



# 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

2025年6月20日号 NO. 6



公式LINE



公式インスタ



水沢地区  
市民センター

## 夏休み子ども教室



夏休みに3つの教室を開催しますので、皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

### 「親子料理教室」

親子で一緒に楽しく料理をしてみませんか？メニューは当日のお楽しみです。

日時：7月19日（土）10:00～（2時間程度）

場所：水沢地区市民センター2階 調理室

講師：食生活改善推進委員（水沢ヘルスメイト）

定員：10組（先着順）

持ち物：エプロン、マスク、三角巾

材料費：子ども300円、大人600円（当日集金します）



申込フォーム



### 「陶芸体験」<sup>とうげい</sup>（※大人も参加できます）

土をこね、形を作り、模様をつけて、色をぬり、自分の好きな焼き物を作ってみませんか？

日時：①7月22日（火）10:00～12:00 形作り ②8月5日（火）10:00～12:00 色付け

③8月26日（火）10:00～11:00 作品渡し

場所：水沢地区市民センター2階 大会議室

対象：小学生以上（3日間とも参加できる人）

講師：稲垣竜一さん（三位陶苑）

定員：10名（先着順）

材料費：1,500円（7月22日に集金します）



申込フォーム



### 「マリンアート作り体験」

伊勢湾の海岸で拾った貝殻や流木を使ってアート作品を作ってみませんか？

日時：7月30日（水）13:30～14:50

場所：水沢地区市民センター2階 大会議室

対象：小学生（1・2年生は保護者同伴）

講師：四日市公害と環境未来館

定員：12名（先着順・定員になり次第締め切り）

材料費  
無料



申込フォーム



写真はイメージです

申込方法：①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

①水沢小学校で配布された申込書を提出 ②各教室のQRコードから ③電話

【申込み・問合せ】水沢地区市民センター ☎329-2001

## 7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

この運動は、犯罪や非行の防止を図るとともに、過ちに陥った人たちの更生について理解を深め、明るい社会を築こうとするものです。この運動を支える募金「愛の資金」へ皆さまのご協力をお願いします。

また、犯罪や非行から更生しようとしている人を、地域の中で支援しているのが保護司です。犯罪や非行のない地域社会をつくるために、各地区で活動しています。

【問合せ】福祉総務課 ☎354-8109



### 受講者募集

## 令和7年度四日市市民大学

四日市市民大学は、四日市市在住、在勤、在学の方ならどなたでも受講していただける講座です。1,600円～2,500円の受講料でテーマ別に4つのコースがあり、複数コースの受講も可能です。詳しくは、広報よっかいち6月下旬号または市ホームページをご覧ください。

コース・講座名	日程	会場
A 超高齢社会の中で、健康寿命を延ばし これからの人生を有意義に生きる 【企画運営：(一社)100歳大学】	9/15(祝)・9/23(祝)・10/13(祝)・ 11/22(土)・11/29(土)・12/13(土)・ 1/10(土)・2/7(土) 全8回 13:30～15:30	総合会館7階 第1研修室
B アドラー心理学に学ぶ 人生を変える思考の切り替え方 少しの勇気で人生は変わる 【企画運営：(特非)日本メンタルヘルスの会】	8/30(土)・9/20(土)・10/4(土)・ 11/1(土)・11/23(祝)・12/14(日)・ 2/8(日)・2/28(土) 全8回 14:00～15:30	総合会館8階 視聴覚室
C 知への誘い2025 【企画運営：四日市大学】	11/1(土)・11/8(土)・11/15(土)・ 11/22(土)・11/29(土) 全5回 10:00～11:30	じばさん4階 視聴覚室
D 21世紀ゼミナール 生活を科学する 【企画運営：三重大学北勢サテライト】	8/23(土)・9/13(土)・10/4(土)・ 11/8(土)・11/22(土) 全5回 13:30～15:30	ユマニテク プラザ3階 研修室300

申込期間：6月20日(金)～7月18日(金) <必着>

### 申込み方法

#### ①申込み専用はがき

市民生活課(市役所5階)、各地区市民センターなどに配架の講座案内(専用はがき付)よりお申し込みください。

#### ②専用フォーム

専用フォーム(<https://logoform.jp/f/2a5XK>)からお申し込みください。



詳しくはこちら

検索

四日市市民大学



【問合せ】市民生活課  
☎354-8146



### 自動車文庫巡回日 7月4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

## 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：7月7日（月）10：00～11：15

♪場 所：水沢本町構造改善センター

♪内 容：「転倒予防」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

申込み：不要



## 地域マネージャーの募集

■募集内容：地域マネージャー〔会計年度任用職員（フルタイム）〕

■募集人数：2人

■職務内容：地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務

■任 期：令和7年10月1日から令和8年3月31日（年度更新、最長5年）

■勤 務 地：常磐地区市民センター、小山田地区市民センター

■主な受験資格

次の要件を全て満たす人

①昭和35年10月2日以降に生まれた人

②これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人

③地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人

④民間企業などで職務経験がある人。ただし、公務員（正規任用職員）は任用開始日において、退職後3年以上経過していること。

⑤夜間、休日の会議、行事などへの参加が可能な人

⑥地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人

⑦外国籍の場合、永住者または特別永住者の在留資格を有する人

⑧普通自動車免許を有する人

⑨四日市市に在住する人

■募集期間：令和7年7月1日（火）～18日（金）（必着）

■応募方法：市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要な書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。持参の場合は、月曜日から金曜日（祝日を除く）の午前8時30分から午後5時15分までにお願いします。

【問合せ】市民生活課 ☎354-8146

## あそびにおいでよ ひよこクラブへ

大人にとっては、じめじめうっとうしい梅雨ですが、子どもたちにとっては、水たまりや葉っぱのしずくなど、興味の引くものばかりですね。

毎日、何をして遊ぼうか・・・とお悩みの季節だと思えます。

広い園庭やホールでのびのび体を動かし、楽しみましょう。

こども園に遊びに来てくださいね。

■7月開催日■ 9日（水）・23日（水）10：00～11：30



水沢こども園 ☎329-2166

## 第2回出会いイベント ～Match event 1 on 1 トークオンリー～

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・結婚応援！

「出会いイベント」に参加してみませんか。

■日 時：7月27日（日）10：00～17：30

	時間	参加者対象年齢
第1部	10：00～12：00	20～29歳
第2部	13：00～15：00	27～34歳
第3部	15：30～17：30	32～39歳



- 場 所：ラ セーヌ マリアージュ四日市（四日市市伊倉一丁目）
- 対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に20～39歳の独身男女
- 内 容：1対1トークを中心とした出会いイベント
- 参 加 費：1,000円（フリードリンク付き）
- 定 員：各部男女各10人（応募多数の場合は抽選）
- そ の 他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- 申し込み：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>

<専用ホームページ> <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

<申込締め切り>7月21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）

【問合せ】こども未来課 ☎354-8038



### マイナンバーカードサービスセンター臨時休業のお知らせ

システム点検に伴い、下記の日時にマイナンバーカードサービスセンターは臨時休業します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■臨時休業：6月28日（土）・29日（日）

【問合せ】市民課 マイナンバーカードサービスセンター

☎340-8371（8：30～17：15）

定休日：木曜日、第1土曜日、第3土曜日の翌日

### コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、すべての証明書のコンビニ交付サービス業務を停止します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日時：7月16日（水）終日

停止するサービス：すべての証明書

【問合せ】市民課 ☎354-8152

### たみお 民生のつばやき

#### 民生委員児童委員ってなあに？

地域住民が安心して過ごせるように一人暮らしの高齢者や支援を必要とする方を訪問する「見守り活動」をしています。児童委員の役割も兼ねているので、子どもの見守りや子育てについても相談にのっています。委員が直接解決するのではなく、適切な関係機関やサービスへつなぐ『つなぎ役』として活動しています。



民生（たみお）クイズ!!

四日市市の民生委員児童委員のキャラクター「民生（たみお）」には四日市市に由来する特徴が3つあるよ。答えは来月号で



## マイナンバーカードの出張申請受付の戸別訪問について

窓口への来庁が困難で在宅している人にカードを取得いただくために、事前予約制により出張申請受付を実施いたします。

### (1) 福祉施設、企業など

市内に住民登録がある新規申請希望者が5人以上見込まれる福祉施設などを対象に、委託業者と市職員が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

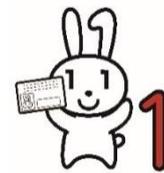
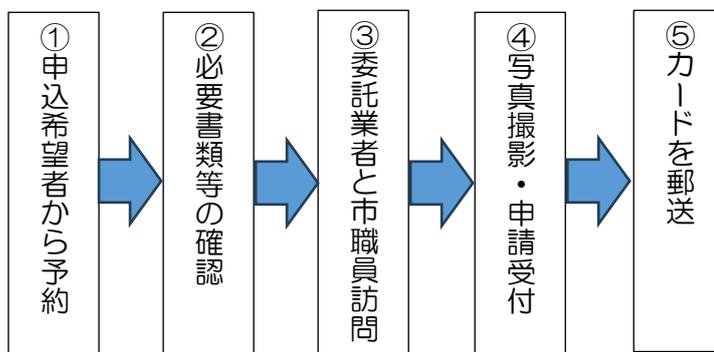
### (2) 戸別訪問

市内に住民登録があり、マイナンバーカードを初めて申請する人で、次のいずれかに該当する人など。

①要介護1～5の認定を受けている、外出が困難な人

②身体障害者手帳1・2級または療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている、外出が困難な人

### (3) 手続きの概要



※申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。

【問合せ】出張申請の申込みやその他マイナンバーカードに関わる予約ご相談は  
マイナンバーカードコールセンター ☎0120-000-396

## 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の申請の仕方がわからない方や更新時期を迎える方などに、市内商業施設などで、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、

または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



曜日	場所	受付時間
7月 5日（土） 6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
12日（土） 13日（日）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	
19日（土） 20日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	

【問合せ】マイナンバーカードコールセンター ☎0120-000-396



## 水沢地区の公式インスタはじめました

水沢の魅力を発信していきます！

フォローお待ちしております。

【問合せ】水沢地区団体事務局 ☎329-2323



## 第2回消費者講座「特殊詐欺の手口と対策」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2回は、還付金詐欺や架空請求といった特殊詐欺について、その手口と対策をわかりやすくお話しいただきます。

- 日時 7月16日(水) 14:00~15:30
- 場所 四日市市総合会館 7階 第1研修室
- 講師 四日市北警察署 生活安全課
- テーマ 「特殊詐欺の手口と対策」
- 定員 50名(事前申込不要)
- 参加料 無料
- 事務担当 市民・消費生活相談室 ☎354-8147



## 適正体重を維持しよう！

### こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。

太りすぎは、生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

### あなたの体型は？

自分の体型が適正であるかはBMI (Body Mass Index: 体格指数) で判断できます。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

	BMI
やせ	18.5 未満
ふつう	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

### 適正体重を維持するための食事のポイント

- バランスの良い食事  
主食・主菜・副菜をそろえる  
1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。

- 1日3食 規則正しく



朝食を食べない → 手軽に食べられるものを準備

夕食が遅い → 2回に分けて！



夕方に主食 → 帰宅後軽めの主菜・副菜



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕  
→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報 ハ

健康づくり課  
☎354-8291

人権標語 ☆他人に決めつけられない じぶんだけの個性

☆いやな自分 いい自分 ぜんぶ愛そう