

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)をしてお越しく下さい。

◆マイナンバーカードの申請について

マイナンバーカードをまだお持ちでない方へ、「地方公共団体情報システム機構」からQRコード付きマイナンバーカード交付申請書が7月下旬から9月上旬にかけて順次送付されます。(一部の方を除く)

マイナポイントの対象となるマイナンバーカードの申請期限は9月末です。

この機会にぜひマイナンバーカードを取得してください。

マイナンバーカードが作成されるまで、おおむね1～2か月程度かかりますので、ご希望される、お早めにご申請ください。

【問合せ】市民課マイナンバーカードサービスセンター ☎340-8371 FAX340-8372

申請を
お待ちしております！

市内に設置されている防災行政無線の試験放送を実施します

市内121箇所全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。

試験放送に併せて、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

(1) 実施日時： 8月10日(水) 11:00ころから数分程度

(2) 試験放送内容： 上りチャイム音(♪ピンポンパンポン)「これは、Jアラートのテストです」×3
「こちらは、こうほうよっかいちです。」下りチャイム音(♪ピンポンパンポン)

※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。

- ☎059-351-4004(自動電話応答機能)に電話していただくと放送内容が確認できます。
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。



【連携対象】

市内全域の防災行政無線	テレビ(CTY-L字放送)
緊急告知ラジオ(CTY-FM)	四日市市Sアラート
四日市市安全安心防災メール	四日市市ホームページ、ツイッター、LINE



【問合せ】危機管理課 ☎354-8119 メール：kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

2年ぶりに

諏訪太鼓がやってきました！

迫力ある諏訪太鼓が間近で観れます。

皆さん、お誘い合わせの上お越しく下さい。

- 日時：8月5日(金) 15:00～(予定)
- 場所：水沢地区市民センター 駐車場

8月の自動車文庫
はお休みです

四日市市子ども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

☎330-5020 FAX334-0606 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



【開館時間】

<第1部> 9:00~11:30 <第2部> 12:30~14:00 <第3部> 15:00~18:00
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】

料金 無料

8月10日(水)	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
8月14日(日)	15:30~16:30	ポイントハンター プラザ中に宝箱を隠したよ。見つけ出してここポイントをゲットしよう！	対象/小学生 定員/当日先着15名
8月20日(土)	16:00~16:45	シャボン玉であそぼう 手作りシャボン液といろいろな道具を使って、ひろばでシャボン玉を楽しもう！	対象/小学生 定員/当日先着20名 持ち物/ぬれても良い服装
8月21日(日)	10:00~11:00 15:30~16:30	手形カードをつくろう 家族で手の大きさくらべをしよう。成長記録にもなります。	対象/どなたでも 定員/各回当日先着15組 (1家族1枚)

御池沼沢ザリガニ釣りで植物保護！

参加費
無料

- ◆日 時：8月11日(木・祝日) 9:30~10:30 (受付は8:30~) ※小雨実施
- ◆場 所：天然記念物 御池沼沢植物群落東部指定地(西坂部町)
- ◆内 容：御池沼沢植物群落の説明とザリガニ釣り※釣ったザリガニは回収します
- ◆対 象：3才以上(小学生以下は保護者同伴)
- ◆定 員：5組程度(応募者多数の場合は抽選)
- ◆持ち物など：長靴・長袖・長ズボン・帽子・水筒・タオル・虫よけ・ザリガニを入れる容器
- ◆申 込 み：《参加費無料》8月5日(木)まで(必着)に、代表者の名前、参加人数(小学生以下は学年か年齢も)、交通手段、連絡先(電話番号かメールアドレス)を、メール・電話、または直接、シティプロモーション部文化課までお知らせください。
☎354-8238 FAX354-4873 メール：bunka@city.yokkaichi.mie.jp
- ◆留意事項：アメリカザリガニは、繁殖力も高く在来種を捕食したり、水草を切ったりするなど、生態系や自然環境への影響が大きい生き物です。こうした被害を防ぐ観点から、御池沼沢から持ち出すことはご遠慮いただきますようお願いいたします。



あそびにおいでよ ひよこクラブへ



毎日暑い日が続いていますね。暑いと食欲がなかったり、寝不足になってしまいがちです。休息を十分にとり、元気に過ごしたいものですね。保育園ではどろんこや水に触れ夏ならではの遊びを楽しんでいます。ひよこクラブのお友達も一緒に楽しみませんか。

【8月開催日】24日(水) 10:00~11:30 ※10日(水)はお休み



水沢保育園 ☎329-2166

災害が起きた時…家庭での備えは大丈夫ですか？

台風の季節がやってきました。家庭での備えは大丈夫ですか？下の図を参考にして、最低でも3日間、できれば7日間は生活を継続できるだけの備えをしましょう。

◆貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど。



◆医薬品

持病の薬、お薬手帳、絆創膏、傷薬、包帯、鎮痛剤など。

※災害時には、いつも飲んでいいる薬が手に入らない場合があります。3日から7日間の予備薬を用意しておきましょう。



◆非常食品・飲料水

水や食料は最低一週間分。

他にも水筒、紙コップ、ナイフなど。

※一定量をキープしておき、少しずつ使用しながら買い足していくローリングストック法が有効です。



◆携帯ラジオ

四日市市では、「CTY エフエム(76.8MHz)」で災害時に緊急情報を提供。



◆懐中電灯

予備電池も忘れずに！できれば一人にひとつ。



◆その他

下着、上着などの衣類。スリッパ、タオル、ティッシュ、雨衣、ヘルメット、マッチ、ライターなど。



【問合せ】危機管理課 ☎354-8119



AR アプリで今すぐ確認！あなたの家の浸水リスク

AR 防災学習アプリ 『ARLook (あるっく)』をダウンロードしてあなたの家やよく行く場所の浸水リスクを確認しませんか？



AR^{あるっく} Look^{あるっく} ってなに？

スマホなどのカメラをかざして、地域を「歩いて」「見る」ことで、AR（拡張現実）技術により表示される近くの避難所や現地の浸水深（浸水リスク）などを見ることができます。また、昔の地図や写真を見ながら、四日市の歴史を知るまちあるきも楽しめます。

ダウンロードはこちら

※対応機種：AR Core に対応した機種

※推奨スペック：iPhone10 以上、
Android 11 以上

Apple



Android



詳しい情報はここから →
(四日市市防災情報 HP)



戦没者を追悼し平和を祈念する日 8月15日に黙とうを



毎年8月15日は、「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。

市民・事業者の皆さんも当日正午から1分間の黙とうをお願いします。黙とうの時間にあわせて、市内の寺院では鐘が鳴らされることがあります。この機会に、今一度戦争の悲惨さ、平和と命の尊さについて考えてみましょう。

【問合せ】健康福祉課 ☎354-8109 FAX359-0288

はもりあカレッジ2022

「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。

参加費
無料

★第1回「女性のライフステージと女性ホルモン～すべての女性が輝くために知っておくこと～」

■日 時：9月3日（土） 10：00～11：30 ■場所：本町プラザ2階 第1会議室
■講 師：いなべ総合病院 産婦人科医師 川村 真奈美さん

★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：9月10日（土）または9月17日（土）10：00～11：30
■場 所：本町プラザ2階 和室（会場の収容人数の都合上、2回にわけて開催します）
■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 動きやすい服装でお越しください



☆対 象：市内在住、または通勤・通学する20代から50代の女性で、全2回参加できる人

☆定 員：20人（先着順）

☆託 児：無料（6か月～小学3年生程度）[ご希望の場合は、8月24日（水）までに要申込み]

☆申込み：8月2日（火）以降に、電話・FAX・メールで「はもりあ四日市」まで。

ご不明な点がございましたら「はもりあ四日市」までお気軽にお問合せください。

☎354-8331 FAX354-8339 メール：kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

家族の絆を紡ぐ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

長期に及ぶコロナ禍にあって、夫婦関係、家族関係などで悩み、
生きづらさを抱えていませんか
よりよく親しい人とつながり関わるカウンセリング技法を学びませんか

オンラインのため、
お子さんがそばにいても
受講できます

日付	時間	内 容
9月3日 (土)	13:00	第1回 オリエンテーション及び自己紹介 -人との出会い 自分との出会い-
	16:00	第2回 カウンセリングの基礎、理論 -スキルを学ぶ-
9月10日 (土)	13:00	第3回 カウンセリングの実習 -学びを实践・体験-
	16:30	第4回 グループワーク・シェアリング -学びの共有-



参加費 無料
(通信料は自己負担)

☆講師

石田 ユミ さん

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、
すべて参加できる女性で、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
(応募者多数の場合は抽選。結果は
全員へ通知)

◆申込み◆

8月13日（土）[必着]までに、講座名、住所、名前、
年齢、電話番号、メールアドレスを、電話、FAX、
メールで、または直接、「はもりあ四日市」へ

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（日・月曜日・祝日休館）

【問合せ】☎354-8331 FAX354-8339

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

