

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

新しい本が入りました



【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 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）

夏休み子ども教室を開催しました！

多くの小学生や保護者のみなさんにご参加いただきました。
来年度もいろいろな計画を考えています。ぜひご参加くださいね。



7月20日（土）親子料理教室



7月22日（月）陶芸教室（形づくり）



8月6日（火）陶芸教室（色付け）



7月27日（土）かかし作り体験



8月3日（土）カヤック体験



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：9月4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：9月6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

子育てを地域で支えあう

四日市市ファミリー・サポート・センター 「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、また子どもの置かれている状況などを良く理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も、受講してください。

- ◇日 時：9月14日(土) 13:00~16:00(講習会のみの方は14:40終了)
*講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをします。
 - ◇場 所：三浜文化会館(四日市市海山道町一丁目1532-1)
 - ◇定 員：保育の都合により、20名程度とします。(先着順に受け付けます)
 - ◇申 込：電話にてお申し込みください。
 - ◇保 育：あり/無料(保育対象：満6か月～)※事前にお申し込みください。
- 【問合せ】四日市市ファミリー・サポート・センター ☎323-0023
(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)





四日市市子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

9月 8日(日) 10:00~11:15	よかパパひろば	今月は、よかパパ運動会をします。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15組
9月10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
9月13日(金) 14:00~15:00	学び舎音楽会	橋北中学校の皆さんと一緒に愛知室内オーケストラの演奏を楽しみましょう。 共催/四日市市文化会館、四日市市橋北中学校	対象/どなたでも 定員/50名
9月16日(月・祝) ① 10:00~10:30 ② 10:30~11:00	いのちをつなぐバトンパス ~心肺蘇生法~	救急車が来るまでにできる心肺蘇生法を身につけましょう。 協力/四日市市消防本部	対象/①小学生~高校生②未就学児とその保護者(保護者のみ可) 定員/①20人程度②20組程度(事前申込制、8/21(水)より受付開始 持ち物/水筒、タオル

★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 <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

防災ハザードマップ(総合版)をご活用ください



四日市市では、土砂災害や地震、河川の氾濫といった身近に起こる災害のハザードマップを統合版として作成しました。

自分の命を自分で守るために、あなたのまわりで想定されている災害を知り、対応を考え、日頃から備えておくことが大切です。

なお、危険箇所や避難場所などの内容は随時更新されるため、配布は行っておりません。最新の情報はホームページでご確認ください。

URL <https://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/hazard-map/hm-02/>

水沢地区市民センターでは、『防災ハザードマップ(総合版)』の閲覧、貸し出しを行っています。ご利用の方は一階事務所にお声がけください。

なお、冊数に限りがあり、貸し出し中の場合もありますので、ご了承ください。

【問合せ】危機管理課 ☎354-8119 FAX350-3022



自動車文庫巡回日 9月6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

認知症キッズサポーター養成講座のご案内

「認知症の日」である9月21日に、認知症の正しい知識や認知症の方への接し方が学べる「認知症キッズサポーター養成講座」を開催します。大人の受講も歓迎いたします。たくさんのお申し込みをお待ちしております。

- ☆日 時：9月21日（土）10：00～11：30まで
 - ☆会 場：四日市市立図書館 2階 視聴覚ホール
 - ☆対 象：市内在住の小4年生以上の人（大人も受講可能）
 - ☆料 金：無料
 - ☆定 員：30人（先着順）
 - ☆申込み：9月10日（火）までに、申し込みフォームへ必要事項を入力してください。
 - ☆その他：8月28日（水）から9月22日（日）まで、2階展示コーナーにて認知症関連の図書や市の取り組みなどを展示します。図書館にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。
- 【問合せ】 高齢福祉課 ☎354-8170

申込み用 QR コード



第3回消費者講座

「値上げラッシュ！今を乗り切る家計管理術」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。

第3回は、近年とどまるところを知らない物価高騰を乗り切るための賢い買い物の仕方について、キャッシュレス決済やポイ活等に触れながら、わかりやすくお話しいただきます。キャッシュレス決済を上手に使い、お得にお買い物を楽しみましょう！

- 日 時：9月4日（水）14：00～15：30
- 場 所：四日市市総合会館7階 第1研修室
- 講 師：三重県金融広報委員会 金融広報アドバイザー 樋口裕倫氏
- テーマ：値上げラッシュ！今を乗り切る家計管理術
- 定 員：50名（事前申込不要）
- 参加料：無料
- その他：当日は、市営中央駐車場の混雑が予想されるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



【問合せ】 市民・消費生活相談室 ☎354-8147

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：9月2日（月）10：00～11：15
- ♪場 所：水沢東町公会所
- ♪内 容：「フレイル予防 ～体力維持・低栄養予防・口腔ケア～」
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

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
9月 1日（日）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	10:00~18:00
7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）】	
8日（日）		
14日（土）	イオンタウン四日市泊店 【1階中央イベント広場】	
15日（日）		
22日（日）	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）】	
23日（月・祝）		
28日（土）	日永カヨー【1階中央広場】	
29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

鵜呑みは危険! SNS儲け話

交流サイト（SNS）で知り合った人から勧められるままニセの投資サイトやアプリを入れ、振り込んだお金で実際に「儲かっている」と錯覚させられ、次々にお金を騙し取られる手口が発生しています。

このような儲け話は1人で判断せず、必ず信頼できる相談機関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）



食物繊維で腸内環境を整えよう！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

自分の腸内環境に関心をもっていますか？

腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなるなど体調に影響を及ぼすことがあります。

腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。

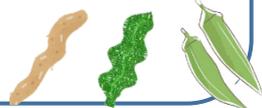
水溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便をやわらかくする
- ・便の滑りをよくする
- ・善玉菌の餌になる

【こんなときにおススメ！】

- ・便が硬い
- ・排便時に力む



山芋 海藻 オクラ

不溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便のかさを増す→押し出す
- ・腸の運動を促す

【こんなときにおススメ！】

- ・排便回数が少ない
- ・腸があまり動かない



玄米 きのこと れんこん

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕
→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報 ハ

健康づくり課
☎354-8291

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が、ひよこクラブのお友だちは体調を崩さず元気に過ごしていますか？

こども園のお友だちは、虫探しや水あそびと楽しい遊びを見つけては、夢中になっています。

大切に育てている夏野菜もたくさん実り、収穫を喜んだり、おいしく食べたりしています。

■9月開催日■ 11日・25日 第2・4水曜日 10:00~11:30

水沢こども園 ☎329-2166

フン・尿の後始末は飼い主の責任です！

飼い犬のフンや尿で迷惑している人は少なくありません。

他人に迷惑をかけないということは、犬を飼ううえで大切なモラルです。



- 飼い犬を散歩に連れて行くときは、フンを回収するためのスコップやビニール袋、尿を洗い流すための水入りペットボトルなどを持参しましょう。
- 散歩中にフンをしたときには、必ず自宅に持ち帰りましょう。
- ご自宅で使用していたペット用品（ネコ砂（砂以外）やペットシーツ）などは、可燃ごみとして出すなど適正に処理しましょう。

ごみと資源物の出し方については、ごみガイドブックを参考にしてください。

【問合せ】環境事業課 ☎340-3308