

## 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)

## 四日市市と明治安田との連携事業 (MY定期講座)

## 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？  
眠りと健康の意外な関係をご紹介します。皆様、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

日 時：9月10日(火) 14:30~16:00

場 所：水沢地区市民センター2階 大会議室

内 容：よい睡眠とれていますか？ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！

定 員：10名(先着順)

申込み：水沢地区市民センター ☎329-2001

参加費  
無 料

## 水沢地区防災訓練

日 時：8月25日(日) 9:00~ (サイレンが鳴ります)

場 所：各町公会所ほか

町ごとに計画した防災訓練を行います。詳しい内容は自治会からのお知らせをご確認ください。こまめに水分をとり、熱中症対策を取りながらご参加ください。



## VR 対応型地震体験車 &amp; 給水訓練

日 時：8月25日(日) 9:00~11:00

場 所：水沢地区市民センター

VR ゴーグル対応の最新型地震体験車がセンターへやってきます。  
応急給水栓の設置と給水体験も実施。この機会にぜひご参加ください。

主催：水沢連合防災会

人権標語

☆いじめはね みえないところも きずつける  
☆あなたの心はこわれかけ 助けをもとめても大じょうぶ市民税・県民税・森林環境税  
(第2期)

納期限は 9月2日(月)です



## 市内に設置されている防災行政無線の試験放送を実施します

Jアラートの全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラートなどからも一斉に放送しますので、ご承知おきください。

実施日時：8月28日（水）11：00ごろから数分程度

試験放送内容： 上りチャイム音（♪ピンポンパンポン↗）「これは、Jアラートのテストです」×3  
「こちらは、こうほうよっかいちです。」下りチャイム音（♪ピンポンパンポン↘）



防災行政無線

※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

- ☎059-351-4004（自動電話応答機能）に電話していただくと放送内容が確認できます。
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。

### 【連携対象】

市内全域の防災行政無線 テレビ（CTY-L字放送）緊急告知ラジオ（CTY-FM） 四日市市Sアラート  
四日市市安全安心防災メール 四日市市ホームページ、X、LINE

【問合せ】危機管理課 ☎354-8119 メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

## なやプラザ主催 生涯学習講座 を開催します！

市民による生涯学習活動を支援する取り組みとして健康生活に関する講座を開催します。いつまでも健康で地域活動できる人づくりなどについてお話しいただきます。

- 日 時：8月24日（土）13：30～15：00
  - 場 所：四日市市なやプラザ 2階 会議室1（四日市市蔵町4-17）
  - 講 師：久保田 領一郎 氏（一般社団法人100歳大学 講師）
  - テーマ「健康寿命を延ばすために」 ■定 員：20名 ■参加料：無料
  - 申込み：電話にて下記までお申し込みください（9：00～17：00）
- 【問合せ】四日市市なやプラザ ☎357-1370

## 新しい本が入りました



〔配架予定含む〕

### 【一般図書】

□存在のすべてを □プラチナハーケン1980 □つぎはく、さんかく □猫と罰 □バリ山行  
□葉と嘘の季節 □六月のぶりぶりぎっちょう □難問の多い料理店 □娘が巣立つ朝  
□ツミデミック □サンショウウオの四十九日 □家族解散まで千キロメートル

### 【児童書】

□おかずたちのおでかけ □ふくろをかえたいおせんべいくん  
□まんまるしっぽのクロ □くれよんたちのきょうはなにをかこうかな？



※貸し出し中の場合もあります。ご了承ください。

※貸し出し期間：2週間

※貸し出し冊数：5冊まで（新刊は2冊）

## 水沢在宅介護支援センター すいざわ学校

日 時：8月26日（月）10：00～11：30

場 所：水沢在宅介護支援センター

内 容：「災害からいのちをまもるために ～自助・共助・公助～」  
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

