



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

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、今回は水沢地区市民センターで実施します。

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：6月18日（火）13：00～16：00

場 所：水沢地区市民センター 和室

※水沢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

新しい本が入りました

【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

※貸し出し期間：2週間

※貸し出し冊数：5冊まで（新刊は2冊）



●返却された本は一定の期間保管してから本棚に戻しています。

※貸し出し中の場合もあります。
ご了承ください。

市民税・県民税・森林環境税
(第1期)

納期限は7月1日(月)です





「2時間後に電話が使えなくなります」

という不審な電話が急増しています！

近頃、自宅の固定電話に自動音声で「2時間後に電話が使えなくなります。〇番を押していただくとオペレーターにつながります」という電話がかかってくるという事例が発生しています。ガイダンスに従うとオペレーターを名乗る人物につながり、氏名や生年月日等の個人情報を聞き出そうとします。詐欺の予兆とも考えられるため、このような不審な電話にはくれぐれもご注意ください。

【対処法】

■「電話が使えなくなる」という言葉に慌てず、安易に応じることなく、電話を切ってください。

■満65歳以上の方を対象とした「自動通話録音警告機の購入費補助制度」
をご活用ください。詳しくは、四日市市ホームページをご覧ください ▶



【四日市市ホームページ】

■対応に困ったときは、こちらへご相談ください。

四日市市役所 1 階 市民・消費生活相談室

相談専用電話：354-8264（市民対象）

相談受付時間：月曜日～金曜日 9：00～12：00 13：00～16：00

（土日祝日、年末年始を除く）

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：6月19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



水沢在宅介護支援センター すいざわ学校

日 時：6月24日（月）10：00～11：30

場 所：水沢在宅介護支援センター

内 容：「お口から始める健康づくり」★体操や握力測定もあります★

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



敬老行事の実施にあたって

～水沢地区社会福祉協議会からのお願い～

水沢地区社会福祉協議会では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も、9月頃に敬老行事を行う予定です。それに伴い、市に依頼して70歳以上の方の名簿（住所、氏名、生年月日、性別が記載されたもの）を閲覧させていただき、対象者の把握をしたいと考えています。

つきましては、名簿の個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、私どもが開催します敬老行事が円滑に実施できますよう、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前などを載せたくない方は、誠にお手数ですが、**6月28日（金）までに、ご本人様から**下記までご連絡をいただきますようお願いいたします。その場合、敬老行事のご案内や敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。

【問合せ】 高齢福祉課 ☎354-8455



「ステキ健康サポーター養成講座」

参加者募集！

参加無料

健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

対象

体を動かすことが好きな方や健康に関する知識を人に伝える意欲がある方で、地域での健康づくり活動に興味があり、講座終了後ステキ健康サポーターとして、ボランティア活動ができる市内在住の18歳以上の方

日時

7月26日、8月2日、9日、23日、30日（全5回、毎週金曜日）
9：30～11：30

場所

あさけプラザ <下之宮町296-1>

定員

30人（応募者多数の場合は、抽選）

内容

健康づくりに関する講義や運動実習、
食に関する講義など

締切

6月28日（金）【必着】



申込

右記二次元コードから申込む、もしくは、健康づくり課窓口（市役所7階）へ
※地区市民センターにも所定の申込用紙があります

【問合せ】 健康づくり課 ☎510-8601 諏訪町1-5 ☎354-8291

人権標語

☆あいさつは 人の心を 明るくする

☆人権は 誰にでもある 特権だ

地域づくりマイスター養成講座 受講生募集 7月12日(金)申込締め切り

市民協働安全課では、今年度も「地域づくりマイスター養成講座」を開催します。

地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

◆開催日時 (全て土曜日)	7月27日、8月24日、9月7日、21日、10月5日、26日、 11月16日、12月14日の全8回、9:30~12:00 (7月27日は13:30~16:00、10月5日は9:30~16:30)
◆場 所	四日市市総合会館など
◆内 容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、 地域資源のマッピング演習など
◆その他	定員40名(応募者多数の場合抽選)
◆申込方法	住所、名前、電話番号、年齢を、はがきかファクス、Eメールで 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 市民協働安全課へ
◆問合せ	市民協働安全課 ☎354-8179 FAX354-8316 メール: shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp



熱中症を予防しましょう



熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。

暑くなり始めたばかりの時期や急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

1. 喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
3. エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。

※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。
アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は原則、中止/延期とするなどとし、
普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

より詳しい情報は [こちら](#)⇒



環境省 熱中症

検索

健康づくり課 ☎354-8291