

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

表彰おめでとうございます

10月29日(火) 三重県総合文化センターにて、「第72回 三重県社会福祉大会」が開催され、次の方が表彰されました。

三重県社会福祉協議会会長表彰

■民生委員・児童委員功労者■

すずき ひさよ
鈴木 久代さん (西條町)



★クリスマスバージョン★ 子育てサロンに「移動児童館」がやってくる!

おうちで子育てをしている保護者の方とお子さんの交流の場として「子育てサロン」を開催しています。

今月は移動児童館がやってきます。気軽にご参加ください。

「手形アート」を作ります
(※変更になる場合があります)

- ★日 時：12月18日(水) 10:00～
- ★場 所：水沢地区市民センター 2階大会議室
- ★参加費：無料
- ★持ち物：なし



イメージ

【問合せ】水沢地区市民センター ☎329-2001

あそびにおいでよ ひよこクラブへ



空気が澄んで、きれいな夕焼けが見られるようになりました。

こども園の砂場では、どんぐりや落ち葉を使い、ケーキなどのごちそうを作って楽しんでいます。

ぜひ、こども園に来ていただき、広い園庭での遊びを満喫してくださいね。


■12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



【主なイベント日時・内容】

*いずれも参加費無料

12月 7日 (土) 10:00~11:15	よかパパひろば	今月は、ふれあい遊びをします。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 持ち物/水分補給できるもの
12月 8日 (日) 9:00~11:30	ここパパブレイパーク ~子どものやりたいを かなえる場所~	ひろばで思いっきり自由に遊ぼう！ 「やってみよう！」をめいっぱい楽しもう！ ※雨天時は室内遊びに変更します	対象/どなたでも 持ち物/水筒、帽子 協力/パパスマイル四日市
12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
12月27日 (金) 14:00~15:00	ぞうきんレース	ぞうきんレースでプラザをピカピカにしよう	対象/どなたでも

★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/>

映画「オレンジ・ランプ」上映会の開催について

39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話に基づく映画、「オレンジ・ランプ」を鑑賞します。

□日 時：12月14日（土曜日）

①午前の部 10:00から12:00まで（9:30受付）

②午後の部 13:30から15:30まで（13:00受付）

□会 場：四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）1階

□対 象：市内に在住・在勤の方

□定 員：各部40人（先着順。ご参加いただけない場合のみ通知）

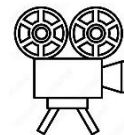
□料 金：無料

□申込み：12月6日（金）（必着）までに、氏名、住所、電話番号、参加希望時間

（①午前の部または②午後の部）を、ハガキ、FAX、専用フォームにて、
ステップ四日市 〒510-0886 四日市市日永東1丁目2-27まで。

□その他：同じ日に10:00から12:00まで、「見学会&もの忘れ相談会」を同時開催します。

【問合せ】ステップ四日市 認知症支援担当 ☎348-4008 FAX346-4070



映画上映会
申込みフォーム



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：12月2日（月）10:00~11:15

♪場 所：水沢中谷町集会所

♪内 容：「フレイル予防」 ~チャレンジ教室~

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！

持ち物

ID付マイナンバーカード交付申請書、通知カードなどマイナンバーがわかるもの

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
12月 1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）】	10:00～18:00
7日（土）	イオンモール四日市北	
8日（日）	【1階専門店通路】	
14日（土）	イオン四日市尾平店	
15日（日）	【1階東側エスカレーター付近】	
21日（土）	イオンモール四日市北	
22日（日）	【1階専門店通路】	

【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

無戸籍の方・無戸籍者に心あたりの方へ

無戸籍の状態は、公的サービスの制限などの多くの不利益をもたらします。その不利益な状態から、より安心して暮らせるよう、法務局と市役所で戸籍の登録手続きを行っていただきますようお願いいたします。詳しい内容や必要な書類などは、事前に法務局と市役所にお問い合わせください。

【問合せ】津地方法務局 ☎059-228-4192

四日市市役所 市民課 ☎354-8151





自動車文庫巡回日 12月4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

みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザの予防には、皆さんの『かからない』『うつさない』という気持ち大切です。ひとりひとりが予防に心がけましょう！

《インフルエンザについて》 通常の風邪とは異なり、全身症状が急速に現れます。

のどの痛み、咳、鼻水などの呼吸症状

38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの全身症状



《主な感染経路》

飛沫感染・・・咳やくしゃみによって飛んだしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。

接触感染・・・ウイルスが付いた手で、口や鼻などに触れることによって、感染します。

《感染を予防するために》

- ① 予 防 接 種・・・インフルエンザの重症化を防ぐことができますといわれています。予防接種を受けてから効果がでるまで、2週間程度かかります。
- ② 手 洗 い・・・外出後など、石けんで丁寧に手を洗いましょう。親指の付け根、指先やつめの間、手首もしっかりと洗いましょう。
- ③ 乾燥を防ぐ・・・室内では適切な湿度（50～60％）を保ちましょう。
- ④ 抵抗力をつける・・・十分な休養とバランスのとれた食事をしましょう。
- ⑤ 人混みを避ける・・・流行時にはできるだけ人ごみを避けましょう。
- ⑥ 換気をしよう・・・寒い季節がやってきますが、窓を開けたり、換気扇を回すなど十分換気をしましょう。
- ⑦ 咳エチケット・・・咳やくしゃみが出る時は、マスクを着けましょう。または、ティッシュなどで口と鼻を覆う



【問合せ】保健予防課
☎352-0595



家屋を取り壊したときはご連絡ください

家屋を取り壊したときは、固定資産税額が変わる可能性があるため市役所資産税課家屋係 までご連絡ください。

物置や車庫など、小さな建物であってもご連絡をお願いいたします。

【問合せ】資産税課家屋係 ☎354-8135・354-8138

