

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。

再掲 水沢地区 令和4年度 がん検診日程

■水沢地区市民センターで行う集団がん検診■

日 程	検 診 内 容	時 間	申し込み 締め切り日
11月14日(月)	乳がん(マンモグラフィ)	午 前	10月12日(水)
11月16日(水)	胃がん		
	大腸がん 子宮頸がん		



■個別がん検診■(医療機関) 申込み締め切り・・・令和5年2月7日(火)

※集団検診を受診するためには申し込みが必要です。詳しい内容は、広報よっかいち 4月下旬号別冊「令和4年度 がん検診のお知らせ(保存版)」をご覧ください。

【問合せ】健康づくり課 成人健診係 ☎354-8282 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: 10月3日(月) 10:00~11:00

♪場 所: 四ツ谷公民館

♪内 容: 「健康寿命を延ばす」～介護保険って～ ヘルスリーダーによるストレッチ・脳トレ



申込み: 不要

認知症サポーター養成講座

高齢になられた方が、ご自分が住み慣れたまちでいきいきと暮らしていけるようにするには、地域の皆さんが「認知症」についてご理解いただき、地域全体で支え合っていくことがポイントになります。「認知症サポーター養成講座」を次のとおり行いますので、ぜひご参加ください。

♪日 時: 10月20日(木) 10:30~12:00

♪場 所: 水沢茶屋町構造改善センター

♪申込み: 10月13日(木)までに、下記までお申し込みください。

申込み: 必要

【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 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

※9月から小学生の利用は17:00まで、中高生の利用は19:00までになります。

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】

10月11日(火)	9:30~11:00 ※受付終了時間 10:30	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に 発育相談ができます。 	《対象》0歳~18か月、 出産予定の人 《定員》当日先着10組 《持ち物》母子手帳 バスタオル
10月16日(日) 	①10:00~11:00 ②15:30~16:30	手形カードをつくろう 家族で手の大きさをくらべをしよう。 成長の記録にもなります。	《対象》どなたでも 《定員》各回当日先着15組 (1家族1枚)
	①10:00~11:00 ②15:30~16:30	プラザフォトスポット 家族や友だち同士で写真をとろう。	《対象》どなたでも 《定員》1回につき、1グループ 5名まで
10月24日(月) ~31日(月)	9:00~17:00 ※消毒時間は除く	ハロウィンタトゥーシール 手書きのタトゥーシールを作って、 自分自身をハロウィン風にデコっ ちゃおう！ 	《対象》どなたでも 《定員》材料がなくなり次第終了 ※アレルギーや肌に不安がある 方はお控えください。

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。

御池沼沢植物群落自然観察会

(1) 日 時：10月1日(土) 9:00~11:00頃(受付：8:30~) ※小雨実施

(2) 集合場所：大池中学校

(3) 内 容：国指定天然記念物 御池沼沢植物群落の植物及び
昆虫や鳥類などの生き物観察

(4) 持 ち 物：長靴・長袖・長ズボン・帽子・飲み物・タオル・虫よけ

【問合せ】シティプロモーション部文化課 ☎354-8238

参加費：無料
申込み：不要



自動車文庫巡回日 10月5日(水)

○水沢地区市民センター

○水沢三本松公民館

○水 沢 病 院

12:50~13:20

13:30~14:00

14:10~14:50





大雨や台風の気象情報に注意して 早めの防災対策・避難行動を行いましょう



台風や前線の影響、また線状降水帯の発生で、大雨、洪水、暴風などによる自然災害が発生しやすい季節です。皆さんが早めの避難などの防災行動をとることができるよう、気象庁はさまざまな「防災気象情報」を発表しています。時間を追って段階的に発表される「早期注意情報」や「気象情報」、「注意報」、「警報」などの防災気象情報をテレビやラジオ、インターネットなどを有効に活用し、早め早めの防災行動をとるようにしましょう。

また、日頃から「ハザードマップ」、「防災マップ」、「土砂災害ハザードマップ」を活用して、危険箇所を確認しておきましょう。

家の中の備え

★非常用品を確認する

懐中電灯、携帯用ラジオ（乾電池）、救急薬品、衣類、非常用食品、カセットコンロ、貴重品など

★水を確保する

飲料水だけでなく、浴槽に水をためておきましょう。断水した際にトイレなどに使えます。

★窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る

万が一、飛来物で窓ガラスが割れた際、ケガを防げます。カーテンは閉めましょう。

★スマートフォンやパソコンをフル充電する

家の外の備え

★雨戸や網戸を固定する

窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強しましょう。

★側溝や排水口を掃除する

ごみが詰まっていると水があふれてしまいます。

★屋外の物を家の中にしまう

物干し竿や植木鉢などの風で飛ばされそうな物は家の中にしまいましょう。

★自動車のガソリンを満タンにする

★庭木やプロパンガスなどがしっかり固定されているか確認しましょう



防災マップ



土砂災害ハザードマップ



洪水ハザードマップ

あそびにおいでよ ひよこクラブへ

遠く澄んだ空に、朝夕の心地よい風。秋の訪れを感じる季節となりました。

保育園では、運動会に向けてかけっこやダンスなどを楽しんでいます。

ひよこクラブのお友だちも、保育園で体を動かし、運動会ごっこを楽しみませんか。

<10月の開催日> 12日・26日 第2・第4水曜日 10:00~11:30

※今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、残念ですが「在園児のみでの運動会」とさせていただきます。

水沢保育園 ☎329-2166

ー地域デビューの入口は、体のことからー

「介護予防ボランティア ヘルスリーダー養成講座」のご案内

ヘルスリーダーは、四日市市が養成している介護予防のボランティア団体です。
20～80歳代の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、
地区市民センターなどの身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪

- 日 時：10月28日、11月4日、11日、18日、25日
全5回シリーズ（いずれも金曜日 14：00～16：15）
- 会 場：なやプラザ 3階音楽室大（四日市市蔵町4-17）
- 対 象：受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方
※有資格者（看護師、理学療法士、作業療法士など）で、現在職務に従事している人は除く
- 講 師：日本福祉大学 社会福祉総合研修センター コーディネーター 荒深裕規 さん
- 内 容：介護予防に関する講義や運動の実習など
- 定 員：15名程度 ※応募多数の場合は抽選
- 参加料：無料
- 持ち物：マスク、飲み物、中履き、運動しやすい服装でお越し下さい。
- 申込み：10月14日（金）[必着]までに、講座名、郵便番号・住所、名前（ふりがな）、年齢、
電話番号を、はがき・電話・ファックスのいずれかの方法で申込先へお知らせいただくか、
ホームページの申込フォーム、または、下記QRコードからお申し込みください。
- 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。
- 申込み：〒510-8601 四日市市諏訪町1-5 高齢福祉課
☎354-8170 FAX354-8280



ホームページからの申し込み

四日市ヘルスリーダー養成講座

検索

こちらを読み取り

または

申込フォーム



はもりあ四日市講演会

「児童虐待とDV～取材を通して見えてきたもの～」

講師 杉山 春 さん（ルポライター）

参 加
無 料



- ★日 時：11月17日（木）
14：00～15：30（開場13：30）
- ★場 所：四日市商工会議所 1階ホール
- ★定 員：100人程度 ※定員になり次第締め切ります。
- ★託 児：無料、先着5人程度（6か月から未就学児まで）
（11月5日（土）までにお申し込みください。）
- ★申込み：10月1日（土）9：00受付開始

【問合せ】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 FAX354-8339

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

児童虐待の背景にDVがあることは少なくありません。

数々の児童虐待死事件を取材・執筆している講師が、密接な関係の中で起きるDVと児童虐待について、取材を通して見えてきたこととお話します。