



# 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)

## 表彰おめでとうございます

7月11日（木）四日市市文化会館にて、『民生委員児童委員大会』が開催され、次の方が表彰されました。

### ■四日市市社会福祉協議会会長表彰

おかべ ちょういちろう  
岡部 長一郎さん（北谷町）



## 四日市市消防操法競技大会が開催されました

7月14日（日）四日市市総合防災拠点（四日市市寺方町）において、「第58回四日市市消防団消防操法競技大会」が開催されました。

各地区24分団が出場し、水沢分団も日頃の訓練の成果を披露しました。



## 8月の自動車文庫巡回はお休みです



## 戦没者を追悼し平和を祈念する日 8月15日に黙とうを

毎年8月15日は、「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。

市民・事業者の皆さんも当日正午から1分間の黙とうをお願いします。黙とうの時間にあわせて、市内の寺院では鐘が鳴らされることがあります。

この機会に、今一度戦争の悲惨さ、平和と命の尊さについて考えてみましょう。

【問合せ】福祉総務課 ☎354-8109 FAX 359-0288





# 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

8月 6日(火)～ 23日(金) 9:00～17:30	<b>多世代ディスカッション</b> <b>&lt;こどもの権利&gt;</b>	こどもの権利ってなんだろう？ こどもも大人も一緒に考えてみましょう。	対象/どなたでも
8月13日(火) 9:30～11:00	<b>赤ちゃん広場</b> 	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
8月17日(土) 10:00～11:15	<b>よかパパひろば</b> 	今回は、絵の具遊びを楽しみます。おしゃべりタイムでは、パパ同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね20組 持ち物/汚れてもよい服装 着替え 協力/アトリエ Decopalette 上田紘子
8月24日(土) 10:30～11:00	<b>えほんのひろば</b>	おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも 定員/当日先着10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。

【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 <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

## 「料金未納」「ウイルス感染」から始まるサギが多発!

スマホに、「料金未納」のメッセージが送られたり、パソコンに「ウイルスに感染しました」などのポップ画面が現れたことにより、示された電話番号に電話して、多額の支払いを電子マネーで要求され、だまし取られる被害が多発しています。電子マネーで支払いを要求する急ぎの話は詐欺です。相手の指示どおりにせず、家族や警察にご相談ください。



【問合せ】四日市北警察署 (☎366-0110) 四日市南警察署 (☎355-0110)  
四日市西警察署 (☎394-0110) 市民協働安全課 (☎354-8179)



## あそびにおいでよ ひよこクラブへ



毎日暑い日が続いていますね。

暑いと食欲がなかったり、寝不足になってしまいがちです。休息を十分とり、元気にすごしたいものですね。こども園のお友だちは、虫探しや水遊びなど、楽しい遊びを見つけては夢中になっています。

ひよこクラブのお友だちも一緒に楽しみましょう。

■8月開催日■ 28日 第4水曜日 10:00～11:30

※14日はお盆休みのため、お休みさせていただきます。

水沢こども園 ☎329-2166



# ★熱中症に気をつけよう★

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては重症化する場合があります。熱中症にならないように、体調の変化に気をつけましょう。

## 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテンやすだれを活用
- ・室温をこまめに確認しましょう

## 屋外では

- ・日傘や帽子の活用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・日中の外出をできるだけ控える

## こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう

## からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



## ※熱中症特別警戒アラートには注意しましょう！

- ・「熱中症特別警戒アラート」「熱中症警戒アラート」は熱中を発症する危険性が極めて高くなると予想される日の前日14時または当日に「環境省」から発表されます。
- ・『暑さ指数』とは、気温、湿度、日射、輻射、風の要素をもとに算出され、熱中症の危険度の指標として使われます。

## ～ 知っていますか！クーリングシェルター ～

熱中症対策のために、暑さを一時的にしのが場所で冷房設備がある公共施設を【指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）】として、『熱中症特別警戒アラート』発表された場合に、誰でも休息できる指定施設のことです。

お近くのクーリングシェルターは【水沢地区市民センター】です。

暑さ指数 (WBGT)	暑さ指数に応じた熱中症予防策
35以上	熱中症特別警戒アラート
33以上35未満	熱中症警戒アラート
31以上33未満	【危険】警戒 外出はなるべく避ける。 運動は原則中止
28以上31未満	【嚴重警戒】外出時は炎天下を避ける。 激しい運動は中止
25以上28未満	【警戒】激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる
25未満	【注意】熱中症の兆候に注意し、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する





## 「ありのままの自分」を生きる

自己尊重とは『ありのままの自分』を認め、大切に思う気持ちです  
自分の内面に向き合い、信じる力を育て、大切にすることを学びませんか



講師  
フェミニストカウンセラー  
加藤伊都子さん



- ◇日時：9月7日(土) 10:00~16:00
- ◇場所：本町プラザ2階 第1会議室
- ◇対象：市内在住・通勤・通学の女性
- ◇定員：20人程度(応募者多数の場合は抽選。結果は全員へ通知)
- ◇託児：無料(生後6か月から小学校3年生程度まで)
- ◇申込み：8月23日(金)(必着)までに、講座名、住所、名前、年齢、電話番号、メールアドレス、託児の有無(希望の場合は、子どもの名前と年齢)を、電話、FAX、Eメール、または直接「はもりあ四日市」へ。右上の申込フォームからでもできます。

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」 四日市市本町9番8号 本町プラザ3階  
☎354-8331 FAX 354-8339 メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

## 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 (三本松公民館)  
四日市リハビリ体操 (横堀町集会所)  
(宮妻町公民館)

8月はお休みです



## 令和6年度 食生活改善推進員養成講座「栄養教室」 受講生募集

「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、栄養教室を開講します。



食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため  
「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



- 対象者：受講後に、四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができる、市内在住の18歳以上の人(※過去に受講したことのない人)
- 日時：①9月4日 ②9月25日 ③10月9日 ④10月23日 ⑤11月6日 ⑥11月27日  
⑦12月11日(全7回) いずれも水曜日 9:30~12:30
- 場所：四日市市総合会館(7階 第3研修室など)
- 内容：講義(望ましい食生活、食中毒の予防など)、調理実習(3回)
- 料金：2,000円
- 定員：20人(4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。)
- 申し込み：8月19日(月)(必着)までに、「栄養教室受講希望」と明記の上、住所、名前(ふりがな)年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクスで、または健康づくり課窓口でお申し込みください。参加の可否は全員へ通知します。
- 申し込み先・問合せ：〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課  
☎354-8291 FAX353-6385

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。

## 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：8月5日（月）10：00～11：15

♪場 所：宮妻町公民館

♪内 容：「熱中症予防」について 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

申込み：不要



## 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
8月 3日（土）	アピタ四日市店	10：00～18：00
4日（日）	【2階休憩スペース （西側エスカレーター付近）】	
10日（土）	イオン四日市尾平店	
11日（日）	【1階東側エスカレーター付近】	
12日（月・祝）		
17日（土）	イオンタウン四日市泊店	
18日（日）	【1階中央イベント広場】	
24日（土）	日永カヨー【1階中央広場】	
25日（日）		
31日（土）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	

【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

## マイナンバーカードの出張申請受付の戸別訪問について

窓口への来庁が困難で在宅している人にカードを取得いただくために、事前予約制により個人宅での出張申請受付を実施しています。

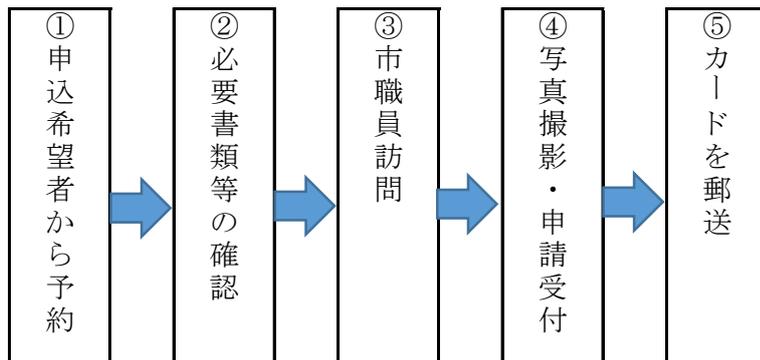
(1) 対象者：市内に住民登録があり、マイナンバーカードを初めて申請する人で、次のいずれかに該当する人など。

①要介護3～5の認定を受けている、外出が困難な人

②身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている、外出が困難な人

※マイナンバーカードの取得には、その他条件・ご用意いただく書類がございますので、お気軽にご相談ください。

(2) 手続きの概要



※申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。

(3) その他

・団体向けのカード出張申請受付も行っています

マイナンバーカードを初めて申請する人が5人以上見込まれる福祉施設などを対象に、市職員が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

・マイナ保険証について

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を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。

【問合せ】マイナンバーカードサービスセンター（市役所北館5階）四日市市諏訪町1-5（市役所北隣）

☎340-8371 FAX340-8372



## 市指定有形文化財「旧四郷村役場」特別企画展 「四日市の近代化の礎を築いた伊藤小左衛門・伊藤伝七」



四日市市の近代化に大きな影響を与えた四郷出身の実業家伊藤小左衛門や伊藤伝七が、日本の歴史の中でどのような活躍をしたか取り上げます。「新1万円札の顔」渋沢栄一と四日市のかかわりも学べます。夏休みの自由研究にもおすすめです。

日時 7月20日（土）～9月29日（日） 土・日曜日開館 9：00～16：00

場所 旧四郷村役場（四郷郷土資料館）西日野町3375

申込不要  
参加費：無料



《展示解説会》

日時 7月28日（日）10：00～

※駐車場に限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。

詳しくは四日市の文化財ホームページをご覧ください。

【問合せ】文化課 ☎354-8238 FAX354-4873