

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

はかりの検査を実施します

計量法により、商取引・証明用に使用する「はかり」は2年に1度の検査が義務付けられています。「はかりの検査」を下記の日程で実施しますので、持ち込みをお願いします。

◇日時：10月24日（木）・25日（金）9：30～12：00 13：00～15：00

◇場所：水沢地区市民センター

- ◇対象となるはかり◇
- ①商店、露店などの商品売買用
 - ②病院、薬局などの調剤用
 - ③病院、学校などの体重測定用
 - ④農・漁業などの生産者の生産物売買用
 - ⑤工場、事業所などの材料購入・製品販売用
 - ⑥農協、漁協などの物資集荷・出荷用
 - ⑦運送業者などの貨物運賃算出用



*構造上、移動できないはかりを使用している人、開業や廃業した人は、下記までご連絡をお願いします。

【問合せ】市民・消費生活相談室 ☎354-8147

骨粗しょう症予防料理教室

食事にカルシウムを加えて、骨粗しょう症にならないための料理を学んでみませんか。

- ◆日 時：10月26日（土）10：00～
- ◆場 所：水沢地区市民センター 2階調理室
- ◆内 容：①「骨粗しょう症予防のお話」 ②高齢期の料理
- ◆講 師：食生活改善推進員（水沢ヘルスマイト）
- ◆定 員：10名程度（先着順）※定員になり次第締め切ります
- ◆持ち物：エプロン・三角巾・マスク
- ◆材料費：600円



【申込み・問合せ】10月7日（月）から水沢地区市民センター（☎329-2001）へお申込みください。

市民税・県民税・森林環境税
（第3期）納期限は
10月31日（木）です

四日市市議会 議会報告会のお知らせ

8月定例会議会の議会報告会を、10月22日（火）に開催します。定例会議会でどのような議論がされたのかを、議員が直接、市民の皆さんにお伝えします。報告会の後にシティ・ミーティング（意見交換会）を開催します。市内に在住または通勤・通学する人を対象とし、事前のお申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

日 時	10月22日（火）
	18：30～20：30
会 場	四日市市総合会館 7階第1研修室
	諏訪町2番2号
シティ・ミーティングの テーマ	四日市市政全般について

※会場でのやりとりを基本としてご意見をいただきます。※全会場、手話通訳いたします（事前予約は不要です）

※天候などにより、中止や開催内容が変更となる場合があります。

※状況によっては、記載された予定時刻よりも早く終わる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

【問合せ】四日市市議会事務局 議事課 ☎354-8340 FAX354-8304

～読書の秋、本に親しんでみませんか～

水沢地区市民センター2階図書室には、小説、絵本などのたくさんの本があり、お子さんとゆったりと絵本を楽しんでいただけるスペースもあります。また、事務室1階には新刊などの本もあり、貸し出しもしています。図書室は平日（8：30～17：00）まで空いていますので、お気軽にお立ち寄りください。



ごみを出すときはマナーとルールを守りましょう

ごみを出すときは、必ずごみ出し3原則のルールを守りましょう。

- 決められた日の朝8時30分までに
 - 決められたものを
 - 決められた集積場へ
- 収集日については、「ごみ収集日程表」でご確認ください。
必ずお住まいの地域の集積場を確認して決められた場所に出しましょう。

収集時間について

交通事情や天候、ごみの量の関係で変動しますので、必ず朝8時30分までに出してください。ルールを守らずに出されたごみは、収集できませんので十分注意してください。

【問合せ】環境事業課 ☎340-3308



人権標語



☆だいじょうぶ 聞いてあげるよ その気持ち ☆悪口と さべつをするのを やめようよ

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：10月16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～



出張イキイキ教室

- ◇日 時：10月24日（木）9：00～10：00
- ◇場 所：宮妻町公民館
- ◇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～



《イキイキ教室・出張イキイキ教室とも》

- ◇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

おうちで読みきかせ はじめのいっぽ

- ★日 時：12月1日（日）10：00～11：30
- ★場 所：四日市市立図書館 2階視聴覚ホール
- ★対 象：市内在住の2歳未満の子を持つ親または出産予定の人
- ★内 容：家庭での乳幼児への読み聞かせのコツ、本の選び方
- ★講 師：図書館職員
- ★定 員：10人（応募多数の場合は抽選）
- ★受講料：無料
- ★託 児：なし（1歳未満のみ同伴可）
- ★申込方法：申込フォーム、または図書館窓口でお申し込みください。
窓口の場合は、図書館職員にお声がけください。
- ★申込み：10月10日（木）9：30～11月13日（水）
【問合せ】〒510-0821 四日市市久保田一丁目2-42
四日市市立図書館「おうちで読みきかせ はじめのいっぽ！」係
☎352-5108 FAX352-9897
メール tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp



水沢在宅介護支援センター すいざわ学校

日 時：10月28日（月）10：00～11：30

場 所：水沢在宅介護支援センター

内 容：「感染予防は手洗いから」

ヘルスリーダーによるストレッチ

【問合せ】水沢在宅介護支援センター ☎329-3553



第2回婚活イベント いいね！ match event ～Night Party～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。婚活イベントは今年度6回開催する予定です。

■日 時：11月17日（日）17：30～20：00

■場 所：フルール・ド・セル（大字羽津4645-3）

■対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に25～34歳の独身男女

■参加費：1,500円（buffet・ソフトドリンク付き）

■定 員：男女各10人（応募多数の場合は抽選）

■その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり

■申込期間：11月7日（木）17：00まで

■申 込 み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページの応募フォームから

四日市マリッジサポート事務局

（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内）

☎355-1320 FAX355-1321



出会いたい！結婚したい！をサポート！LINE「よっかいちマリサポ」のお知らせ

四日市での婚活をサポートするLINE公式アカウント「よっかいちマリサポ」がスタートしました。

LINE公式アカウント「よっかいちマリサポ」

■対 象：市内に在住、または通勤する20～39歳の独身の人

■内 容：◆マリサポコンシェルジュサービス

出会い・婚活に関する相談を専門の相談員がLINEでお受けします

◆デート・お出かけにピッタリな情報をお届け！

市内でのデートやお出かけにおすすめの情報を配信

◆サクッと婚活Tips

第一印象アップのコツや、異性との会話のコツなど、すぐに使えるカンタンな婚活アドバイスを動画で配信

◆出会いイベントのお知らせ

四日市マリッジサポート事業の出会いイベントの募集情報を配信

■利用方法：二次元コードから四日市マリッジサポート事務局の専用ホームページへアクセス

LINEの友だち追加後、必要な情報を入力して送信してください。

四日市マリッジサポート事務局

（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内）

☎355-1320 FAX355-1321

専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>



【問合せ】第2回婚活イベント、LINE「よっかいちマリサポ」とも こども未来課 ☎354-8038