



# 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)

## 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（出張イキイキ教室もあります）

場 所	日 時
三本松町公民館	4月2日（水） ① 13:00~13:40 ② 13:45~14:15
横堀町集会所	4月11日（金） ① 9:00 ~ 9:40 ② 9:45~10:30
水沢本町構造改善センター （水沢本町公会所）	4月17日（木） ① 9:30~10:00 ② 10:00~10:45
宮妻町公民館	4月24日（木） ① 9:00 ~ 9:30 ② 9:45~10:30

＜対象者＞水沢地区在住の方どなたでも

＜内 容＞①100歳体操

②介護予防のための運動、認知症予防、転倒しない体づくり

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

みんなで楽しめるゲームなど

＜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できる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

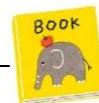
参加費：無料



## 四日市市子ども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



4月13日（日）	10:00~11:15	よかババひろば
4月16日（水）	9:30~11:00	赤ちゃん広場
4月20日（日）	① 10:30~11:30 ② 15:30~16:30	マスキングウォールアート
4月26日（土）	10:30~11:00	えほんのひろば



★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/>



## 自動車文庫巡回日 4月9日（水）

水沢地区市民センター 12:50~13:20  
三本松町公民館 13:30~14:00  
水沢病院 14:10~14:50



## あそびにおいでよ ひよこクラブへ



日ざしがしだいに暖くなり、春の訪れを感じられるようになってきました。

こども園の子どもたちは、入学、進級に期待をふくらませています。

今年度もひよこクラブのお友だちと、いろいろな遊びやおはなしをし、とても楽しく過ごさせてい  
ただきました。

令和7年度もお友だちと会えることを楽しみにしています。

※ひよこクラブは、5月より開催する予定ですので、よろしくお願ひします。

水沢こども園 ☎329-2166



## 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