



# 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)

## 衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査の お知らせ

◎投票日：10月27日（日）7：00～20：00

◎投票所：水沢小学校体育館



※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！◇◇

施設名称	投票ができる 期間	投票ができる 時間
四日市市総合会館（諏訪町2番2号）	10月16日（水） ～ 10月26日（土）	
三重北勢健康増進センター（塩浜町1番地11）	10月19日（土） ～ 10月26日（土）	8：30 ～ 20：00
四日市市防災教育センター（富田二丁目4番15号）		
四日市市中消防署中央分署（曾井町391番地2）		
四日市市南消防署南部分署（大字泊村4184番地3）		
四日市市北消防署北部分署（中村町2281番地2）		
トナリエ四日市 4階わくわく・ふれあい広場 （安島一丁目3番31号）	10月24日（木） ～ 10月26日（土）	10：00 ～ 20：00

【問合せ】選挙管理委員会事務局 四日市市諏訪町1番5号 ☎354-8269



## 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
11月 2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）】	10:00~18:00
3日（日）		
4日（祝）		
9日（土）	日永カヨー【1階中央広場】	
10日（日）		
16日（土）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
17日（日）		
23日（土）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	
24日（日）		
30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）】	

【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

## 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：11月5日（火）10:00~11:15

♪場所：三本松公民館

♪内容：「フレイル予防 ～チャレンジ四日市～」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



## スマートフォン教室を開催します

デジタル活用に不安のある方を対象に LINE、Zoom の基本的な使い方や市の LINE 公式アカウント、市の電子申請システムに関する教室を開催します。

■日にち：12月20日（金）

■場 所：水沢地区市民センター 2階大会議室

■時間及び内容

◎ 9：30～10：30 LINE の使い方、市の LINE 公式アカウントの使い方

◎ 10：45～11：45 Zoom の使い方、市の電子申請システムの使い方

■定 員：8名

■費 用：無料

■対象者：どなたでもご参加いただけます

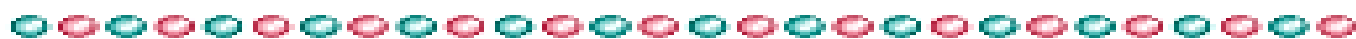
■持ち物：スマートフォン（お持ちでない人には貸し出しも可能です）



お申込み・お問合せ（株）CTY

050-3820-9831(9:00～17:00 日祝除く)

※お問合せは随時受付しておりますが、お申込みは11月15日(金)から受付開始ですのでご注意ください。



## あそびにおいでよ ひよこクラブへ



さわやかな風が吹き、お散歩や体を動かすには気持ちの良い季節になりました。

木の実や落ち葉など、子どもたちの目にも、秋の自然が映る機会が多くなり、ポケットに拾い集めた木の実は宝物のようです。

ひよこクラブのお友だちも、秋を見つける喜びを一緒に感じてみませんか。

■11月開催日■ 13日・27日 第2・4水曜日 10：00～11：30

水沢こども園 ☎329-2166



## 「令和6年度消費生活展」を開催します！

イオンモール四日市北1階エスカレーター前にて、令和6年度消費生活展を開催します。

市民の皆さんが安全・安心で快適に生活できるよう、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、パネル展示を通じた情報発信をさせていただきます。

ぜひ皆さんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

■日 時：11月7日（木）・8日（金）10：30～16：00

■場 所：イオンモール四日市北 1階エスカレーター前

■観覧料：無料

【問合せ】市民・消費生活相談室 ☎354-8147



## 健康長寿に向けての情報がスマホに届く♪

フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウント

友だち登録募集中！





フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウントでは、健康長寿に向けて“フレイル”（加齢に伴って、筋力や認知機能などが低下した状態）の予防・対策に関する情報や体操動画などを定期的にお届けしています！ぜひ友だち登録をお願いします♪

《友だち登録方法》※以下のいずれかの方法で登録できます。

### ●二次元コードから登録する方法

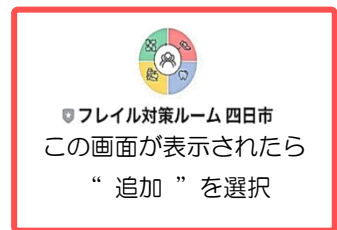
右記の二次元コードを読み取り「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

### ●ID 検索から登録する方法

- ①LINE アプリのホーム画面の上の方にある、このマーク「」を押す
- ②「 検索」を押す
- ③ID 検索画面で「@022mtaqp」を入力
- ④「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

※本アカウントを利用することにより、LINE 社に個人情報や機密性を有する情報が保存されることはありません。

【問合せ】高齢福祉課 ☎354-8170




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

11月10日(日) 10:00~11:15	よかパパひろば	今回は、親子ヨガをします。動きやすい服装でお越しください。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/水分補給できるもの
11月12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
11月17日(日) 10:00~16:00	ボードゲームであそぼう	家族や友だち同士で楽しみましょう。	対象/どなたでも
11月30日(土) 15:00~16:30	アマゾン川と森をつくろう	色とりどり、さまざまな生き物が暮らすアマゾン川流域の自然をみんなでつくろう。	対象/おおむね幼児~小学生 定員/20名 (未就学児は保護者同伴)

★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

11月6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

## 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

### 四日市リハビリ体操

申込み：不要  
参加費：無料

◇日 時：11月1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

◇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



※水沢在宅介護支援センターによる「はつらつ健康塾」が三本松公民館で開催されるため、今月の三本松公民館での「出張イキイキ教室」の開催はありません。

## 令和6年度 四日市をARUKUマップ

「四日市をARUKUマップ」を利用して、  
健康づくりに取り組んでみませんか？



「令和6年度 四日市をARUKUマップ」は、10分運動するごとに60個のマスを埋めて、「運動を記録する」リーフレットです。条件を満たしてご応募いただいた方全員に、オリジナル缶バッジをプレゼント！

さらに、抽選で200名様にARUKUオリジナルグッズを進呈します。(応募すればするほど当選確率が上がりますので、ふるってご参加ください。)詳しくはリーフレットをご覧ください。

**配布場所** 各地区市民センター／市民窓口サービスセンター／健康づくり課などの窓口にて配布

**応募締切** 令和7年2月28日(金) 必着

【問合せ】健康づくり課 ☎354-8291

## 住みよい町づくりにご協力をお願いします。

### ●猫を飼っている方へ

飼い猫は屋内で飼育しましょう

### ●のら猫へ餌を与えている方へ

①かわいそうだからとエサだけ与えると、猫の繁殖力はかなり高いため、一年で20頭に増えることもあります。市では避妊去勢手術費用の一部を補助しています。

②ご近所の方にふん尿で迷惑をかけることもあり、トラブルの元にもなりかねません。

置き餌をせず、トイレを設置するなど、周辺環境を守りましょう。

【問合せ】四日市保健所 衛生指導課 ☎352-0613 FAX351-3304





## 野焼き(野外焼却)は法律で禁止されています！



庭先や空き地などで、刈り草や落ち葉、紙くすなどのごみを焼却(野外焼却)すると、煙や悪臭、灰などによって近隣住民に迷惑をかけるだけでなく、人体に有害なダイオキシン類などの発生の原因にもなります。このため、野焼きは、**市街化調整区域で農業を営むにあたってやむを得ないものなど認められている場合を除き、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」**で禁止されています。家庭や事業所から発生するごみは、焼却せず、正しく分別し、決められた方法で適切に処分してください。

【問合せ】生活環境課 廃棄物対策室 ☎354-4415

### 秋の火災予防運動を実施します 11月9日～11月15日 守りたい 未来があるから 火の用心

11月9日～11月15日までの7日間にわたり全国一斉に実施される秋の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため四日市市でも同じ運動を行います。

#### ●火災原因はたばこと放火が1位

令和5年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は84件です。火災原因のうち最も件数が多かったのは、たばこと放火でそれぞれ15件です。

たばこは、マナーを守って、喫煙後は必ず火を消す習慣をつけましょう。寝たばこやポイ捨ては絶対にしてはいけません。

放火は、深夜に人の目を避けて無作為に行われることが多くあります。家のまわりに燃えやすい物を置かないなど「放火されない、放火させない環境づくり」が大切です。

#### ●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

##### 《4つの習慣》

- ① 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④ コンセントのほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



##### 《6つの対策》

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは防災品を使用する。
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

#### ●住宅用火災警報器点検方法

- ① 本体の「ひも」を引っ張るまたは「ボタン」を押します。
  - ② 警報音が正常に鳴れば異常ありません。
- ※異常が認められた際には、本体を交換しましょう。



【問合せ】消防本部予防保安課 ☎356-2008 FAX356-2041

消防本部公式ホームページ <https://yokkaichisyoubou.jp/>