

# 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](mailto:suizawahp@gmail.com)

## 新型コロナウイルス感染症の5類変更について

令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが「2類相当」から「5類」に変更されました。

市民の皆さんに関係する主な変更点は以下のとおりです。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。



### ①感染防止対策

県や市（保健所）から、一律の対策を求めません。

個人の判断による自主的な対策を実施してください。

### ②外出自粛・就業制限

感染症法に基づく外出自粛要請は「なし」、就業制限も「なし」。

※発症した場合は、発症後5日間は外出を控えることが推奨されています。

### ③医療費

治療費が一部を除き、自己負担になります。

（外来）コロナ治療薬の費用は公費支援を一定期間継続

（入院）一定期間、高額医療費の自己負担限度額から最大2万円減額

（検査）高齢者施設などのクラスター対策は支援を継続



【問合せ】保健予防課 ☎352-0595

## あそびにおいでよ ひよこクラブへ

晴れ渡った空に新緑の木々。すがすがしさを感じる季節になりました。

保育園の子どもたちは、元気に外遊びやお散歩に出かけ、楽しんでます。

「この虫なあに？」「このお花は？」と興味津々な子ども達と一緒に遊びましょう。

気分転換に、ひよこクラブをのぞきに來てくださいね。

〈6月開催日〉14日（水）・28日（水） 10：00～11：30

水沢保育園 ☎329-2166



# 四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



料金 無料

## 【開館時間】

<第1部>9:00~12:30 <第2部>14:00~19:00

※小学生以下は17:00まで、中高生は19:00まで ※各部の間には消毒を行います。(施設利用不可)

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「すすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。

## 【主なイベント日時・内容】

6月 5日(月)	10:30~11:00 	<b>かたつむりをつくろう</b> シール貼りやお絵かきを楽しみます。	対象/未就学児 定員/当日先着20組 (受付10:00~)
6月21日(水)	15:30~16:30	<b>脳トレパズル</b> 自分で作ったパズルに挑戦しよう！ 	対象/小学生 定員/当日先着10名 (受付15:00~)
6月24日(土)	10:30~11:00	<b>えほんのひろば</b> 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 (受付9:00~)
6月26日(月)	10:30~11:00 	<b>体をたくさん動かそう</b> 運動用具を使って体を動かします。	対象/未就学児 定員/当日先着20組 (受付10:00~)

【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/>

## 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。



## 自動車文庫巡回日 6月2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

## 水沢地区 サークル・ふれあい活動のご案内

サークル名	活動内容	活動日
水沢茶どころ吟詠会	詩吟	第1・3月曜日
起勢の会	太極拳	毎週火曜日
墨楽会	水墨画	第1・3火曜日
笑顔の会	絵手紙	第2・4日曜日
そば打ち同好会	そば打ち講習	第3日曜日
四日市花の会 水沢盆栽グループ	盆栽	第4日曜日
青葉会	生活改善・食育出前講座	不定期
茶葉一ズ	地域交流	第2日曜日
Thanks (サンクス)	食育活動	不定期

活動日など詳しい内容は、水沢地区市民センター ☎ 329-2001 までお尋ねください。

いきいき横町

### 出張イキイキ教室

申込み：不要  
参加費：無料

- ◇日 時：6月2日（金）9：00～10：00
  - ◇場 所：横堀町集会所
  - ◇対 象：水沢地区在住の方どなたでも
  - ◇内 容：100歳体操・ヘルスリーダーによる出張イキイキ教室
  - ◇持ち物：マスク、タオル（体操用・汗拭き用）、お茶
- ※動きやすく、体温調整しやすい服装でお越しください。
- 【問合せ】高齢福祉課 ☎ 354-8170



### はつらつ健康塾！のご案内

申込み：不要

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：6月5日（月）10：00～11：30
- ♪場 所：水沢野田町公会所
- ♪内 容：「フレイル予防」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

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、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。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラートなど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：6月7日(水) 11:00ごろから数分程度

(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)

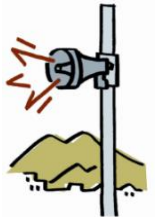
※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

- ☎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

## 『カラダスッキ塾』参加者募集!

参加無料

健康的なカラダを目指したい、健康づくりが大切なのはわかるけど、何から始めたらいいのかわからない…。そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

- 対象：市内在住の18歳以上の人  
※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。
- 日時：6月16日、23日、30日、7月7日、14日(全5回、毎週金曜日)  
9:30~11:30まで
- 場所：あさけプラザ<下之宮町296-1>
- 内容：スロー筋トシ、有酸素運動の実施、健康づくりや食生活についての講義など  
(息が弾む程度のややきつめの運動を行います)
- 定員：30人(応募者多数の場合は、抽選)
- 締切：5月31日(水) [必着]
- 申込み：右記二次元コードから必要事項を記入して申込み、  
もしくは、電話、健康づくり課窓口(市役所7階)へ



【問合せ】健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 ☎354-8291

# 令和5年度 食生活改善推進員養成講座「栄養教室」受講生募集

「食」を通じた市民の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。



☆対象者：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）

☆日時：① 6月21日②7月12日③8月30日④9月13日⑤10月11日⑥11月22日  
⑦12月13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（7階 第3研修室など）

☆内容：講義（望ましい食生活、食中毒の予防など）、調理実習（3回）

☆受講料：2,000円

☆定員：20人（4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。）

☆申込期限：6月5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、はがきか電話、ファクスで、または健康づくり課窓口でお申し込みください。参加の可否は全員へ通知します。

〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課

☎354-8291 FAX353-6385

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。

## フン・尿の後始末は飼い主の責任です！

飼い犬のフンや尿で迷惑している人は少なくありません。

他人に迷惑をかけないということは、犬を飼ううえで大切なモラルです。



○飼い犬を散歩に連れて行くときは、フンを回収するためのスコップやビニール袋、尿を洗い流すための水入りペットボトルなどを持参しましょう。

○散歩中にフンをしたときには、必ず自宅に持ち帰りましょう。

○ご自宅で使用していたペット用品（ネコ砂（砂以外）やペットシーツ）などは、可燃ごみとして出すなど適正に処理しましょう。

.....  
ごみと資源物の出し方については、ごみガイドブックを参考にしてください。

【問合せ】環境事業課 ☎340-3308





## 毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

人権についてお困りやお悩みの際は、下記の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

みんなの人権110番（全国共通） ☎0570-003-110

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります（平日 8:30～17:15）

インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>  
（パソコン・スマートフォン共通）



※相談フォームに必要事項を記入して送信すると、最寄りの法務局から後日、メール、電話または面談で回答があります。

### ○特設人権相談の実施案内○

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

✿日 時：6月1日（木） 10:00～12:00、13:00～16:00

✿場 所：イオン四日市尾平店1階 東側エスカレーター付近

【問合せ】事務局 人権センター ☎354-8609 FAX354-8611

## 熱中症予防



熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。

暑くなり始めたばかりの時期や急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

### 熱中症予防のポイント

- ①喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ②日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
- ③上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
- ④熱中症警戒アラートを活用しましょう。



※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は原則、中止または延期するなどとし、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

より詳しい情報は [こちら⇒](#)



環境省 熱中症

検索

【問合せ】健康づくり課 ☎354-8291