

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

介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

いきいき横町

シルバーリハビリ体操

- ◇日 時：6月16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：リハビリ体操



イキイキ教室

- ◇日 時：6月21日（水）13：30～15：00
- ◇場 所：水沢地区市民センター 2階大会議室
- ◇対 象：おおむね65歳以上の市民の方
- ◇内 容：介護予防の運動、レクリエーション
～ストレッチ・筋トシ・脳トシなど・ラダー（はしご）～など



三本松瑠璃会

出張イキイキ教室

- ◇日 時：6月28日（水）13：00～
- ◇場 所：三本松公民館
- ◇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



《シルバーリハビリ体操・出張イキイキ教室・イキイキ教室とも》
 ◇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

申込み：不要
参加費：無料



★人権標語★

●一人ひとりの意識で 空気が変わる ●助けよう ひとりが無理なら みんなで





スマホで取り組む介護予防・フレイル対策教室



国立長寿医療研究センターが開発した、いつでも、どこでも、運動や健康づくりに取り組める無料の介護予防アプリ「オンライン通いの場アプリ」の使い方などを学ぶ教室です。

日時：7月7日、14日 2回シリーズ（いずれも金曜日14：00～15：30）
会場：四日市市総合会館 4階 機能回復訓練室（四日市市諏訪町2-2）
対象：おおむね65歳以上の市民で、教室で使用するアプリ「オンライン通いの場」のダウンロードが完了している方（※ダウンロードは無料です）

講師：高齢福祉課職員

内容：オンライン通いの場アプリの使い方に関する講義・体験など

定員：8名 ※応募多数の場合は抽選

参加料：無料

持ち物：ご自身のスマートフォン、筆記用具

その他：スマートフォンの基本操作の使い方教室ではありません。

オンライン通いの場アプリのダウンロードは無料ですが、教室参加時に使用する通信に係る費用は自己負担となりますのでご了承ください（※フリー Wi-Fi はございません）
アプリの登録にはメールアドレスが必要となります。

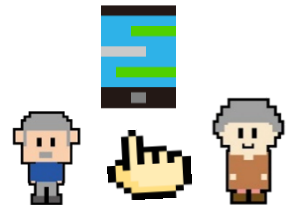
申込み：6月28日（水）までに、下記 QR コードからお申し込みください。

【問合せ】 高齢福祉課 地域支援係 ☎354-8170

〈 アプリのダウンロードはこちら 〉

〈 アプリ紹介チラシはこちら 〉

〈 申込はこちら 〉



地域づくりマイスター養成講座 受講生募集 6月30日（金）申込締め切り

市民協働安全課では、今年度も「地域づくりマイスター養成講座」を開催します。

地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

◆開催日時 (全て土曜日)	7月22日、8月19日、9月2日、16日、10月7日、21日、 11月11日、12月16日の全8回、9：30～12：00 (7月22日は13：30～16：00、11月11日は9：30～16：30)
◆場 所	四日市市総合会館など
◆内 容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、 地域資源のマッピング演習、レポート作成など
◆そ の 他	定員40名（応募者多数の場合抽選）
◆申込方法	住所、名前、電話番号、性別、年齢を、はがきかファクス、Eメールで 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 市民協働安全課へ
◆問 合 せ	市民協働安全課 ☎354-8179 FAX354-8316 メール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp

敬老行事の実施にあたって

～水沢地区社会福祉協議会からのお願い～

水沢地区社会福祉協議会では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も、9月頃に敬老行事を行う予定です。それに伴い、市に依頼して70歳以上の方の名簿（住所、氏名、生年月日、性別が記載されたもの）を閲覧させていただき、対象者の把握をしたいと考えています。

つきましては、名簿の個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、私どもが開催します敬老行事が円滑に実施できますよう、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前などを載せたくない方は、誠にお手数ですが、**6月30日（金）までに、ご本人様から**下記までご連絡をいただきますようお願いいたします。その場合、敬老行事のご案内や敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。

【問合せ】高齢福祉課 ☎354-8455



子育てを地域で支えあう

四日市市ファミリー・サポート・センター 「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、また子どもの置かれている状況などを良く理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も受講してください。

◇日 時：7月1日（土）13：00～16：00（講習会のみの方は14：40終了）

＊講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。

◇場 所：三浜文化会館

◇定 員：保育の都合により、20名程度といたします。（先着順に受け付けます）

◇申 込：電話にてお申し込みください。

◇保 育：あり/無料（保育対象：満6か月～）※事前にお申し込みください。

【問合せ】四日市市ファミリー・サポート・センター ☎323-0023

（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

水沢在宅介護支援センター すいざわ学校



日時：6月26日（月）10：00～11：30

場所：水沢在宅介護支援センター

内容：「福祉用具を体験してみよう」

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

市民税・県民税
（第1期）



納期限は

6月30日（金）です

♪♪第10回よかパパフェスティバル♪♪

パパと子どもをはじめ、ママも、おじいちゃん、おばあちゃんも家族みんなで楽しめるイベント「よかパパフェスティバル」を開催します。今年は、親子体操、手作りおもちゃ、手形アート、心理相談など、いろんなブースがあります。ぜひご家族で遊びに来てくださいね。

日 時：6月18日（日）10：00～14：30 *12：00～13：00は消毒時間です。

場 所：こども子育て交流プラザく橋北交流会館4階（四日市市東新町26番32号）>

対 象：小学生以下の子どもと家族

定 員：一部定員あり（当日先着順）

参加費：無料

申込み：不要

【問合せ】こども未来課 ☎354-8069 または こども子育て交流プラザ ☎330-5020

ブース紹介

ブースはすべて当日先着順です。
一部のブースには定員があります。
定員の記載がないものについても状況によってお待ちいただくことがあります。

<h3>ありがとうのぬり絵</h3> <p>10:00 - 12:00</p> <p>気持ちを色で表現してプレゼントしよう。 あなたのありがとうは何色かな？</p>  <p style="text-align: center; font-size: x-small;">にじ園</p>	<h3>育児休業RPG</h3> <p>10:00～12:00 13:00～14:30</p> <p>育児休業ゲーム通して「うまくいく」を感じてみよう。</p>  <p style="text-align: center; font-size: x-small;">パバスマイル四日市</p>	<h3>やってみよう！ 「手で何ができるでしょう」</h3> <p>10:00～12:00 13:00～14:30</p> <p>定員/アクリル絵の具・各部10名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リボン結び ・お弁当の包み方 ・アクリル絵の具でステンシル <p style="text-align: center; font-size: x-small;">ほか 四日市友の会</p>	<h3>3Bたいそう☆ チャレンジ3B</h3> <p>10:00～12:00 13:00～14:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボール・ペル・ペルターを使ってゲームに挑戦 ・親子ストレッチとダンス  <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(公社)日本3B体操協会 三重県支部</p>	<h3>ナノテープ 風船づくり</h3> <p>13:00～14:30</p> <p>定員/20組</p> <p>ベタベタする触感のナノテープを使って風船を作ろう。</p>  <p style="text-align: center; font-size: x-small;">Ms. チャーズ</p>
<h3>子育て相談と心理テスト</h3> <p>10:00～12:00 13:00～14:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育ての無料相談会 ・エゴグラムテスト(心理テスト)  <p style="text-align: center; font-size: x-small;">NPO法人 日本メンタルヘルスの会</p>	<h3>手形カード をつくろう</h3> <p>10:00～12:00 13:00～14:30</p> <p>手形をおしたカードに自由にデコレーションしよう。 カードは家族で1枚です。</p>  <p style="text-align: center; font-size: x-small;">四日市市こども子育て交流プラザ</p>	<h3>理想のパパ投票</h3> <p>10:00～12:00 13:00～14:30</p> <p>理想のパパに投票しよう。</p>  <p style="text-align: center; font-size: x-small;">こども未来課</p>	<h3>絵本のよみきかせ</h3> <p>① 10:00～ ② 11:30～ ③ 13:30～</p> <p>おはなしと手あそびを図書室で行います。</p> 	

羽津小学校・桜台小学校・楠小学校・塩浜小学校・県小学校

笹川小学校・下野小学校 給食パートを募集

（9月上旬からの勤務です）

◇募集職種：小学校給食調理員（給食パート）

◇業務内容：給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など

◇その他：詳しい内容は下記までお問い合わせください。

【問合せ】教育総務課 ☎354-8236

