

#### ■■■ 2023年6月20日号 NO. 6

# すいざわ

第回 水沢地区市民センター 水 沢 地 区 団 体 事 務 局

\_\_\_\_\_

**2**329-2001 **2**329-2323

センターだより

# 題子和理教室

~親子で一緒に楽しく料理してみませんか~

◇日 時:7月22日(土)10:00~

◇場 所:水沢地区市民センター 2階調理室

◇内 容:「食育を大切に」のお話・親子ヘルシー料理

◇講 師:食生活改善推進委員(水沢ヘルスメイト)

◇定 員:10組(先着順)※定員になり次第締め切ります

◇持ち物:エプロン・マスク・三角巾

【問合せ・申込み】6月28日(水)から水沢地区市民センターへお申し込みください

(☎329-2001)

メニューは当日の お楽しみ





## 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、申請の仕方がわからない方のために、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!この機会にぜひ出張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

開設日時:7月30日(日)9:00~17:00

場 所:水沢地区市民センター

【問合せ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター ☎340-8371

## お早めにマイナンバーカードをお受け取りください!

マイナポイントを取得するには、マイナンバーカードを受け取ってから、ポイントを申し込んでいただく必要があります。

ポイント申込期限(9月末)間際にはカード交付窓口の混雑が予想されます。

四日市市役所から交付通知書が届いたら、<u>交付日時をご予約いただき</u>、お早めにカードを 受け取りにお越しください。

【問合せ】 カード予約コールセンター ☎0120—000—396 四日市市マイナンバーカードサービスセンター ☎340-8371



## 令和5年度四日市市文化功労者・市民文化奨励賞候補者を募集します

#### 1. 表彰の対象

- (1) 文化功労者
  - ① 学術、芸術、その他文化の振興に貢献し、その功績が顕著である者
  - ② ①に関係する団体の役員として、その団体の育成強化に貢献し、その功績が顕著である者
  - ③ 文化遺産の研究、調査を重ね、その保護、保存に貢献し、その功績が顕著である者
- (2) 市民文化奨励賞
  - ① 積極的に文化活動に取り組み、今後の活躍が期待される者
  - ② 全国的な文化活動の実績があり、今後の活躍が期待される者
  - ③ 本市の文化や情報を全国に発信し、今後の活躍が期待される者
- ※上記(1)(2)とも、本市在住、在勤、出身、本市にゆかりがある、または活動拠点が本市内 にある個人または団体。(1)については、概ね20年以上の活動歴および年齢60歳以上を経 験と実績の目安とします。

#### 2. 候補者の推薦

表彰の対象に該当すると認められる者があるときは、該当者の所属する団体または関係機関の 長から推薦書を提出してください。

3. 審查方法

(1)、(2)とも提出書類をもとに選考委員会において審査

4. 募集締め切り 8月4日(金)

詳しくは、地区市民センター、市役所文化課に置いてある募集要項をご確認ください。

【問合せ】シティプロモーション部文化課 ☎354-8239

## 四日市市議会 議会報告会のお知らせ

6月定例月議会の議会報告会を、7月3日に開催します。今回は、4つの常任委員会が 合同で一つの会場で議会報告会を行います。事前のお申し込みは不要ですので、どうぞお 気軽にお越しください。

第1部:議会報告会 第2部:シティ・ミーティング(意見交換会)

日時	7月3日(月) 18:30 ~ 20:45		
会場	総合会館 8階 視聴覚室		
	四日市市諏訪町2番2号		
シティ・ミーティング テーマ	四日市市政全般について		

- ※会場でのやりとりを基本としてご意見をいただきます。
- ※手話通訳いたします(事前予約は不要です)。
- ※天候などにより中止や開催内容が変更となる場合があります。
- ※状況によっては、記載された予定時刻よりも早く終わる可能性もありますので、あらかじめ ご了承願います。

【問合せ】議会事務局議事課 ☎354-8340 FAX354-8304





申込み:不要

申込み:不要 参加費:無料

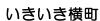
65歳以上の方を対象に、介護予防のための健康知識を学んでいただきます。

♪日 時:7月3日(月)10:00~11:30

♪場 所:水沢本町構造改善センター

♪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



# 出張イキイキ教室

◇日 時:7月7日(金)9:00~10:00

◇場が所:横堀町集会所

◇内 容:100歳体操・ヘルスリーダーによる出張イキイキ教室

◇対 象:水沢地区在住の方どなたでも

◇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



## すいざわ映画の会

申込み不要 参加費無料

どなたでもご参加いただけます。お誘い合わせてお越しください。

★日 時:7月15日(土)9:30~11:30 ★場 所:水沢在宅介護支援センター

★内 容:「いのちの停車場」

【問合せ】水沢在宅介護支援センター ☎329-3553

## あそびにおいでよ ひよこクラブへ

雨のカーテンの向こうで、草や木がぐんぐん育っています。

保育園の子どもたちもすくすく育ち、友だち同士で楽しく遊ぶ姿が増えてきました。 広いホールで体を動かし、のびのびと楽しめる遊びを用意してお待ちしています。

<7月の開催日> 12日・26日 第2・第4水曜日 10:00~11:30







水沢保育園 ☎329-2166

自動車文庫巡回日 7月5日 (水)



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〉9:00~12:30 〈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 ※各部の間に消毒を行います(施設利用不可)

#### 【主なイベント日時・内容】

7月 8日(土) ~14日(金)	①10:00~11:00 ②15:00~16:00	<b>暑中見舞いを送ろう</b> プラザで撮影した写真付き はがきで暑中見舞いを送ろう。	《対象》どなたでも 《定員》先着50名 《持ち物》宛名、住所のわか るもの
7月11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》O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
7月16日(日)	10:00~11:30	<b>手形カードをつくろう</b> 家族で手の大きさくらべをしよう。お子さんの成長記録にもなります。	《対象》どなたでも 《定員》当日先着15組 (1家族1枚) (受付9:00~)
7月22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~)

【問合せ】四日市市子ども子育て交流プラザ 2330-5020 ホームページ http:/cocoplaza-yokkaichi.jp/



## ひと工夫でおいしく減塩を!∥こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、「アイデア次第」で おいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

### 減塩を成功させるポイント4つ!

#### だしを生かす

乾物のだしも活用することでう ま味をプラスできます。

●活用例 肉じゃが→



干椎茸入り肉じゃが 🍑

#### 香味野菜を使う

しょうが・青じそ・みょうがなど を加えることで香りが立ち、 味が引き締まります。



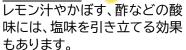
うま味



酸味

塩味以外の"味"パワーをうまく使い、 おいしく塩分量を 減らしていきましょう。

#### 酸味を生かす



#### 香辛料を使う

\_\_\_ カレー粉やこしょう、唐辛子、か らしなどの香辛料をうまくきか せれば、料理のアクセントにな ります。

●活用例

小松菜のお浸し→ 小松菜のからし和え



こども子育て 交流プラザ

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕 →健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見!健康情報 へ

【問合せ】健康づくり課 **☎**354-8291

## コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、すべての証明書のコンビニ交付サービス業務を 停止します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日時:7月19日(水) 終日

【問合せ】市民課 ☎354-8152 FAX359-0282



## 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。

- 〇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。
- 〇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。<br/>
- 〇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



# 樹木の枝や草が道路にはみ出ていませんか

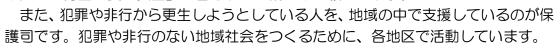
道路にはみ出た樹木の枝や草などにより、歩行者や車両の 通行の支障となることや、標識やカーブミラーが見えなくな る事例が発生しています。

樹木の枝や草などは、土地の使用者として適正な管理をお願いします。



## 7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

この運動は、犯罪や非行の防止を図るとともに、過ちに陥った人たちの 更生について理解を深め、明るい社会を築こうとするものです。この運動 を支える募金「愛の資金」へ皆さまのご協力をお願いします。



【問合せ】健康福祉課 ☎354-8109



## 結婚祝金給付制度のご案内

結婚を祝福し、夫婦の新しい人生を応援するため、結婚祝金を交付しています。ぜひご活用ください。

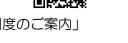
- ■対 象:次の条件をすべて満たす人
  - (1) 令和5年4月1日以降に結婚されたご夫婦
  - (2)婚姻届提出日時点で、ご夫婦ともに39歳以下でいずれもこの結婚祝金の交付を受け ていない方
  - (3)結婚祝金の交付を申請する時点で、ご夫婦が市内に居住し住所登録がある方
  - (4) 結婚祝金の交付決定日から2年以上、ご夫婦が四日市市に定住する意思がある方
  - (5) ご夫婦ともに税金を完納している方
- ■交付額:10万円(1夫婦あたり)
- ■申 請:次の書類を直接、または郵送で、〒510-0085 諏訪町2-2 こども未来課 (総合会館3階)へ。
  - (1)結婚祝金交付申請書
  - (2) ご夫婦の戸籍謄本
  - (3) ご夫婦の住民票(世帯全員、世帯主、続柄が記載されているもの)
  - (4) ご夫婦それぞれの完納証明書(申請する年の1月1日以降に本市へ転入した方は、 転入前の住所地におけるもの)
  - ※交付申請は、婚姻届出日から6か月以内に行ってください。
  - ※結婚祝金交付申請書は、こども未来課のほか、市民課、市民窓口サービスセンター、

各地区市民センター(中部を除く)でお渡ししています。

【問合せ】こども未来課 ☎354-8038

QRコード 市ホームページ

「四日市市結婚祝金給付制度のご案内」





## 自動通話録音警告機の購入費補助金制度を開始しました。

四日市市では、特殊詐欺や悪質な電話勧誘などからの被害を未然に防止するため、満65歳以上の方を 対象に、固定電話機に外付けする「自動通話録音警告機」の購入費の一部を補助する制度の募集を開始し ました。

自動通話録音警告機は、電話機の呼び出し音が鳴る前に、相手に対して、通話内容を録音することを伝 える警告音声を流した後に通話内容を録音する機器です。

なお、自動通話録音警告機能付きの固定電話機については、補助対象外です。 また、補助金を受けるためには、事前申請が必要ですので、ご注意ください。

■補 助 金 の 額:購入金額の2分の1 (上限7千円、千円未満の端数切り捨て)

■申 請 期 間:令和6年1月31日(水)まで

■補助金の申請先: 市民・消費生活相談室(四日市市役所1階)※郵送可 ※お近くの地区市民センターでもご提出いただけます。

※詳しい制度についてはこちら



【問合せ】市民・消費生活相談室 ☎354-8147