

## 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)いつまでも安心して暮らせるまちを目指して  
～認知症サポーター養成講座～参加費  
無料

「認知症サポーター」は何か特別なことをやる人ではありません。認知症を理解し、認知症の人やそのご家族を温かく見守り、手助けを行う応援者です。地域の皆さんで支えられるよう、認知症を正しく理解し、認知症の人への接し方や家族への支援の方法などを学んでみませんか。皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

◆日 時：10月15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：「認知症を学び、みんなで考える」

講座・グループワーク ～我がこととして考えてみよう～

◆講 師：四日市市南地域包括支援センター、水沢在宅介護支援センター

◆定 員：20名(先着順)

◆申込み：水沢地区市民センター ☎329-2001



## 山岳救助訓練のお知らせ

南消防署では、市内山岳救助事案に対し、迅速かつ的確に対応できるよう三重県防災ヘリとの連携訓練を行います。訓練では、三重県防災ヘリが上空を飛行しますので、ご承知おきください。

- ・火災等、気象条件でやむをえない事案が発生した場合は、訓練を中止する場合があります。
- ・星の広場に三重県防災ヘリ離発着時、一部交通規制を実施します。
- ・訓練中、星の広場周辺上空を飛行するため、騒音があります。

◇日 時：10月17日(木) 9:00～17:00

◇場 所：四日市市水沢市民広場(星の広場)

【問合せ】南消防署南部分署 ☎349-5119



## 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：10月7日(月) 10:00～11:15

♪場 所：四ツ谷町公民館

♪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

【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
10月 5日（土）	イオン四日市尾平店	10:00~18:00
6日（日）	【1階東側エスカレーター付近】	
13日（日）	日永カヨー【1階中央広場】	
14日（祝）		
19日（土）	イオンモール四日市北	
20日（日）	【1階専門店通路】	
26日（土）	イオンタウン四日市泊店	
27日（日）	【1階中央イベント広場】	

【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

## あそびにおいでよ ひよこクラブへ



抜けるような青空に、うーんと手を伸ばして、その高さ確かめたくなるような秋の空ですね。こども園では、運動会に向けて、かけっこやダンス、鉄棒や戸板のぼりなどを楽しんでいます。体をしっかり動かすことで、よりたくましくなっています。

ひよこクラブのお友だちも、体を動かして楽しみましょう。

■10月開催日■ 9日・23日 第2・4水曜日 10:00~11:30

水沢こども園 ☎329-2166

## 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：10月2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：10月4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

参加無料

## はもりあ四日市講演会

〔オンライン講演〕

### 「子どもの脳を傷つけない子育て」

～マルトリートメントによる脳への影響と回復へのアプローチ～

講師 友田明美さん ※講師はオンライン出演で会場に登壇しません  
福井大学 子どものこころの発達研究センター 教授



- ★日 時：11月15日(金) 13:30~15:00 (開場13:00)
- ★場 所：四日市市総合会館 8階視聴覚室
- ★定 員：150人程度 (10月1日(火) 9:00受付開始)
- ★託 児：無料、先着10人 (6カ月から未就学児まで)  
※10月31日(木)までに要申込み

#### ◆申込方法◆

講演会名、住所、名前、電話番号、託児の有無(希望の場合は、子どもの名前と年齢)を、電話かファクス、Eメールで、または直接「はもりあ四日市」へ。または専用フォームから

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  
Eメール [kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp)



マルトリートメントとは、大人から子どもに対する避けたいかわりのことです

子ども虐待や面談DVは、子どもの心や脳に深刻な影響を及ぼします

マルトリートメントを防ぐためには？

一緒に考えてみませんか？

受付中

# 水沢地区 令和6年度 がん検診日程

## ■水沢地区市民センターで行う集団がん検診■

日程	検診内容	時間	申し込み締め切り日
11月20日(水)	胃がん	午前	10月18日(金)
	大腸がん		
	子宮頸がん		
11月26日(火)	乳がん(マンモグラフィ)	午前	10月25日(金)
	肺がん		

※各日・各種類の検診について、定員に達した時点で申込みを締め切ります。

## ■個別がん検診■(医療機関) 申込み締め切り日・・令和7年2月12日(水)

※集団検診を受診するためには申込みが必要です。詳しい内容は、広報よっかいち4月下旬号別冊「令和6年度 がん検診のお知らせ(保存版)」をご覧ください。

【問合せ】健康づくり課 成人健診係 ☎354-8282 FAX353-6385




## 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

10月6日(日) 10:00~11:15	<b>よかパパひろば</b>	今月は、秋の工作あそびをします。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
10月8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
10月20日(日) 10:00~16:00	<b>ボードゲームであそぼう</b>	家族や友だち同士で楽しみましょう。	対象/どなたでも
10月26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/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/>



## 自動車文庫巡回日 10月2日(水)

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



### ◆市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ◆

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）では、メンテナンス作業のため、下記のとおり業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■臨時休業：10月19日（土）・20日（日）終日

### ◆コンビニ交付サービスの一時停止について◆

メンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日：10月18日（金）19：00～、19日（土）終日・20日（日）終日

〈停止するサービス〉 戸籍証明書（戸籍謄本・戸籍抄本）・戸籍の附票の写し・戸籍証明書の利用登録申請

※住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書は交付可能

■一時停止日：10月26日（土）終日

〈停止するサービス〉 すべての証明書に関するサービス

### ◆マイナンバーカードサービスセンター臨時休業のお知らせ◆

四日市市庁舎の電気設備点検に伴い、下記のとおり業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■臨時休業：10月19日（土）終日

【問合せ】市民課 ☎354-8152 FAX359-0282



### はもりあフェスタ マルシェ 出店者募集

女性の起業を支援する取り組みとして「はもりあフェスタ」でのマルシェと1Dayランチの出店者を募集します。

将来、起業したい、また起業してまもない女性に実践の場を提供します。

☆日時：（マルシェ）令和7年3月8日（土）（1Dayランチ）3月8日（土）、9日（日）

時間はいずれも10：00～15：00頃

☆会場：（マルシェ）本町プラザ1階ホール（1Dayランチ）3階はもりあ調理室およびミーティングフロア

☆内容：（マルシェ）雑貨、パン、スイーツなどの販売、ネイルやマッサージなど  
（1Dayランチ）ランチの提供

出店料は無料です。出店者は、11月16日（土）に開催する事前説明会に出席をお願いします。



申し込みは、10月19日（土）までに、所定の申込用紙でFAXかEメール、または、右上の専用フォームから。申込用紙は、はもりあ四日市に取りに来ていただくか、はもりあホームページ

<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/danjo/index.php> から入手できます。

【問合せ】はもりあ四日市 ☎354-8331



## 魅力再発見！富田・富洲原文化財巡り

富田・富洲原地区の文化財を巡り、その魅力を感じてみませんか。

1. 市職員と一緒に富田・富洲原地区の文化財を巡ります。(道に迷うことはありません)
2. コースを選択できます。(Aコース5km程度とBコース3km程度)

開催日：10月19日(土) ※荒天順延 翌20日(日)

時間：9:00~12:45 (受付 8:30~)

コース：Aコース：富洲原地区市民センターにて受付・出発 約5km

受付場所：Bコース：富田地区市民センターにて受付・出発 約3km

解散：Aコース・Bコースとも富田地区市民センター

定員：各コース20名程度(申し込み多数の場合は抽選)小学生以上※小学生は保護者同伴

服装・持ち物：ウォーキングに適した服装、履きなれた靴・帽子・飲み物

参加費：無料

その他：9月27日(金)までに、コースの第1・第2希望、参加者全員の住所、名前、年齢、代表者の連絡先をEメールか応募フォーム、FAXにてシティプロモーション部文化課へ。  
※詳しくは、『広報よっかいち』8月下旬号をご覧ください、  
右記二次元コードにアクセスしてください。



【問合せ】シティプロモーション部文化課

☎354-8238 FAX354-4873 E-mail bunka@city.yokkaichi.mie.jp

がいこくじんじゅうみん たいしやう ぼうさいせみなー かいさい  
外国人住民を対象とした防災セミナーを開催します

さいがい お とき ふだん じゅんび  
災害が起こった時はどうしたらいい？普段からの準備はどうしたらいい？

さいがい ぼうさい さいしん しせつ たいけん まな  
災害や防災について、最新の施設で体験しながら学べます。

※ポルトガル語、ベトナム語、中国語、スペイン語、ネパール語の通訳がいます。

にち じ がつ にち にちやうび  
日時：10月13日(日) 13:30~16:30

ば しょ よっかいちしぼうさいきやういく よっかいちしとみだ ちやうめ  
場所：四日市市防災教育センター(四日市市富田2丁目4-15)

たいしやう しない す しない はたら がいこくじん  
対象 市内に住んでいるか市内で働いている外国人

さんかひ むりやう  
参加費：無料

しゅ さい よっかいちし しみんせいかつかた ぶんかきやうせいすいしんしつ  
主催：四日市市(市民生活課多文化共生推進室)

もうしこみ がつこのか もう こ  
申込 10月9日までに Google フォーム、FAX、Email で申し込んでください。

【URL】 <https://bit.ly/3TejbYf>

【FAX】 059-223-5007

【Email】 [mief@mief.or.jp](mailto:mief@mief.or.jp)

といあわ こうえきざいだんほうじんみえけんこくさいこうりゆうざいだん

【問合せ】公益財団法人三重県国際交流財団 ☎(059)223-5006

