

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

水沢地区 サークル・ふれあい活動のご案内

サークル名	活動内容	活動日
水沢茶どころ吟詠会	詩吟	第1・3月曜日
起勢の会	太極拳	毎週火曜日
墨楽会	水墨画	第1・3火曜日
笑顔の会	絵手紙	第2・4日曜日
そば打ち同好会	そば打ち講習	第3日曜日
花の会 水沢盆栽グループ	盆栽の手入れ	第4日曜日
茶葉一ズ	地域交流	第2日曜日
青葉会	地域伝統食の普及・実習地域交流	不定期
Thanks (サンクス)	食育活動	
アフリカダンス	楽器とダンスの練習	
四日市ヘルスリーダーの会	介護予防・健康づくりボランティア	
食生活改善推進委員(水沢ヘルスマイト)	食生活全般	
活動日など詳しい内容は、水沢地区市民センター☎329-2001までお尋ねください。		

あそびにおいでよ ひよこクラブへ



木々の緑、青空、さわやかな風、とっても心地よく、お外あそびが楽しい季節です。

自由に園庭を歩き回ったり、のんびりと草花を見たり、ダンゴムシを見つけたりして、体いっぱい季節を感じてみませんか。

お家で遊んでいるお友だち、気分転換にひよこクラブをのぞきに来てくださいね。

■6月開催日■ 12日・26日 第2・4水曜日 10:00~11:30

水沢こども園 ☎329-2166

はつらつ健康塾！のご案内

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：6月3日(月) 10:00~11:15

♪場 所：水沢野田町公会所

♪内 容：「認知症予防」ヘルスリーダーによるストレッチ・脳トレ

申込み：不要



【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

出張イキイキ教室

- ◇日時：6月5日(水) ①13:00~13:40 ②13:45~14:15
- ◇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：①100歳体操
②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・ラダー(はしご)など～



四日市リハビリ体操

- ◇日時：6月7日(金) ①9:00~9:40 ②9:45~10:15
- ◇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：①100歳体操 ②認知症予防や転倒しない体づくり



《出張イキイキ教室・四日市リハビリ体操とも》

- ◇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




四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



【主なイベント日時・内容】

*いずれも参加費無料

6月 8日(土) 10:00~11:15	よかパパひろば	今回は、お楽しみ会をします。パパトークでは保護者同伴同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/当日先着おおむね15組
6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/0歳~18か月、出産予定の人 定員/当日先着10組 持ち物/母子手帳、バスタオル
6月23日(日) 9:00~11:30	ここパパスレーパーク	ひろばで思いっきり自由に遊ぼう！「やってみたい！」をめいっぱい楽しもう！ ※雨天時は室内あそびに変更して楽しめます。	対象/どなたでも 持ち物/水筒、帽子 協力/パパスマイル四日市
6月24日(月) 10:30~11:00	ふれあいあそび	親子でふれあいあそびを楽しみましょう。	対象/未就学児 定員/おおむね20組

★開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。電話にてお問い合わせください。

【問合せ】四日市市子ども子育て交流プラザ ☎330-5020 ホームページ <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>



毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

人権についてお困りやお悩みの際は、下記の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

みんなの人権110番（全国共通） ☎0570-003-110

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります（平日 8:30～17:15）

インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>



（パソコン・スマートフォン共通）

※相談フォームに必要事項を記入して送信すると、最寄りの法務局から後日、メールまたは電話で回答があります。

○特設人権相談の実施案内○

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

✿日 時：6月3日（月） 10:00～12:00、13:00～16:00

✿場 所：イオンタウン四日市泊 2階グリーンスペース（島村楽器さんの前）

【問合せ】事務局 人権センター ☎354-8609 FAX354-8611

「よっかいち農業マルシェ」を開催します

地元で生産された野菜や地域の農産物を使った食品やお菓子などの販売をします。

○日 時：6月1日（土）10:00～13:00（雨天実施、荒天中止）

○場 所：四日市市農業センター駐車場ほか（四日市市赤水町971-1）

○内 容：①農産物、加工品の展示即売など

・トマト、ミニトマト、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、レタスな、花苗など

・かぶせ茶、お茶味のお菓子、五平餅など（内容が変更になる場合があります。）

②親子野菜収穫体験（有料 1組500円） 当日受付 先着15組

じゃがいも、玉ねぎ、にんにく（生育状況により、変更する場合があります）

③移動児童館 工作教室（無料）当日受付、材料がなくなり次第終了します。

④バルーンアート（無料）当日受付 犬などのバルーンアートをプレゼント。

※②～④の体験の参加には、受付前に整理券を配布する場合があります。

⑤花苗の無料配布 先着300人 ※当日整理券を配布します。

※観葉植物即売会（四日市温室園芸組合主催）も同時開催します。

（お買い上げの方先着300人に観葉植物の苗をプレゼントします。）

【問合せ】四日市市農業センター ☎326-0132



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と健康保険証との一体化については、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録したマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行されます。

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方や、カードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設で、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します。

予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

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（無料）
- ・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出張申請サポート実施予定表★

（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！）

曜日	場所	受付時間
6月 1日（土）	アピタ四日市店 【2階休憩スペース （西側エスカレーター付近）】	10:00～18:00
2日（日）		
8日（土）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	
9日（日）		
15日（土）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
16日（日）		
22日（土）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	
23日（日）		
29日（土）	日永カヨー【1階中央広場】	
30日（日）		

【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



自動車文庫巡回日

6月7日（金）

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

新しい本が入りました

※貸し出し期間：2週間

※貸し出し冊数：5冊まで（新刊は2冊）



【一般図書】

□成瀬は天下を取りにいく □俺たちの箱根駅伝 上・下 □傲慢と善良 □魔力の胎動

【児童書】

□パンダおさじとふりかけパンダ □だんごむしまつり □かくれねこ おかしのまち



●感染症対策として、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。