

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 サークル・ふれあい活動のご案内

サークル名	活動内容	活動日
起勢の会	太極拳	毎週火曜日
墨楽会	水墨画	第1・3火曜日
笑顔の会	絵手紙	第2・4日曜日
茶葉一づ	地域交流	第2日曜日
水沢そば打ち同好会	そば打ち	第3日曜日
花の会 水沢盆栽グループ	盆栽	第4日曜日
青葉会	地域伝統食の普及・実習	不定期
Thanks♥（サンクス）	食育活動	
アフリカンダンス	楽器とダンスの練習	
四日市市ヘルスリーダーの会	介護予防・健康づくりボランティア	
食生活改善推進員（水沢ヘルスマイト）	食生活全般	
詳しい内容は、水沢地区市民センター☎329-2001までお尋ねください。		

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：6月2日（月）10：00～11：15

♪場 所：水沢野田町公会所

♪内 容：「フレイル予防 ～お口の健康～」

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

晴れ渡った空に新緑の木々。すがすがしさを感じる季節になりました。

子ども達は元気に外遊びやお散歩に出かけ楽しんでいます。草花や虫たちの様子に興味・関心を抱き、観察に夢中です。

気分転換にひよこクラブをのぞきに來てくださいね。

■6月開催日■ 11日（水）・25日（水）10：00～11：30



水沢こども園 ☎329-2166



毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

人権についてお困りやお悩みの際は、下記の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

みんなの人権110番（全国共通） ☎0570-003-110

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります（平日 8:30～17:15）

インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>
（パソコン・スマートフォン共通）



※相談フォームに必要事項を記入して送信すると、法務局から後日、メール又は電話で回答があります。

※人権相談について詳しくは、法務省人権相談のページをご覧ください。LINEでも相談できます。

https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

○特設人権相談の実施案内○

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

☆日 時：6月2日（月） 10:00～12:00、13:00～15:00

☆場 所：イオンタウン四日市泊 1階 カルディコーヒーファーム南側

【問合せ】人権センター ☎354-8609 FAX354-8611

新しい本が入りました

【一般図書】

- 📖 カフネ
- 📖 アルプス席の母
- 📖 小説
- 📖 禁忌の子
- 📖 人魚が逃げた

【児童書】

- 📖 おしくら・まんじゅう



貸出期間：2週間

貸出冊数：5冊まで（新刊は2冊まで）

民生のつばやき

民生委員は児童委員を兼ねていて、妊婦さんから高齢者まで、地域の人すべてを見守っています。

活動の一つに0～6（0歳から6歳）訪問があり、小さいお子さんがいらっしゃるお宅に、地域のお出かけ情報などをお届けしています。また、子育てに関する悩みを聞いて、適切な制度や関係機関の紹介なども行っています。

民生の友達、
ミンジーです
よろしく！



民生委員児童委員のキャラクター
「民生委員」のミンと、「児童委員」のジーで、
「ミンジー」です。各地でご当地ミンジーも
活躍していて、この子は忍者をモチーフにし
た三重県版ミンジーです。



自動車文庫巡回日

6月6日（金）

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

困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？

そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に四日市市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、今回は桜地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。



日 時：6月17日（火）13：00～16：00

場 所：桜地区市民センター 和室

※桜地区以外の方のご相談にも応じます。

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

【問合せ】市民協働安全課 市民・消費生活相談室 ☎354-8147

水沢小学校 交流室見守りボランティアの募集について

水沢小学校では、同じ学年や違う学年の子どもたち同士が交流できるための「交流室」があります。交流室では、オセロや将棋、カードゲーム、パズルなどをしながら過ごすことができる教室です。

今回のボランティア募集につきましては、子どもたちとオセロや将棋などを一緒にしていただきながら、子どもたちの見守りをお願いしたいと考えております。

ご希望やお問い合わせにつきましては、水沢小学校までご連絡いただきますようお願いいたします。

交流時間 10：20～10：40（20分休み）

13：00～13：15（月、火、木の昼休み）

連絡先 水沢小学校 ☎329-8000（担当：教頭）



◆コンビニ交付サービスの一時停止について

■一時停止日時 5月26日（月）終日
停止するサービス すべての証明書

市民課 ☎354-8152 FAX359-0282

人権標語

☆その言葉 口に出す前に 考えよう
☆全員が 一人一人を 大切に

第1回マリッジサポートセミナー

婚活を科学する！

～素敵なパートナーに巡り逢うためのファーストステップセミナー～

参加費
無料

これから婚活を始めたい方、婚活を始めたばかりの方、婚活に対して悩みや不安のある方に向けて、「マリッジサポートセミナー」を開催します。

- 日 時：6月22日（日） 13：30～14：30
- 形 式：オンライン Zoom（ウェビナー）
- 対 象：市内に在住、または通勤する、セミナー当日に20～39歳の独身男女
- 内 容：婚活を数字やデータの切り口から紐解き、素敵なパートナーと巡り逢うために大切なことは何かをお話しいただきます
- 講 師：リクルート ブライダル総研 熊谷 拓也 さん
- 申込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから
＜専用ホームページ＞ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>
＜申込締め切り＞6月18日（水）17：00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 FAX 355-1321（平日10：00～18：00）
- 担当課：こども未来課 ☎ 354-8038



在宅医療市民啓発活動事業を補助します

「在宅医療」を広く知っていただくために、市民企画による啓発活動（講演会・勉強会など）にかかる経費の一部を補助します。

- 対象事業：5月1日（木）～令和8年3月31日（火）に実施される事業
【※同一申請者（団体）による申請は、一年度2回までとします】
- 応募資格：市民または、四日市市を活動拠点とする市民活動団体など
- 補助限度額：6万円 ※①～③の合計で6万円で上限とする。
 - ①講師等報償費（上限3万円、全額補助）
 - ②事業にかかる事務費（上限5千円、全額補助）
 - ③要約筆記及び手話通訳の報償費、託児・託老にかかる委託料（上限3万円、全額補助）
- 募集スケジュール：12月26日（金）までに、保健企画課 必着
必要書類を、郵送か直接、保健企画課（総合会館4階）へご提出ください。
申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りします。
- 応募書類：募集要項は各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、あさけプラザ、なやプラザにあります。申請書類一式については保健企画課からお送りしますので、ご連絡ください。募集要項などの応募に必要な書類は、市の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