2024年5月20日号 NO. 4

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
茶葉ーズ	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	
アフリカンダンス	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（水沢ヘルスメイト）	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

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

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つくり

《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	**ここパパプレーパーク**	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みます。	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いただくか、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/

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

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。

申込み：不要

♪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

【問合せ】水沢在宅介護支援センター　☎３２９－３５５３

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や、人権について関心を持っていただけ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、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