

## 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)

## 新しい本が入りました

## 【一般図書】

📖あなたが誰かを殺した 📖雇足軽八州御用 📖777（トリプルセブン） 📖下剋上球児  
📖ハヤブサ消防団 📖オイサメサン 📖カモナマイハウス

## 【児童書】

📖まほうのわくわくおにぎり 📖れいぞうこのすぐとなり チン！するレンジはレストラン？  
📖かくれねこおかしのみち 📖パンどろぼうとほっかほっかー

※返却された本は一定の期間専用の場所に保管してから本棚に戻しています。

※貸し出し中の本もあります。  
ご了承ください。※貸し出し期間：2週間  
※貸し出し冊数：5冊まで（新刊は2冊）

## 図書室を開放しています！

水沢地区市民センター2階図書室には、小説、絵本などたくさんの本があり、お子さんとゆったりと絵本を楽しんでいただけるスペースもあります。

また、事務室1階には新刊などの本もあります。貸し出しもしています。

図書室は平日（8：30～17：00）まで空いていますので、お気軽にお立ち寄りください。

## ◇ご利用案内◇

本を借りるときは1階事務室で「貸出票」の記入が必要です。



## すいざわ映画の会

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。申込み:不要  
参加費:無料

- 日時：11月18日（土） 9：30～11：30
- 場所：水沢在宅介護支援センター
- 内容：「ラーゲリより愛を込めて」

主演 二宮和也・北川景子

【問合せ】水沢在宅介護支援センター ☎329-3553

## ○虐待の通告は、親子を守る連絡です○

～子育ての悩みを一人で抱え込んではいませんか～

- ・ 子どもは、泣き叫ぶ、泣き続けて止まらなくて・・・  
お店でぐずって、駄々をこねてしまい・・・
- ・ 親は、気がつくと、手をあげていた、怒鳴ってしまっていた・・・



**虐待や体罰は、身体と心の成長や発達に悪い影響が出る  
ことが、科学的にもわかってきています。**

**たとえ勘違いだったとしても・・・まずは、連絡・相談を！**

- 児童虐待・子育て・ひとり親家庭など児童・家庭の相談  
四日市市こども家庭課： **059-354-8276**
- 児童相談所虐待対応ダイヤル（24時間OK） **189**  
いっしょやく

## 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：11月15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。

### 【連携試験】

- 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
- X（旧ツイッター） ● LINE

【問合せ】危機管理課 ☎354-8119 メール [kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp)



納税は、便利で安心な  
**口座振替で!!**

【問合せ】収納推進課

☎354-8141

FAX 354-8309



## 人権標語

☆ありがとう その一言で 気持ち良い

☆いやなこと かかえこまずに 相談しよう

## 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

### いきいき教室

◇日 時：11月15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



いきいき横町

いつでも どこでも ひとりでも

### 四日市リハビリ体操



◇日 時：11月17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

申込み  
不要  
参加費  
無料

《いつでも どこでも ひとりでも 四日市リハビリ体操・いきいき教室》

◇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

## 秋の旧港スタンプラリー

四日市港の旧港付近を散策するスタンプラリーを開催します！スタンプを全て集めると、抽選で豪華景品が当たります（参加賞あり）！ぜひご家族でご参加ください。

※本イベントは同日開催のJRさわやかウォーキングのコースを使用して行います。

コースには、同日に開催される東海・北陸B-1グランプリの会場も含まれています。

◆日 時：11月18日（土）スタート受付 8：30～12：00

ゴール受付 9：00～15：00

※先着1,000名、なくなり次第終了

※雨天時などは中止になる場合があります。その場合は、四日市港管理組合ホームページにてお知らせします。

◆受付場所：JR四日市駅前特設テント

◆注意事項：・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・マナーなどを守り、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ません。

【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）

〒510-0011 四日市市霞二丁目1-1

☎366-7022 FAX 366-7025

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

イメージ図



# みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザの予防には、皆さんの『かからない』『うつさない』という気持ちが大切です。ひとりひとりが予防に心がけましょう！

## 《インフルエンザについて》 通常の風邪とは異なり、全身症状が急速に現れます。

のどの痛み、咳、鼻水などの呼吸症状

38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの全身症状



## 《主な感染経路》

**飛沫感染**・・・咳やくしゃみによって飛んだしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。

**接触感染**・・・ウイルスが付いた手で、口や鼻などに触れることによって、感染します。

## 《感染を予防するために》

- ① 予 防 接 種・・・インフルエンザの重症化を防ぐことができますといわれています。予防接種を受けてから効果がでるまで、2週間程度かかります。
- ② 手 洗 い・・・外出後など、石けんで丁寧に手を洗いましょう。親指の付け根、指先やつめの間、手首もしっかりと洗いましょう。
- ③ 乾燥を防ぐ・・・適切な湿度（50～60％）を保ちましょう。
- ④ 抵抗力をつける・・・十分な栄養と睡眠をとりましょう。
- ⑤ 人混みを避ける・・・人混みへ入る場合は、マスクを着けましょう。
- ⑥ 換気をしよう・・・寒い季節がやってきますが、窓を開けたり、換気扇を回すなど十分換気をしましょう。
- ⑦ 咳エチケット・・・咳やくしゃみが出るときは、マスクを着けましょう。マスクがないときに、咳やくしゃみをするときには、ティッシュなどで口と鼻を覆い、顔をそらし、1～2m以上、人との距離をとりましょう。



【問合せ】保健予防課

☎352-0595



## 羽津小学校・楠小学校・笹川小学校・下野小学校 給食パートを募集

☆募集職種：小学校給食調理員（給食パート）

**（1月上旬から勤務です）**

☆業務内容：給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など

☆勤 務 日：給食実施日など（春・夏・冬休みは勤務なし）

☆勤務時間：8：30～15：15（労働時間6時間）

※下野小学校 8：45～15：30（労働時間6時間）

☆時 間 給：1,070円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）

☆そ の 他：羽津小学校及び笹川小学校勤務の場合、他の学校の調理員の欠勤状況などにより、他の市内小学校に勤務することがあります。社会保険加入あり。

☆申 込 み：応募を希望される方は、教育総務課（☎354-8236）に電話のうえ、履歴書を提出してください。書類選考のうえ、面接を実施します。

☆応募期間：11月8日（水）～11月30日（木）

