

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

「水沢地区公式LINE」に登録いただくと、スマホで見ることができますので、ぜひご登録ください。

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

令和7年度 水沢地区連合自治会役員・自治会長 紹介

令和7年度の連合自治会の役員および自治会長が決まりました。
一年間お世話になります。どうぞよろしくお願いします。

【敬称略】

【水沢地区連合自治会】

会 長 森 哲也
副 会 長 根本幹雄
書記・会計 清水 誠



自治会名	自治会長名	自治会名	自治会長名
宮 妻 町	清水文弘	水沢中谷町	森田久治
水沢谷町	堤 勝善	水 沢 東 町	中川雅博
北 谷 町	堤 信孝	水沢茶屋町	田中 泰
三本松町	清水 誠	四 ツ 谷 町	根本幹雄
西 條 町	安藤孝一	横 堀 町	清水紀行
水沢本町	森 哲也	水沢野田町	黒田幸生

「中国美術を見てみよう」

参加費
無 料

西條町にある澄懷堂美術館で、中国美術を見てみませんか？

今回、明時代の書画をご覧いただけます。

皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

日 時：5月21日（水）10：00～11：00

※現地集合・現地解散

場 所：澄懷堂美術館（水沢町2011番地）

講 師：井後尚久さん

定 員：10名（先着順・5月16日（金）締め切り）

申込み：水沢地区市民センター ☎329-2001

こちらのQRコードからも申し込みできます。



自動車文庫
5月2日（金）

水沢地区市民センター
三本松町公民館
水 沢 病 院

12：50～13：20
13：30～14：00
14：10～14：50

令和7年度 集団がん検診日程



■水沢地区市民センターで行う集団がん検診■

日 程	時 間	検 診 内 容	申込み締切日
11月26日(水)	午 前	胃がん・大腸がん・子宮頸がん	10月20日(月)
11月27日(木)	午 前	肺がん・乳がん(マンモグラフィ)	

■すべての検診が同日受診可能な日程(桜地区市民センター)■

日 程	時 間	検 診 内 容		申込み締切日
12月 6日(土)	午 前	胃がん	大腸がん・肺がん 乳がん(マンモグラフィ)	11月 5日(水)
	午 後	子宮頸がん	乳がん(エコー)	
12月14日(日)	午 前	胃がん	大腸がん・肺がん 乳がん(マンモグラフィ)	11月12日(水)
	午 後	子宮頸がん	乳がん(エコー)	

※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。

※上記以外の会場でも検診を受けることができます。

※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7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 健診・予防接種係 ☎354-8282 FAX353-6385



地域で取り組む 介護予防教室のご案内

申込み：不要
参加費：無料

いきいき百歳体操・・・手足におもりバンドを巻き、DVDの映像に合わせてゆっくり行う体操
四日市リハビリ体操・・・立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作や肩こりや腰・膝の
痛み、嚥下障害改善など、目的に応じた全92種類の体操
リハビリ体操を早めに覚えて、将来に生かしましょう。

出張イキイキ教室・・・筋トレ、脳トレ、レクリエーション、歌など

日 程	いきいき百歳体操	四日市リハビリ体操 出張イキイキ教室	場 所
5月 7日(水)	13:00~13:40	13:45~14:20	三本松町公民館
5月 9日(金)	9:00~ 9:40	9:45~10:30	横堀町集会所
5月15日(木)	9:30~10:00	10:00~10:40	水沢本町構造改善センター
5月22日(木)	9:00~ 9:40	9:45~10:30	宮妻町公民館

〈対象者〉 水沢地区在住の方となたでも

〈持ち物〉 マスク、タオル、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



自動通話録音警告機の購入費補助金制度が4月1日から受付開始！

四日市市では、特殊詐欺や悪質な電話勧誘などからの被害を未然に防止するため、満65歳以上の方を対象として、固定電話機に外付けする「自動通話録音警告機」の購入費の一部を補助しています。

自動通話録音警告機は、電話機の呼び出し音が鳴る前に、相手に対して、通話内容を録音することを伝える警告音声を流した後に通話内容を録音する機器です。

なお、自動通話録音警告機能付きの固定電話機については、補助対象外です。

また、補助金を受けるためには、**事前申請が必要**ですので、ご注意ください。

■補助金の額：購入金額の2分の1（上限7千円、千円未満の端数切り捨て）

■申請期間：令和8年1月30日まで

■補助金の申請先：市民・消費生活相談室（四日市市役所1階）※郵送可

※お近くの地区市民センターでもご提出いただけます。

※詳しい制度についてはこちら ▶

【問合せ】市民・消費生活相談室 ☎354-8147



はつらつ健康塾！のご案内

申込み：不要

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：5月12日（月）10：00～11：15

♪場所：横堀町集会所

♪内容：「フレイル予防～口腔ケア～」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



あそびにおいでよ ひよこクラブへ

あたたかい風が心地よい穏やかな季節となりました。心もウキウキし、外へ飛び出して遊びたい気分になりますね。

令和7年度のひよこクラブを5月から開催します。

ご近所の方、お友だちを誘って遊びに来てください。お子さまだけでなく、お家の方も話し合うことで楽しい子育て方法など見つかることと思います。

■5月開催日■ 14日（水）・28日（水）10：00～11：30

水沢こども園 ☎329-2166



人権標語

☆助けよう 見て見ぬふりも いじめのうち

☆色とりどり その色を消さないで



第1回消費者講座「訪問販売に関する基本的な知識」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに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、消費者講座を開催しています。

第1回は、訪問販売の仕組みやクーリングオフについて、わかりやすくお話しいたします。

- 日 時：5月16日（金）14：00～15：30
- 場 所：四日市市地場産業振興センター（じばさん）4階 視聴覚室
- 講 師：（公社）日本訪問販売協会の職員
- テーマ：「訪問販売に関する基本的な知識」
- 定 員：50名（事前申込不要）
- 参加費：無料
- 問合せ：市民・消費生活相談室 ☎354-8147



地域のみなさんが取り組む自主防犯活動を応援します！

～令和7年度 四日市市地域防犯活動支援事業補助金について（ご案内）～

地域のみなさんが取り組む防犯パトロールや子どもの見守り活動などを対象に、その活動に使用する物品の購入に対して、予算の範囲内において補助金を交付します。

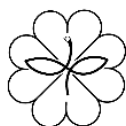
- 対 象 者：防犯パトロールや見守り活動を実施する団体のうち、「四日市市自主防犯団体登録届」を提出した自主防犯団体（個人は対象外）
- 補助対象経費：活動に必要となる防犯用具の購入や、研修会の開催にかかる経費
- 補 助 額：補助対象経費（税込）の9/10以内（上限10万円）
※ただし、青色回転灯を用いた防犯パトロールに限り、ドライブレコーダーにかかる経費の補助上限額は、1台につき1万円
- 締め切り：6月30日（月）
- 申請方法：地区市民センターに、所定の申請書類を提出してください。
- そ の 他：詳細は市民協働安全課まで、お気軽にお問い合わせください。
- 問 合 せ：市民協働安全課 ☎354-8179



たみお 民生のつばやき

はじめまして。四日市市民生委員児童委員のキャラクター「民生（たみお）」です。これから毎月、私、民生（たみお）が、民生委員児童委員の制度や活動をみなさんにお伝えしていきます。

四日市市内で約600人が活動している民生委員児童委員のことを、広くみなさんに知っていただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



民生委員児童委員のマークの由来
幸せの芽生えを示す四つ葉のクローバーをバックに、民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボル鳩をかたどっています



第1回 出会いイベント Match event ～アフタヌーントークパーティー～

結婚を希望する独身の人を対象とした出会いイベントを行います。

出会いイベントは、今年度6回開催する予定です。



- 日 時：5月25日（日）14：30～16：30
- 場 所：WIM（ウィム）（安島一丁目）
- 対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に26～35歳の独身男女
- 参加費：1,500円（ドリンク・スイーツ付き）
- 定 員：男女各10人（応募多数の場合は抽選）
- 内 容：グループトークを中心とした出会いイベント
- その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- 申込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページ内の応募フォームから
＜専用ホームページ＞ [https:// yokkaichi-marriagesupport.jp](https://yokkaichi-marriagesupport.jp)
＜申込締め切り＞5月19日（月）9：00まで
（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（平日10：00～18：00）
- 担当課：こども未来課 ☎ 354-8038



あなたのこれからを考える「人生会議」をサポートします！

どうして人生会議が必要？

人生会議とは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とも呼ばれ、もしもの時のために、あなたが大切にしていること、望む医療やケアについて前もって考え、周囲の人や医療・福祉関係者と繰り返し話し合っておくことです。

命の危機が迫った時、約70%の人が、自分が望む医療やケアなどについて決めたり、希望を伝えたりできなくなると言われています。前もって自分の考えを周囲の人に伝えておけば、その思いは尊重されやすく、また、本人に代わって選択をする人の負担が軽くなります。

これからの人生をより豊かに、自分らしく暮らしていくためにも、人生会議してみませんか？

人生会議のきっかけに「これからノート」

人生会議に取り組みやすくなるよう、何を話せばいいのか、ひとつずつ、わかりやすく解説しています。考えたこと、話し合ったことを記録しておきましょう♪

【配布場所】

保健企画課（総合会館4階）、市内病院（地域連携室、医療相談室）、
地域包括支援センター、在宅介護支援センター、四日市医師会

■市ホームページからもダウンロードできます！



【問合せ】保健企画課 ☎ 354-8281 FAX351-3304

一地域デビューの入口は、体のことから 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー養成講座」のご案内

ヘルスリーダーは、四日市市が養成している介護予防のボランティア団体です。

20～90歳代の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、地区市民センターなどの身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪

- 日 時：5月30日、6月6日・13日・20日・27日
全5回シリーズ（いずれも金曜日 14：00～16：15）
- 会 場：四日市市勤労者・市民交流センター 本館1階 多目的ホール・東館3階 大会議室
（四日市市日永東1丁目2-25）
- 対 象：受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方
※有資格者（看護師、理学療法士など）で、現在職務に従事している人は除く
- 講 師：日本福祉大学 社会福祉総合研修センター コーディネーター 荒深裕規 さん
- 内 容：介護予防に関する講義や運動の実習など
- 定 員：20名程度 ※応募多数の場合は抽選
- 参加費：無料
- 申込み：5月19日（必着）までに、講座名、郵便番号・住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがき・電話・FAXのいずれかの方法で申込先へお知らせいただくか、ホームページの申し込みフォーム、または、下記QRコードからお申し込みください。
- 申込先：高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
☎354-8170 FAX354-8280



【ホームページからの申し込み】

【QRコードからの申し込み】



四日市ヘルスリーダー養成講座

検索

こちらを読み取り➡

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

☎330-5020 FAX334-0606 ホームページ <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>
所在地 四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階



【開館時間】9：00～19：00

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17：00までです。（5月～8月は17：30まで）

※中高生の利用は19：00まで可能です。

【主なイベント日時・内容】

＊いずれも参加費無料

5月13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/先着10組 （受付9：00～10：30） 持ち物/母子手帳、バスタオル
5月17日（土） 9：45～11：15	よかパパひろば 今回は外あそびをします。 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（受付9：00～） 持ち物/水分補給できるもの
5月24日（土） 10：30～11：00	えほんのひろば 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
5月25日（日） ①10：30～11：30 ②15：30～16：30	工作（にぎって遊べるフニブンスクイズを作ろう） 身近の物で作れる工作を体験できます。	対象/小学生 定員/各回16名

★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。