



水沢地区市民センター 水沢地区団体事務局 **2**329-2001

2329-2323

センターだより

「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。

あなたは大丈夫?フレイル予防講座

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。 フレイルから介護につながる危険信号をも逃がさないための予防法をご紹介します。

◇日 時:9月13日(火)13:00~14:00

◇場 所:水沢地区市民センター 2階大会議室

◇定 員:10名(先着順)

◇申込み:水沢地区市民センター ☎329-2001





スマートフォン・タブレットで Zoom(ズーム)をやってみよう!





スマートフォンなどのZoomアプリを使えば、自宅にいながら、離れて住んでいる家族や友達 などと映像などでのコミュニケーションが楽しめます。

Zoomの使い方のほか、スマートフォンやタブレットの操作でお悩みの方の相談にも応じます。 お気軽にお越しください。

♪日 時:①9月27日(火)10:00~ ②9月28日(水)13:30~

※同じ内容になりますので、どちらかの日を選んでください。

♪場 所:水沢地区市民センター 2階大会議室

♪定 員:各回先着6名(定員になり次第締め切ります)

♪持ち物:スマートフォンまたはタブレット

▶申込み:水沢地区市民センター ☎329-2001



自動車文庫巡回日 9月2日(金)

〇水沢地区市民センター 12:50~13:20 〇水沢三本松公民館 13:30~14:00 14:10~14:50 〇水 沢





四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう!!

2330−5020 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

ではも子育て 交流プラザ

【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】

9月 4日(日)	10:00~11:00	なかよし広場 保護者、地域の人、みんなで交流しましょう。 今月は3B体操の用具を使って、 楽しく体を動かします。	《対象》子育て中の保護者 《定員》当日先着10組 《協力》(公社)日本3B体操 協会三重県支部三重 北勢グループ
9月10日(土)	16:00~17:00	お月見どろぼう +五夜のお供え物を集めよう。	《対象》子ども (おおむね3歳以上) 《定員》当日先着50名
9月19日(月)	10:30~11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたで 遊びましょう。	《対象》どなたでも 《定員》当日先着10組
9月28日 (水)	15:30~16:15	おもしろ運動会 少し変わった競技を楽しもう。	《対象》小学生 《定員》当日先着16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いただくか、電話にてお問い合わせください。

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が、ひよこクラブのお友だちは体調などを崩さず、元気に過ごしていますか?

保育園のお友だちは、虫探しや、水、どろんこ遊びなど、楽しい遊びを見つけては夢中になっています。

ひよこクラブのお友だちも一緒に遊び、楽しみましょう。お待ちしています。

< 9月の開催日> 14日・28日 第2・第4水曜日 10:00~11:30



水沢保育園 ☎329-2166

水沢地区市民センターでは 使用済みインクカートリッジを回収しています。

水沢地区市民センター内入口に、使用済みインクカートリッジ回収箱を設置しています。

袋などから出して、インクカートリッジのみを回収箱に入れてください。



「市長との地域づくり懇談会」のお礼とご報告

8月9日(火)に「市長との地域づくり懇談会」が開催され、水沢地区市民センターに市長にお越しいただき、各自治会長、地区社会福祉協議会、民生委員・児童委員協議会、水沢白寿会連合会、水沢小学校PTA、水沢保育園の保護者代表の方などにご参加いただきました。新型コロナウイルス禍のなかで開催にご協力いただいた皆さん、出席いただいた皆さんにお礼申し上げます。

市からは「カーボンニュートラルへの取り組み」「認知症の人にやさしいまちづくり」 について説明があり、太陽光発電のデメリットへの不安、すべての人が認知症になる可 能性があるなかで「認活」のようなトータルでの取り組みが必要ではないかという意見 が出されました。

その他の意見交換では、市街化調整区域で自分の血縁者の家を建てるのに苦労するという実情や、既存集落の捉え方を弾力化できないのかという意見が出されました。

未就学児の人数がこのまま推移すると令和9年度には、水沢小学校で本市初の複式学級が生じます。このため、少なくとも地縁・血縁があり水沢に住みたいという希望のある方が住んでいただけるようにするなど、持続可能なまちづくりを最優先の課題としてセンターとしても主体的に取り組む必要があるとの思いを再認識しました。

市街化調整区域は農業を支える地域であり、都市化を進める地域ではないという原則があるなかですが、本庁各課の知恵も借りながら、空き家・空き地の有効活用や既存集落周辺部での利用可能な土地利用などの課題について、「地域としてできることは何か?」という意識を持ってこの課題に取り組んでいきます。皆さんのご理解、ご協力をお願いします。



市長懇談会の様子





上下水道局職員を装った訪問販売にご注意ください!

最近四日市市内において、上下水道局職員や委託業者を装い、「水道の切り替え工事」と称して住宅や 敷地内に立ち入り、浄水器の購入を迫る訪問販売が発生しています。

上下水道局職員や水道メーターの検針員は職員証を携帯していますので、ご不審に思われたときには、職員証の提示を求めるか、お客様センター、業務窓口までご連絡いただくとともに、四日市市消費生活相談室にもご相談ください。

【問合せ】上下水道局 お客様センター ☎354-8355 業務窓□☎354-8372 市民・消費生活相談室(市役所1階)☎354-8147

食生活次善推進員 養成講座 「栄養教室」受講生募集

「食」を通じた健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、栄養教室を開講します。

食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



▶日 時:①9月28日·②10月19日·③11月16日·④12月7日·⑤12月21日

⑥1月11日・⑦1月25日(全7回) いずれも水曜日 9:30~12:30

♪場 所:四日市市総合会館 8階第4会議室

♪定 員:15人(4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。)

♪対 象:受講後に、四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができる

市内在住の18歳以上の人 (※過去に受講したことのない人)

♪内 容:健康づくりや食生活、調理などに関する講義

(※今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、調理実習は行いません。)

♪受講料:1,000円

♪申込期限:9月12日(月)(必着)

♪申込み:住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号、「栄養教室受講希望」と明記の上、電話、

ファックスまたは健康づくり課窓口まで。参加の可否は全員に通知します。



〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課

☎354-8291 FAX353-6385





はつらつ健康塾!のご案内

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:9月5日(月)10:00~11:00

♪場 所:東町公会所

♪内 容:「フレイル予防」についてのお話・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



▼▽▼人権擁護委員による特設相談を開催します▽▼▽

人権擁護委員は、人権にかかわる活動をしている民間のボランティアです。

地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝い、法務局の職員と協力して人権侵害から 被害者を救済に向けた取り組みをしています。人権相談にもさまざまなものがあります。お困りや お悩みの際はお近くの人権プラザへご相談にお越しください。人権プラザでは人権擁護委員の活動 も紹介しています。

■日 時:9月8日(木)10:00~15:00

■場 所:人権プラザ天白(日永2丁目5-15) ☎346-2803

人権プラザ神前(寺方町2281) ☎326-0840

人権プラザ赤堀(赤堀3丁目1-21) ☎351-7609

人権プラザ小牧(市場町1041-24) ☎339-0909

■相談内容: セクハラやパワハラ、家庭内暴力、体罰やいじめ、インターネットでの誹謗中傷差別など。 【問合せ】人権センター ☎354-8609 メール: jinkencenter@city.yokkaichi.mie.jp



新しい本が入りました

□一般書□ 夜に星を放つ(窪美澄)

死神と天使の円舞曲(知念実希人) #真相をお話します(結城真一郎) 夜の大人、朝のこども(今日マチ子)

おいしいごはんが食べられますように(高瀬隼子)

□児童書□ パリングリンドーン (劇団ひとり/中居正広/古市憲寿)

ペンギンたんけんたい みなみのしま (斉藤洋)

ふたごパンダのこころコロコロ(西島三重子)

□防 災□ 避難所に行かない防災の教科書(西野弘章) 防災イツモマニュアル (防災イツモプロジェクト) ◇ご利用案内◇

本を借りるときは、1階 事務所にて「貸出票」に 記入をお願いします。

※貸出期間:2週間

※貸出冊数:5冊まで

(新刊は2冊)

営

音号

9

※配架予定を含む



あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします

「マイナンバーカードを作りたいけど、作り方がわからない」ということはありませんか? そんな方のために、商業施設などに出張してマイナンバーカードの申請サポートを実施します。 サポートを利用していただいた方には、ノベルティをプレゼント!

この機会にぜひ申請サポートをご利用ください。

◇サポート内容◇

- マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- インターネットでの申請のお手伝い
- 交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- 交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡し
- ・マイナンバーカードに関する相談・案内など



1

◇持ち物◇

通知カード

運転免許証などの本人確認書類

◇マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表

四日市自動車学校 10:00~18:00	9月	1日(木)・2日(金)
イオンモール四日市北	9月	3日(土)· 4日(日)·23日(金·祝) 24日(土)·25日(日)
1 階専門店通路 1 1 0 : 0 0 ~ 1 8 : 0 0	10月	8日(土)・ 9日(日)・10日(月・祝)
	11月	19日(土)・20日(日)
アピタ四日市店 2階休憩スペース (西側エスカレーター付近) 10:00~15:30 市民窓ロサービスセンター前 (近鉄四日市駅高架下) 16:30頃~19:00	9月	8日(木)・9日(金)・15日(木) 16日(金) 22日(木)
	9月	10日(土)・11日(日)・29日(木)・30日(金)
アピタ四日市店 2階休憩スペース (西側エスカレーター付近)	1 0月	6日(木)・ 7日(金)・13日(木) 14日(金)・20日(木)・21日(金) 27日(木)・28日(金)
10:00~18:00	11月	3日(木・祝)・ 4日(金)・10日(木) 11日(金) ・17日(木)・18日(金) 24日(木) ・25日(金)
イオンタウン四日市泊	9月	17日(土)・18日(日)・19日(月・祝)
9月⇒2階グリーンスペース	10月	15日(土)・16日(日)・29日(土)・30日(日)
(フードコート付近) 10・11月⇒1階中央イベント広場 10:00~18:00	11月	12日(土)・13日(日)・23日(水・祝) 26日(土)・27日(日)
イオン四日市尾平店	10月	1日(土)・2日(日)・22日(土)・23日(日)
(1階中央エスカレーター下) 10:00~18:00	11月	5日(土)・6日(日)

【問合せ】マイナンバーカードサービスセンター ☎340-8371