



2023年1月20日号 NO. 20

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。

表彰おめでとうございます

1月8日（日）、四日市ドームで開催された令和5年消防出初式において、下記の方々が表彰されました。



- | | |
|-----------------------|-------------------|
| ■三重県消防協会長表彰（精勤章） | 辻 信之（つじ のぶゆき）さん |
| ■三重県消防協会北勢支会長表彰（表彰徽章） | 豊田 政明（とよだ まさあき）さん |
| ■四日市市長表彰（消防団功労者表彰） | 鈴木 幸成（すずき ゆきなり）さん |
| | 山内 覚（やまうち さとる）さん |
| | 辻 信之（つじ のぶゆき）さん |
| ■消防団退職者感謝状 | 森 秀紀（もり ひでき）さん |
| | 清水 誠（しみず まこと）さん |

食物繊維しっかりメニュー レシピ講習会

食物繊維、足りていますか？不足しがちな食物繊維の役割や摂取方法を知り、食生活を見直しませんか？

◇日 時：2月18日（土）10：00～11：00

◇場 所：水沢地区市民センター 2階調理室

◇講 師：食生活改善推進員（水沢ヘルスマイト）

◇内 容：不足しがちな食物繊維のお話と食物繊維しっかりメニュー

◇定 員：10名（先着順）※定員になり次第締め切ります

◇持ち物：筆記用具・マスク

◇その他：発熱やせきなど風邪症状のある方、基礎疾患のある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：1月26日（木）から水沢地区市民センター（☎329-2001）へお申し込みください。



参加費：無料

自動車文庫巡回日 2月3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

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



【開館時間】

<第1部> 9:00~11:30 <第2部> 12:30~14:00 <第3部> 15:00~19:00

※利用時間：小学校以下17:00まで 中高生19:00まで

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。

料金 無料

【主なイベント日時・内容】

2月 7日 (火)	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、ネームタグキーホルダーをつくります。	対象/子育て中の保護者 定員/当日先着10組 (受付9:00~) 協力/Ms.チアーズ・チアーズママ
2月14日 (火)	9:30~11:00	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 (受付9:00~10:30) 持ち物/母子手帳、バスタオル
2月19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。お子さんの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) (受付①9:00~②15:00~)
2月22日 (水)	15:30~16:15	大縄あそび 大縄をつかったいろいろなあそびにチャレンジしよう！	対象/小学生 定員/当日先着12名 (受付15:00~)

【問合せ】四日市市こども子育て交流プラザ（東新町26番32号 橋北交流会館4階）

☎330-5020 FAX334-0606 ホームページ <http://cocoplaza-yokkaichi.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』』

今から約70年前の昭和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、貴重な壁画が焼損しました。そこで、毎年この日を中心に、文化財愛護の意識を高める目的で、全国的に消防訓練や点検をはじめとした防火運動が行われます。

近年ではパリのノートルダム大聖堂や沖縄県の首里城跡地での火災により、貴重な文化財を失いました。国民的財産である文化財を火災や地震などの災害から守り、後世に伝えていくためには、文化財の所有者・管理者、消防機関、地域の皆さんが一体となり、火災を発生させない環境づくりや防災体制の整備が重要となります。この機会に、改めて文化財に対する防火・防災への関心を高め、みんなで文化財を守りましょう。



【問合せ】文化課 ☎354-8238 予防保安課 ☎356-2010

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：2月6日（月）10:00~11:00

♪場 所：水沢在宅介護支援センター

♪内 容：「認知症予防について」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



市県民税、所得税の申告が始まります

※詳しくは広報よっかいち 1 月下旬号をご覧ください。

《市 県 民 税 の 申 告》

- 水沢地区市民センター 3月 6日(月) 9:30~14:30
 - 市役所〔2 階 市民税課〕 3月13日(月)~3月15日(水) 9:00~16:00
- ※土・日曜日は除く

【問合せ】市民税課 ☎354-8132 FAX354-8309

ホームページ <http://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/index.html>



《所 得 税 確 定 申 告》

- じばさん三重 6階 (四日市市安島1丁目3-18) 2月16日(木)~3月15日(水) 9:00~17:00
- ※土曜・日曜・祝日は除きます。

【問合せ】四日市税務署 ☎352-3141 国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp/>

田舎あられ作り体験しませんか

「生あられ」をもち米から作ります。あられの味を何種類か作り、作ったあられは小口切りにしてお渡しします。なつかしいほっこり味のあられを作ってみませんか。

☆日 時：2月3日(金) 9:00~12:00

☆場 所：西條町公会所(水沢町2042-4)

☆材料代：1,500円程度

☆持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り袋

☆定 員：5名

☆主 催：青葉会

☆申込み：1月26日(木)から水沢地区市民センター(☎329-2001)へお申し込みください。



あそびにおいでよ ひよこクラブへ

一年のなかで、もっとも寒さが厳しい時期になりました。

子どもたちは、寒さに負けず、ボールあそびや、おにごっこなど夢中になって遊んでいます。保育室に戻る時には、かぜやインフルエンザなどの予防として、しっかり手洗い、うがいをするお友だちです。

一緒に体を動かして「体をポカポカ」にしてみませんか。

〈2月開催日〉22日(水) 10:00~11:30 ※8日(水)は発表会の為、お休みです。

水沢保育園 ☎329-2166



保育無料券申請のご案内

保育無料券とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、市内の認可保育園・こども園で実施する一時保育を、上の子が2回まで無料で利用できる券のことです。保育無料券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。

〈申請方法〉

こども未来課（総合会館3階）、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）にある申請書に記入し、郵送または直接、こども未来課へ

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます

〈対象者〉

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、生まれた子の兄・姉（未就学児に限る）を養育している人

〈利用期間〉

保育無料券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

※保育園・こども園（保育認定）に通園している場合は利用できません

※幼稚園に通園している場合は、土曜日や長期休暇などに利用できます

〈利用方法等〉

一時保育の予約・利用方法は、園によって異なるため、各園にお問い合わせください。

※利用するには、事前登録が必要です

【問合せ】こども未来課 ☎354-8069



性の多様性に関する企業向け講演会

LGBTなど性の多様性についての理解を深めるため、企業向け講演会を開催します。どなたでもご参加できますので、ぜひお申し込みください。

◇日時：2月22日（水）14:00～15:30

◇場所：四日市商工会議所 3階中会議室（四日市市諏訪町2番5号）

◇講師：公益財団法人 反差別・人権研究所みえ 安田 賢行さん

◇定員：40名

◇申込：2月15日（水）までに申込書を郵送かFAXで、または市民生活課（市役所5階）までお持ちください。市ホームページ（ID:1670207121674）からも申し込めます。申込書は市民生活課、地区市民センター、ホームページから入手できます。

当日、体調がすぐれない方や発熱のある方は参加をお控えください。また、会場では可能な限りマスクの着用をお願いします。

【問合せ】市民生活課 ☎510-8601 四日市市諏訪町1番5号

☎354-8146 FAX354-8316

参加費無料

御池沼沢植物群落で草刈ボランティアをしませんか

（1）日 時：2月5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

※詳しい内容は文化課までお問い合わせください。

【問合せ】文化課 ☎354-8238



ノハナショウブ（5月頃）

