

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

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：10月2日（月）10：00～11：30

♪場 所：四ツ谷町公民館

♪内 容：「フレイル予防と介護保険について」
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



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

出張イキイキ教室

申込み：不要
参加費：無料

◇日 時：10月6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



自動車文庫巡日

10月4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

再掲 水沢地区 令和5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22日(水)	胃がん	午前	10月20日(金)
	大腸がん		
	子宮頸がん		
11月27日(月)	乳がん(マンモグラフィ)		
	肺がん		

※各日・各種類の検診について、定員に達した時点で申込みを締め切ります。

■個別がん検診■(医療機関) 申し込み締め切り日・・令和6年2月6日(火)

※集団検診を受診するためには申込みが必要です。詳しい内容は、広報よっかいち4月下旬号別冊「令和5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

困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？
そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に四日市市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、10月は下記の場所で実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

◇日時：10月17日(火) 13:00~16:00

◇場所：小山田地区市民センター 和室

※小山田地区以外の方のご相談にも応じます。

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

【問合せ】市民・消費生活相談室 ☎354-8147

令和5年度 食と運動の輪★すこやか倶楽部
「脳を元気にする食生活と運動」のご案内

加齢による脳の衰えを遅らせるためには、適切な「食生活」と「運動」が重要です。
すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

☆日 時：10月18日（水）10：00～11：30

☆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

☆定 員：30名程度

☆内 容：①食生活のお話・試食提供「健康ボランティア 食生活改善推進員」

②運動のお話・実技「介護ボランティア ヘルスリーダー」

☆持ち物：マスク、タオル、飲み物、筆記用具 運動しやすい服装でお越しください。

☆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。

【問合せ】高齡福祉課 ☎354-8170 FAX354-8280

参加費：無 料
申込み：不 要



四日市公害と環境未来館
解説員養成講座 受講者募集

四日市公害と環境未来館に来館される皆様に、展示などについてわかりやすく解説していただける方を養成する講座です。

■対 象：18歳以上の人

■場 所：四日市市地場産業振興センター、四日市公害と環境未来館など

■期 間：10月28日・11月11日・12月2日・12月16日・令和6年1月20日・2月3日
(各土曜日 10：00～15：30 全6回)

■内 容：四日市公害についての基礎知識を学ぶ講座、多彩な講師による講義、実習や現地見学など

■定 員：10名（応募多数の場合は抽選、当選者のみ通知）詳しくは四日市公害と環境未来館ホームページ
<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/yokkaichikougai-kankyomiraikan/>

受講料：無料

【申込み・問合せ】10月13日（金）【必着】までに住所、名前、年齢、電話番号を記載し、はがきかファックス、Eメールで、〒510-0075 四日市市安島1-3-16
四日市公害と環境未来館「解説員養成講座」係まで
メール kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp
☎354-8065 FAX329-5792

旧四郷村役場の魅力発信第2弾 四郷ふるさとの道ウォーキング

文化課職員が、四郷ふるさとの道に点在する文化財を解説しながら歩きます。希望者は、最後に「懐石 白梅」での食事を楽しむことができます（費用は参加者負担）。

◇開催日：10月21日（土） 雨天順延10月22日（日）

◇場 所：四郷ふるさとの道

◇内 容：健脚コース（約5km）

A・あすなろう四日市駅受付（9：00までの受付）

B・西日野駅受付（9：00までの受付）

のんびりコース（約3km）

C・あすなろう四日市駅受付（8：30までの受付）

D・西日野駅受付（10：00までの受付）

E・あすなろう四日市駅受付（10：00までの受付）

◇定 員：A～Eの各コース20人（応募多数の場合は抽選）

◇参加費：無料（但し、四日市あすなろう鉄道の運賃、「懐石 白梅」での飲食費は参加者負担）

◇申込み：10月6日（金）までに、希望するウォーキングコース（第1希望、第2希望）、参加者全員のお名前、ご住所、連絡先、「懐石 白梅」での昼食の要不要を明記して、往復はがき（必着）かEメール、四日市の文化財ホームページ（右上のQRコード参照）から申し込んでください。申込み人数は4名まで。

◇その他：旧四郷村役場は展示作業中のため見学できません。

「懐石 白梅」での昼食は、ウォーキング特別メニュー（税込1,500円）のみ。
小学生以下は保護者同伴。ウォーキング用の駐車場はありません。

【問合せ】文化課 ☎354-8238 メール bunka@city.yokkaichi.mie.jp



乾電池はごみ集積場に出しましょう



使えなくなった乾電池は2週間に1度ある「資源物の日」に回収しています。
レジ袋などに入れて「乾電池」と表記して出してください。

地区市民センターでは回収していませんので、ご理解とご協力をお願いします。



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】

料金 無料

<第1部>9:00~12:30 <第2部>14:00~19:00

(小学生以下は17:30まで、中高生は19:00まで利用可)

※各部の間には消毒を行います。その間、施設の利用はできません。

※その他、ご利用にあたっての詳しいご案内はホームページに掲載しています。必ずご確認ください。

【主なイベント日時・内容】

10月 2日 (月)	10:30~11:00	どんぐりをつくろう 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9:00~)
10月10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
10月15日 (日)	10:00~11:30	手形カードをつくろう 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~)
10月29日 (日)	14:30~16:00	ハロウィンフォトプロップス 写真用の小道具をつくろう。撮影ブースもあるよ。	対象/どなたでも (材料がなくなり次第終了)

【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/>



あそびにおいでよ ひよこクラブへ



少しずつ朝夕が涼しくなり、秋が近くまでやってきていることを感じます。

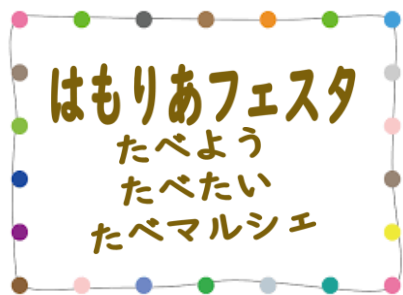
保育園では運動会に向けて、かけっこやダンスなどを楽しんでいます。

また、今年度も半分近く過ぎて子どもたちの頼もしい成長を感じています。

ひよこクラブのお友だちも保育園で体を動かし楽しみましょう。

<10月の開催日> 11日・25日 第2・第4水曜日 10:00~11:30

水沢保育園 ☎329-2166



出店料：無料

出店者募集



女性の起業を支援する取り組みとして「はもりあフェスタ」でのマルシェと1Dayランチの出店者を募集します。将来、起業したい、また起業してまもない女性に実践の場を提供します。

- ★日 時：令和6年3月9日（土）10：00～15：00頃
 - ★会 場：マルシェ：本町プラザ1階ホール、1Dayランチ：3階はもりあミーティングフロア
 - ★内 容：フード販売（パン、スイーツ、おにぎりなど）の出店
出店者は、後日開催する事前説明会にご出席いただきます。
 - ★申込み：10月14日（土）17：00までに、所定の申込用紙でFAXかEメール、または、申し込みフォームから、はもりあ四日市へ。
申込用紙は、はもりあ四日市に取りに来ていただくか、はもりあホームページから入手できます。
ホームページ <https://www.city.yokkaichi.mie.jp/danio/index.php>
- 【問合せ】はもりあ四日市 ☎354-8331



はもりあ四日市講演会

参加無料



「これからの男の子たちへ」
～性差別・性暴力をなくすための子育て～

【講師】 弁護士 太田啓子さん



子どもを性暴力の加害者にも被害者にも傍観者にもしないためには。

ベストセラー「これからの男の子たちへ」の著者をお迎えし、子育てで子どもたちに伝えたい大切なメッセージをお話いただきます。

- ★日 時：11月3日（金・祝）
14：00～15：30（開場13：30）
- ★場 所：四日市市総合会館 8階視聴覚室
- ★定 員：150人程度（9月26日（火）9：00受付開始）
- ★託 児：無料、先着10人（6カ月から小学3年生まで）
※10月20日（金）までに申込みが必要です。
- ★申込み：講演会名、住所、名前、電話番号、託児の有無（希望の場合は、子どもの名前と年齢）を、電話かファクス、Eメール、専用フォーム、または直接「はもりあ四日市」へ。

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」
〒510-0093 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](mailto:kyouitousankaku@city.yokkaichi.mie.jp)



-学びを深め自信へつなげる - 四日市リハビリ体操スクール

体操の方法だけでなく「体や動きの基礎」、「何に・何処に効く体操か」など、リハビリの考え方・理論も踏まえた内容の教室です。スキルアップを目指す方、体操のマンネリ化を解消したい！という方はぜひお申し込みください。

☆日 程：10月27日、11月3日、10日、17日、24日、12月1日
いずれも金曜日、全6回 10：00～16：00



☆会 場：四日市市三浜文化会館（四日市市海山道町1丁目1532-1）

☆対 象：市内で介護予防に関する取り組み（運動以外でも可）を行っている団体の従事者または参加者で、原則6回とも参加できる人 ※有資格者で現在職務に従事している人は除く

☆講 師：一般社団法人 三重県理学療法士会 理学療法士（リハビリテーション専門職）

☆内 容：筋肉や関節の働きについての講義、腰や膝（ひざ）の痛み・嚥下（えんげ）障害などに対する全92種類の体操実技

☆定 員：20名（申し込みが必要です。） ※応募多数の場合は抽選

☆参加料：無料

☆申込み：10月13日（金）【必着】までに、講座名、所属団体名、郵便番号・住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがき・電話・FAXのいずれかの方法で申込先へお知らせいただくか、ホームページの申し込みフォーム、または、下記QRコードからお申し込みください。

【問合せ】四日市市高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5

☎354-8170 FAX354-8280

【ホームページからの申し込み】

【QRコードからの申し込み】

こちらを読み取り



四日市リハビリ体操スクール

検索

秋の四日市港まちあるきイベント「旧港謎解きアドベンチャー」

四日市港の旧港付近を散策する謎解き散策イベントを開催します！謎解きMAPを頼りに、旧港に散りばめられた謎の答えを探しに行こう！すべての謎を解いた方には、抽選で豪華景品が当たります！

☆日 時：10月1日（日）9：00～16：00（雨天中止）

※謎解きMAPの配布は14：00まで

☆場 所：JR四日市駅にて受付

☆その他：○周辺には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

○交通ルールを守り、立入禁止の場所に入らないようにしてください。

○本イベントでの負傷、他に与えた損害について、当実行委員会では一切責任を負いかねます。

【問合せ】四日市港まちあるき実行委員会（四日市港管理組合振興課内）

☎366-7022 FAX366-7025

ホームページ <http://www.yokkaichi-port.or.jp/>

参加費：無料
申込み：不要

結婚祝金の申請に必要な完納証明書の要件が10月から変わります

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。
10月以降、結婚祝金の申請には、本市の市民税課で発行する完納証明書が必要です。



■対象：次の条件をすべて満たす人

- (1) 令和5年4月1日以降に結婚した夫婦
- (2) 婚姻届提出日時点で、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、夫婦が本市に居住し住民登録がある方
- (4) 結婚祝金の交付決定日から2年以上、夫婦が本市に定住する意思がある方
- (5) 夫婦ともに税金を完納している方

■交付額：1夫婦あたり10万円

■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) 夫婦の戸籍謄本（夫婦ともに外国籍の方は婚姻届の受理証明書）
- (3) 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) 夫婦それぞれの完納証明書（完納証明書は市役所2階市民税課で取得してください。各地区市民センター、市民窓口サービスセンターでは取得できませんので、ご注意ください。）

■申請期間：婚姻届出日から6か月以内

■その他：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。市ホームページからも入手できます。



市ホームページ



「四日市市結婚祝金給付制度のご案内」

【問合せ】こども未来課 ☎354-8038

「第2回婚活イベント」のお知らせ ～美味しさがいっぱい！四日市グルメ婚活～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。
婚活イベントは今年度7回開催する予定です。

- 日時：10月22日（日）13:30～16:00
- 場所：グリル四日市（四日市市文化会館内）
- 対象：市内に在住、または通勤する30～39歳の独身男女
- 内容：①プロフィールシートを使って1対1でお話し
②軽食ピュッフェやとんてきバーガー作りを楽しむフリータイム♪
③カップリング投票

■定員：20人（男女各10人） ※応募多数の場合は抽選

■その他：参加者を対象にした事前ガイダンス（10月19日（木）19:00）あり

■申込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページの応募フォームから

＜申込期間＞10月12日（木）17:00まで 四日市マリッジサポート事務局

四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内

☎355-1320 FAX355-1321

専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

【問合せ】こども未来課 ☎354-8038



参加費

1,500円