



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。



敬老行事の実施にあたって

～水沢地区社会福祉協議会からのお願い～

水沢地区社会福祉協議会では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も、9月頃に敬老行事を行う予定です。それに伴い、市に依頼して70歳以上の方の名簿（住所、氏名、生年月日、性別が記載されたもの）を閲覧させていただき、対象者の把握をしたいと考えています。

名簿の閲覧により取得した個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、私どもが開催します敬老行事が円滑に実施できますよう、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前などを載せたくない方は、誠にお手数ですが、**6月30日（月）までに、ご本人様から**高齢福祉課（☎354-8455）へご連絡をいただきますようお願いいたします。その場合、敬老行事のご案内や敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。

昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。

【問合せ】高齢福祉課 ☎354-8455



市が養成した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

イキイキ教室



対 象：おおむね65歳以上の市民の方
会 場：水沢地区市民センター 2階大会議室
日 時：6月18日（水）13：30～15：00
持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク
内 容：ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など
その他：申し込み不要・参加費無料
お願い：参加される方は感染症予防にご協力ください
【問合せ】高齢福祉課 ☎354-8170

認知症予防のための“コグニサイズ”も実施しています♪

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、**認知症予防**の運動方法です。

健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防に取り組みましょう♪

水沢在宅介護支援センター

すいざわ学校



日 時：6月23日（月）10：00～11：30
場 所：水沢在宅介護支援センター
内 容：「腰痛の原因と予防」

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

結婚祝金給付制度のご案内



結婚を祝福し、夫婦の新しい人生を応援するため、結婚祝金を交付しています。ぜひご活用ください。

■対 象：次の条件をすべて満たす人

- (1) 婚姻届提出日時点で夫婦ともに39歳以下で、いずれもこの結婚祝金の交付を受けていない。
- (2) 結婚祝金の交付を申請する時点で、本市に居住し住民登録がある夫婦
- (3) 結婚祝金の交付決定日から2年以上、本市に定住する意思がある夫婦
- (4) 夫婦ともに税金を完納している。



■交 付 額：1夫婦あたり10万円

■申 請：次の書類を直接、または郵送で、〒510-0085 こども未来課（総合会館3階）へ。

- (1) 結婚祝金交付申請書
- (2) 夫婦の戸籍謄本（夫婦ともに外国籍の方は婚姻届の受理証明書）
- (3) 夫婦の住民票（世帯全員、または夫婦）
- (4) 夫婦それぞれの完納証明書（四日市市役所 2 階 市民税課で発行）

※完納証明書は各地区市民センター、市民窓口サービスセンターでは取得できません。

■申請期間：婚姻届出日から6か月以内

■そ の 他：◎結婚祝金交付申請書は、こども未来課のほか、市民課、市民窓口サービスセンター、各地区市民センター（中部を除く）でお渡ししています。市ホームページからも入手できます。

◎こども未来課にマイナンバーカードや運転免許証をお持ちいただくと、住所・名前などの基本情報を交付申請書に印字します。



<市ホームページ>

「四日市市結婚祝金給付制度のご案内」

【問合せ】こども未来課 ☎354-8038

地域づくりマイスター養成講座 受講生募集 7月11日（金）申込締め切り

市民協働安全課では、今年度も「地域づくりマイスター養成講座」を開催します。

地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

◆開催日時	7月27日（日）、8月9日（土）・30日（土）、9月13日（土）、10月4日（土）・11日（土）、11月15日（土）、12月13日（土）の全8回 9：30～12：00（10月4日は9：30～16：30）
◆場 所	四日市市総合会館など
◆内 容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、地域資源のマッピング演習など
◆その他	定員40名（応募者多数の場合抽選）
◆申込方法	住所、名前、電話番号、年齢を、はがきかファクス、Eメール、右の申込フォームで 市民協働安全課までお申し込みください。 (申込フォーム)
◆問合せ	市民協働安全課 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 ☎354-8179 FAX354-8316 メール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp



子育てを地域で支えあう

四日市市ファミリー・サポート・センター 「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、また子どもの置かれている状況などを理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も、受講してください。

◇日 時：6月28日（土）13：00～16：00（講習会のみの方は14：40終了）

＊講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをします。

◇場 所：三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目1532-1）

◇定 員：保育の都合により、20名程度とします。（先着順に受け付けます）

◇申 込：電話にてお申し込みください。

◇保 育：あり/無料（保育対象：満6か月～）※事前にお申し込みください。

【問合せ】四日市市ファミリー・サポート・センター ☎323-0023

（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

四日市公害と環境未来館開館10周年記念企画展

「四日市公害からわたしたちが学ぶこと～歴史は未来のみちしるべ～」

今年、四日市公害と環境未来館は開館から10年を迎えました。この企画展では、戦後の公害の歴史や四日市公害の改善に取り組んだ人々の『ことば』を紹介します。歴史を未来へのみちしるべとして、未来の環境を考える機会にしませんか。ご来場お待ちしております。

期間／6月13日（金）～8月31日（日）

会場／そらんぼ四日市（四日市市立博物館）4階 特別展示室 観覧料／無料

開館時間／9：30～17：00 休館日／月曜日（祝休日の場合は翌平日、ただし8/12（火）は開館）

<企画展関連行事>

「語り部さんのお話を聞こう」 4館の公害資料館の語り部さんから当時のお話を伺います。

（1）第一回「新潟県立環境と人間のふれあい館－新潟水俣病資料館－」と「四日市公害と環境未来館」
日時：7月6日（日）14：00～16：00（予定）

（2）第二回「水俣市立水俣病資料館」と「富山県立イタイイタイ病資料館」
日時：7月26日（土）14：00～16：00（予定）

対象：小学生以上（小学生は保護者同伴） 聴講料：無料

場所：博物館 1階 講座室 定員：各回50名程度

申込：要（第一回と第二回はそれぞれ別でお申し込みいただく必要があります。）

締切：第一回 6/20（必着）「新潟水俣四日市語り部さん」係

第二回 7/10（必着）「水俣富山語り部さん」係



<イベント情報・応募フォームはこちらから>

申込方法

応募フォームもしくは、以下①、②、③を明記の上、ハガキ・FAX・Eメール、1階図書コーナーでお申し込みください。

①行事名 ②代表者の連絡先（名前（ふりがな）/郵便番号/住所/電話番号）③参加者全員の名前/年齢

当日は、手話通訳・要約筆記がございます。応募多数の場合は抽選となります。締切後、当選者にのみ通知を送ります。

開催5日前をめどに通知が届かなければ落選です。最新の情報は当館ホームページにてご確認ください。



<ホームページ>

四日市公害と環境未来館 〒510-0075 四日市市安島1丁目3番16号

☎354-8065(代) FAX 329-5792

Eメール kougai-kankyoumiraikan@city.yokkaichi.mie.jp

地域行事等における事故にご注意ください

毎年、夏から秋にかけて、清掃活動などの地域行事が盛んに行われる中、以下のような事故が多数発生していますので、ご注意ください。

- 自治会の除草作業でハチに刺された、熱中症になった
- 草刈り機で除草作業中、石が跳ねて車両を破損させた
- 地区運動会や町内夏祭りの片付けでケガをした



なお、本市では、このような地域活動中に万が一事故などが発生した場合に備えて、市民活動総合保険に加入しています。事故によっては、保険が適応される場合がありますので、ホームページをご確認いただくか、下記までご相談ください。

【問合せ】市民協働安全課 ☎354-8179 FAX354-8316



<ホームページ>



熱中症を予防しましょう



熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。

暑くなり始めたばかりの時期や急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

1. 喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
3. エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。

※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は原則、中止/延期とする等とし、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」

熱中症の予防を目的とした一時的な休息が取れる施設として、各地区市民センターなどをクーリングシェルターに指定しています。暑い日の外出などで体調に異変を感じた場合などにご利用ください。

熱中症予防の詳しい情報は [こちら](#)↓

クーリングシェルター開館日時などは [こちら](#)↓

環境省 熱中症 [検索](#)



※施設によって開館日時は異なりますのでご注意ください。



【問合せ】健康づくり課 ☎354-8291

市民税・県民税・森林環境税
(第1期)

納期限は6月30日(月)です

