

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？
眠りと健康の意外な関係をご紹介します。



■日 時：2月8日(火) 14:00~15:00 (1時間程度)

■場 所：水沢地区市民センター 大会議室

※体調の悪い方は参加をお控えください。

※参加される方は、マスクの着用や手指消毒、検温にご協力ください。

当日、ご希望の方には
血管年齢を測定致します

【問合せ・申込み】水沢地区市民センター ☎ 329-2001

自動車文庫巡回日 2月2日(水)



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！」

中止になりました

2月7日に水沢在宅介護支援センターにて開催を予定しておりました「はつらつ健康塾」は、新型コロナウイルス感染症等の状況を考慮し、中止とさせていただきます。参加を楽しみにしていた方には、申し訳ありません。

【問合せ】水沢在宅介護支援センター ☎329-3553





はもあカレッジ 2021

「働く女性のカラダプログラム～心とカラダのバランスを整えましょう～」

女性のカラダは、ホルモンのバランスによって体調の変化が大きいと言われています。ライフステージに応じた心身の変化について学び、心とカラダのバランスを整えましょう。2回連続講座です。

☆第1回「働く女性のライフステージとホルモンバランス」

日時：2月5日（土） 10:00～11:30

場所：本町プラザ2階第1会議室

講師：一般社団法人女性労働協会認定講師 片岡 実佐子さん

☆第2回「女性のためのカラダメンテナンス～骨盤を整えるヨガ～」

日時：2月19日（土） 10:00～11:30

場所：本町プラザ2階和室

講師：健康体操指導士、ヨガインストラクター 伊藤 爾己枝さん

＊持ち物：飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

対象：市内在住、または通勤・通学する20代から50代の働く女性、働きたい女性

定員：15人（先着順）

参加費：無料

託児：有り（6ヵ月～小学3年生程度）無料。

託児をご希望の場合は、1月28日（金）までにお申し込みください。

【問合せ・申込み】「はもりあ四日市」 ☎ 354-8331 FAX 354-8339

Eメール：kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



<文化財を火災から守ろう>

毎年1月26日は、「文化財防火デー」です。

文化財防火デーの制定は、昭和24年1月26日に現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、壁画が焼損したことを受け、昭和30年を第1回文化財防火デーとし、毎年この日を中心に文化財愛護に関する意識の高揚を目的として、全国で消防訓練や点検をはじめとした文化財防火運動が行われています。

近年ではフランスのノートルダム大聖堂や沖縄県那覇市の首里城跡で火災が発生しています。文化財は、火災等によりいったん滅失毀損すると再び回復することができない、かけがえのない国民共有の財産です。

文化財を火災や震災などから守るためには、文化財の関係者、消防機関、地域の皆さんが一体となって、火災予防の環境づくりや防災体制の整備に努めることが大切です。

文化財の防火・防災へ関心を高め、みんなで文化財を守りましょう。

【問合せ】消防本部 予防保安課 ☎ 356-2010



人権標語

☆なやんでたら 相談してよ なんでもいい (大畑 義人)

☆笑顔はね ぜったいきえない 大切なもの (氏野 明奈)

☆その笑顔 夜空にかがやく 星みたい (原 一華)



新型コロナウイルスワクチンの3回目の Web 予約サポート講座を開設します。

『スマートフォンは持っているけど、インターネットはほとんどしたことがない』『ワクチン接種の予約はWeb でできるといけれど、どうやったらいいのかわからない。』という方のために、新型コロナウイルスワクチンの集団接種のWeb 予約サポート講座を開催します。

■日 時：2月9日（水）

①9：30～ ②10：00～ ③10：30～ ④11：00～ ⑤11：30～

【各6名 合計30人分】

■対 象：3回目接種用の接種券付き予診票が届いた方で、市の集団接種の予約をWeb で行いたい方

■予 約：水沢地区市民センター 〔2月2日（水）より受付させていただきます〕

※高齢者へサポートしてあげたい地域（近所）の方の見学も可能です。

見学希望の方は、事前にご連絡ください。

■持ち物：スマートフォン（又はタブレット）、ご自身の接種券付予診票、本人確認ができるもの（運転免許証や健康保険証など）、筆記用具（パスワードを控えておくため）

* ご注意 *

この講座は予約の仕方を説明し、予約画面への入力を講師がサポートする講座のため、予約入力をご本人に操作していただきます。また、この受講が、希望の日時の予約を確約するものではありません。

*市の集団接種では、武田/モデルナ製ワクチンの使用を予定しています。

【問合せ・申込み】水沢地区市民センター ☎329-2001

★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★

婦人相談員を募集します



■募集内容：婦人相談員 <会計年度任用職員（フルタイム）>

■募集人員：1人程度

■主な業務：諸問題を抱える女性の相談や支援ほか

■採用予定日：5月1日（日）

■勤務場所：四日市市男女共同参画センター（本町プラザ3階）

■勤務時間等：原則として、火曜日から土曜日（祝日を除く）の8：30～17：15まで

■受験資格：昭和37年5月2日以降生まれなど（詳しくは、募集要項をご覧ください）

■募集期間：1月18日（火）から3月4日（金）まで（当日必着）

■試験日・会場：3月19日（土）10：50～ 本町プラザ5階 第3会議室ほか

■応募方法：男女共同参画センターまたは市民生活課（市役所5階）にある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、男女共同参画センターへ郵送または直接お持ちください。

持参の場合は、火曜日から土曜日（祝日を除く）の8：30～17：15にお願いします。

【問合せ】 男女共同参画課 ☎354-8331 FAX 354-8339



ヒューッと音をたてて風が吹くと、寒くて下を向いてしまいがちですね。
寒くて家から出られないという方は「ひよこクラブ」をきっかけに外に出てみるのもいいですね。
元気に走り回り、体をポカポカにしましょう。
今年もたくさんのお友だちがひよこクラブに来てくれることを楽しみにしています。



【2月の開催日】 9日 第2水曜日 10:00~11:30
*23日は天皇誕生日の為、休園となります。



四日市市子ども子育て交流プラザへ遊びにいこう！！



☎ 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

子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】

2月 4日(金) ~ 2月10日(木)	10:00~11:30 12:30~14:00 15:00~16:30	プラザをハートでかざろう いろいろなハートのかざりを作ってプラザにかざろう。 	対象/小学生 
2月11日 (金・祝)	15:15~16:00	雪合戦 雪に見立てたボールを使って雪合戦を楽しもう。 	対象/小学生 定員/当日先着 16名
2月13日(日)	10:30~11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたで、あそびましょう。 	対象/どなたでも 定員/当日先着 10組
2月15日(火)	10:00~11:00	てづくり広場 今回はお子さんのアルバムと表紙を作ります。 保護者同士交流しましょう。	対象/保護者 定員/当日先着 8組 持ち物/おもいでの写真2・3枚

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。電話にてお問合せください。

センター館長のつぶやき⑤ 拡がる「マイナンバーカード」の 活用の場面

大谷館長のつぶやき

No.5



マイナンバーカード。正式名称は個人番号カードです。行政が個人の情報を紐付けて課税に使おうとしている・・・と良くないイメージをお持ちの方も多いと思います。

新型コロナウイルス禍にある昨年9月に発足した「デジタル庁」。このデジタル庁では、「行政の業務の効率化」を目指すだけでなく、皆さんの利便性が向上する世の中が実現するよう制度が考えられています。

そのなかの一つが新型コロナウイルスワクチン接種の電子証明システムで、12月20日から運用が開始されました。

スマートフォンに専用アプリをダウンロードして申請すると、ワクチン接種記録システムに登録された個人の接種歴をオンラインで参照し、スマートフォンの画面に自動表示するもので、「海外渡航手続き」「Go-To トラベル」「イベント等参加の際の証明」などに活用することが想定されています。

今後、個人の意向でマイナンバーカードと健康保険証の連携手続きをすると、自分の薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できるようになり、初めて受診する医療機関等でも人間ドックの結果や薬剤情報を医師等と共有できるようになります。大規模地震発生時にはこのカードが「お薬手帳」の代わりに活用できる可能性もあります。

なお、医療機関の受診歴や受診内容は「要配慮個人情報」であることから連携の対象には含まれていません。

この1月から、マイナンバーカードや電子決済の普及（第2弾）を目的として、「マイナポイント（キャッシュレス決済サービスの利用金額の25%、最大5,000ポイント）付与」が実施されており、今後「健康保険証としての紐づけ」によるポイント（7,500ポイント）「公金受取口座の登録によるポイント」も実施されることになっています。

この機会にマイナンバーカード取得についてご検討ください。

申請方法は、「スマートフォンでの申請」「パソコンでの申請」「郵便での申請」「証明用写真機」で申請の4種類です。お問い合わせには **マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178** が設置されています。

平日手続きに来庁していただくことが難しい方、その他ご不明の点がある方は、地区市民センター窓口にお問い合わせください。

新型コロナウイルスワクチン接種証明書アプリ

App Store
ウェブサイト



Google Play
ウェブサイト





御池沼沢植物群落で草刈ボランティアをしませんか



ノハナショウブ（5月頃）

- (1) 日 時：2月6日（日） 9：00～12：00 ※小雨実施
- (2) 場 所：天然記念物 御池沼沢植物群落 西部指定地（西坂部町）
- (3) 内 容：除草および集草
- (4) 持ち物等：作業しやすく汚れてもよい服装・マスク・長靴・あれば草刈機
- (5) 申 込 み：2月2日（水）までに、名前、参加人数、交通手段、当日の連絡先を、電話かEメールで、社会教育・文化財課までお知らせください。
自家用車をご利用の方は、8：30までに文化財整理作業所（四日市市寺方町字北浦1506、四日市中央工業高校南側）にお越しください。

【問合せ】教育委員会 社会教育・文化財課 ☎354-8238

Eメール：syakaibunkazai@city.yokkaichi.mie.jp



第8回よかパパフェスティバル

パパと子どもを始め、ママも、おじいちゃん、おばあちゃんも家族みんなで楽しめるイベント「よかパパフェスティバル」を開催します。

今年は、親子体操、手形アート、手作りおもちゃ、ブロックあそびなど、いろんなブースがありますよ。是非ご家族で遊びに来てくださいね。

- 日 時：2月20日（日）10：00～14：00 *11：30～12：30は消毒時間です。
- 場 所：橋北交流施設 <橋北交流会館3階（四日市市東新町26番32号）>
- 対 象：小学生以下の子どもと家族
- 定 員：一部定員あり（当日先着順）
- 参加費：無料
- 申込み：不要



【問合せ】こども未来課 ☎354-8069 または こども子育て交流プラザ ☎330-5020

<p>心理テスト・子育て相談</p> <p>10:00～11:30</p> <p>エゴグラムによる簡単な心理テストです。自分の長所・短所を知り、子育てに役立てましょう。</p> <p>NPO法人 日本メンタルヘルスの会</p>	<p>ひな祭りの手形アート作り</p> <p>10:00～11:30</p> <p>定員/15組</p> <p>まんまるクラブ</p>	<p>親子でリフレッシュ体操</p> <p>10:15～10:45 11:00～11:30</p> <p>定員/各回10組</p> <p>バレトン体操で運動不足を解消しよう。</p> <p>Colorful</p>	<p>ベビーサイン体験会</p> <p>10:15～10:45 11:00～11:30 13:00～13:30</p> <p>定員/各回5組</p> <p>ベビーサインで赤ちゃんとお話しましょう。</p> <p>ベビーサイン「たんぼぼ」</p>	<p>手作りおもちゃをつくろう</p> <p>10:00～11:30 12:30～14:00</p> <p>手作りおもちゃのほかに、保育園で人気の絵本紹介コーナーもあるよ。</p> <p>よっかいち男性保育士会</p>	<p>親子で書道体験教室</p> <p>10:00～11:30 12:30～14:00</p> <p>墨の字や絵を楽しもう。</p> <p>家庭倫理の会 三重</p>
<p>カプラであそぼう</p> <p>10:00～11:30 12:30～14:00</p> <p>フランス生まれの木の板ブロックを楽しもう。</p> <p>四日市市 こども子育て交流プラザ</p>	<p>パパリンピック in2022 ～心・技・体～</p> <p>10:00～11:30 12:30～14:00</p> <p>パバスマイル四日市</p>	<p>理想のパパ投票</p> <p>10:00～11:30 12:30～14:00</p> <p>こども未来課</p>	<p>3Bたいそう☆あそびの広場</p> <p>12:30～14:00</p> <p>ポール・ベル・ベルダーを使っていろいろなあそびに挑戦しよう。</p> <p>(公社) 日本3B体操協会 三重県支部</p>	<p>自分の手でなにができるかな</p> <p>12:30～14:00</p> <p>・けしごむスタンプ ・針と糸でボタン付けほか</p> <p>四日市友の会</p>	<p>2022年手形アートカレンダー</p> <p>12:30～14:00</p> <p>定員/10組</p> <p>・寅のモチーフ手形カレンダー ・フォトブース</p> <p>Ms. チアーズ</p>