

## 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)

## 謹んで新年のお慶びを申し上げます

本年もどうぞよろしくお願いたします。

水沢地区市民センター・水沢地区団体事務局 職員一同

## 地産物を使用した減塩料理教室

料理の中のひと工夫で、おいしく減塩ができます。  
みなさん、お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- ★日 時：2月10日（土）10：00～
- ★場 所：水沢地区市民センター 2階調理室
- ★講 師：食生活改善推進員（水沢ヘルスマイト）
- ★定 員：10名（先着順）※定員になり次第締め切ります
- ★材料費：600円
- ★持ち物：エプロン、マスク、三角巾

【問合せ・申込み】1月16日（火）から水沢地区市民センター（☎329-2001）へ  
お申し込みください。

## 田舎あられを作ってみませんか

「生あられ」をもち米から作ります。あられの味を何種類か作り、作ったあられは小口切りに  
してお渡しします。なつかしいほっこり味のあられを作ってみませんか。

- ◇日 時：1月31日（水）9：00～12：00
- ◇場 所：西條町公会所（水沢町2042-4）
- ◇講 師：青葉会
- ◇定 員：5人
- ◇材料費：1,500円程度
- ◇持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り袋



イメージ

【問合せ・申込み】1月15日（月）から水沢地区市民センター（☎329-2001）へ  
お申し込みください。

## 四日市を ARUKU マップ ～楽しく運動を続けよう～

「四日市を ARUKU マップ（第3弾）」は、ウォーキングや筋トレを行うなど、10分運動するごとに60個のマスの地図を埋めて、「運動を記録する」リーフレットです。

条件を満たして健康づくり課へ応募した人全員に、オリジナル缶バッジをプレゼント！

また、抽選で200名様に ARUKU オリジナル賞品を進呈します。（応募すればするほど当選確率が上がりますので、ふるってご参加ください。）

詳しくはリーフレットをご覧ください。

《配布場所》各地区市民センター・市民窓口サービスセンター・健康づくり課などの窓口にて配布しています。

《応募締切》2月29日（木）必着

【問合せ】健康づくり課 ☎354-8291



## 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

### イキイキ教室

◇日時：1月17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・筋トレ・脳トレなど・ラダー（はしご）～など

◇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



## 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。

●日時：1月20日（土）9:30～11:30

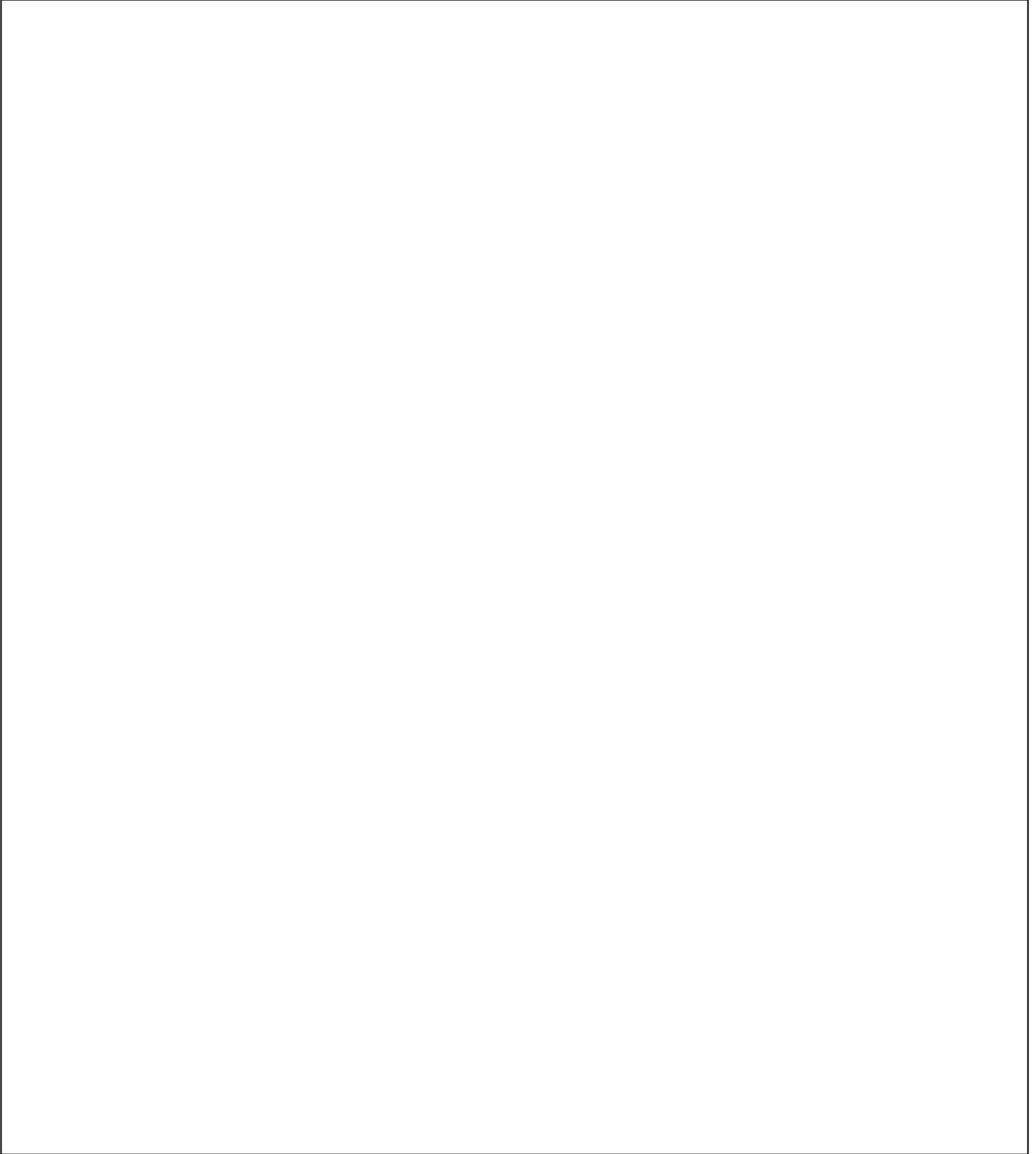
●場所：水沢在宅介護支援センター

●内容：「ぼくたちと駐在さんの700日戦争」

佐々木蔵之介・市原隼人

【問合せ】水沢在宅介護支援センター ☎329-3553

申込み：不要  
参加費：無料



## スマートフォン教室を開催します

デジタル活用に不安のある方を対象に LINE、Zoom の基本的な使い方や市の LINE 公式アカウント、市の電子申請システムに関する教室を開催します。

**※講座の内容はすべて Android 向けとなります。**

開催日：3月6日（水）

■場所：水沢地区市民センター 2階大会議室

■時間および内容■

- ① 9：30～10：30 LINE の使い方、市の LINE、公式アカウントの使い方
- ② 10：45～11：45 Zoom の使い方、市の電子申請システムの使い方

■定員：先着7人

■参加費：無料

■対象者：どなたでもご参加いただけます

■持ち物：なし（教室は貸し出し用スマートフォンを使って行いますので、スマートフォンをお持ちでない方もご参加していただけます）

【お申し込み・お問合せ】050-3317-1545（平日9：00～18：00）  
※お問い合わせは随時受け付けておりますが、お申し込みは1月18日（木）から受付開始ですのでご注意ください。  
また、お申し込み・お問合せの際はお問合せ番号「5154」をお伝えください。

## ステップ四日市「もの忘れ生活相談」のご案内

作業療法士や社会福祉士が、もの忘れや、もの忘れに関連する生活の困りごとについてご相談に応じます。また、利用できる窓口やサービスもご案内します。

- 日 時：2月3日（土曜日）10：00～12：00
- 会 場：四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市） 1階 〔四日市市日永東1丁目2-27〕
- 対 象：市内にお住まいの人
- 料 金：無料
- 申込み：不要
- その他：相談者多数の場合は、待ち時間が発生する場合がありますのでご了承ください。

【問合せ】

四日市市介護予防拠点施設（ステップ四日市） 認知症支援担当

☎348-4008 FAX346-4070



市民税・県民税  
（第4期）



納期限は

1月31日（水）です

## 人権標語

☆大切に 人のいのちは 一つだけ  
☆心のきず 一生残るよ 気を付けて

# 生涯学習情報サイトをご活用ください！

市民の皆さんの生涯学習活動のきっかけに、ウェブサイト「四日市市の生涯学習情報まなぼうや」をぜひご活用ください！

- 【掲載内容】◎地区市民センター・あさけプラザで活動中の生涯学習団体一覧  
◎生涯学習情報誌『まなぼうや通信』  
◎市民大学・熟年大学・出前講座に関する情報

ホームページアドレス

<https://manabouya.com/>

スマートフォンはこちらから！



イメージキャラクター  
まなぼうや

【問合せ】市民生活課 ☎354-8146

## こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報



野菜を食べよう！  
いつもの食事にプラス1皿！！

野菜350gって  
どれくらい？

野菜350gを小鉢にすると、約5皿分です。(1皿約70g)



野菜は、加熱したり、汁物にいれたりするとかさが減って食べやすくなります。

緑黄色野菜と淡色野菜の違いは？



緑黄色野菜は、β-カロテンが豊富に含まれます。体内でビタミンAとして働き、目・皮膚・粘膜の健康を保ちます。



淡色野菜は、その他の野菜をいいます。ビタミンCや食物繊維が多く含まれます。

◎簡単レシピでプラス1皿！

切って  
そのまま

切って  
焼く

切って  
レンジで  
チン

切って  
煮る  
茹でる

※自分に合った、野菜の取り方を見つけてみましょう！

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 ハ



健康づくり課  
☎354-8291

## 第4回消費者講座「金融犯罪の手口と対策」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。

第4回は、自分は騙されないと思っていても、被害が後を絶たない金融犯罪の様々な手口と被害を防ぐ対策について、動画をご覧いただきながら、わかりやすくお話しいただきます。

■日 時：1月17日(水) 10:00~11:30

■場 所：四日市市総合会館7階 第1研修室

■講 師：一般社団法人四日市銀行協会

■テーマ：「金融犯罪の手口と対策」

■定 員：50名

【問合せ】市民・消費生活相談室 ☎354-8147

申込み:不要  
参加費:無料



## 保育無料券申請のご案内

保育無料券とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、市内の認可保育園・こども園で実施する一時保育及び市内病児保育室で実施する病児保育を、上の子が2回まで無料で利用できる券のことで、交付申請をしていただく必要があります。

### 【申請方法】

- ①または②のいずれかの方法により申請
- ①市ホームページ上の「保育無料券 申請フォーム」から申請
- ②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課（総合会館3階）へ提出  
申請書は、こども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）にあります。  
また、市ホームページからダウンロードもできます。



申請はこちらから

### 【対象者】

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、生まれた子の兄・姉（小学生までの子）を養育している人

### 【利用期間】

保育無料券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

- 一時保育（未就学児が利用できます）  
※保育園・こども園（保育認定）に通園している場合は利用できません  
※幼稚園に通園している場合は、土曜日や長期休暇などに利用できます
- 病児保育（小学生までの子が利用できます）  
※保育園、幼稚園、認定こども園、小学校などに通園または通学している子が対象です。  
※病気回復期にあり、通園または通学が困難であり、保護者の勤務などの都合により、家庭での育児が困難である場合に利用できます。



### 【利用方法など】★詳細は市ホームページをご確認ください★

- 一時保育の予約・利用方法  
園によって異なるため、各園にお問い合わせください。  
※利用するには、事前登録が必要です
- 病児保育の予約・利用方法  
病児保育予約受付システム「あずかるこちゃん」で利用予約を行ってください。



市ホームページはこちらから

【問合せ】こども未来課 ☎354-8069

## 水沢小学校・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）
- 業務内容：給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
- 応募期間：2月8日（木）～29日（木）
- 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

**（3月上旬から勤務です）**

