



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



子ども教室「ドローン体験」

ドローンが空を飛ぶ仕組みを学んで、ドローンを飛ばしてみよう！
初心者大歓迎！好評受付中です。ぜひご応募ください！

日時：9月27日（土）9：30～11：30

場所：水沢小学校 体育館（現地集合、現地解散）

※お車でお越しの方は、体育館前駐車場をご利用ください。

対象：小学3年生～中学3年生程度

講師：齋田洋司さん

定員：10名（先着順・定員になり次第締め切り）

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。

参加費
無料



申込フォーム



「アロマ講座」

心身の健康に役立つ香りのお話と、精油と自然の材料だけでリップクリームを作ります。

オリジナルハーブティーのふるまいもありますので、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！

日時：10月10日（金）10：00～12：00

場所：水沢地区市民センター2階 大会議室

講師：上之郷円さん（まるふたつ主宰）

定員：10名（先着順・10月3日（金）締め切り）

材料費：500円（当日集金します）

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。



申込フォーム



すいざわ映画の会

どなたでもご参加いただけます。
お誘い合わせしてお越しください。

申込み:不要
参加費:無料



●日時：9月20日（土）9：30～11：30

●場所：水沢在宅介護支援センター

●内容：「九十歳。何がめでたい」 草笛 光子・唐沢 寿明

※お飲み物は各自ご持参ください。

【問合せ】水沢在宅介護支援センター ☎329-3553



納税は、便利で安心な
口座振替で!!

【問合せ先】収納推進課 ☎354-8141

Fax 354-8309

水沢小学校・桜台小学校・笹川小学校・浜田小学校

県小学校・三重北小学校・羽津小学校 給食パートを募集

☆募集職種：小学校給食調理員（給食パート）

（10月上旬からの勤務です）

☆業務内容：給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など

☆勤務日：給食実施日など（春・夏・冬休みは勤務なし）

☆時間給：1,190円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）

☆応募期間：9月8日（月）～30日（火）

◎三重北小以外、社会保険有。その他、詳しい内容は下記までお問い合わせください。

【問合せ】教育総務課 ☎354-8236



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：9月17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♪



気づきにくい“衰えのサイン”を 電気の使い方 から発見！

電力スマートメーターフレイル検知事業の登録者募集



電力メーターで測定



「最近外出が減った」「動くのがおっくう」— そんな“ちょっとした衰え”を**フレイル**といいます。
この事業では、電気の使い方から生活の変化を読み取り、早めの気づきと生活改善のアドバイスを
行います。新たな機器の設置や操作、費用は一切不要で、**普段どおりの生活を送るだけでチェック**が
できますので、お気軽にお申し込みください♪

対象：市内在住の75歳以上の一人暮らし高齢者（①太陽光発電など自家発電を利用している方、
②要介護・要支援認定を受けた方、③介護予防・日常生活支援総合事業の事業対象者を除く）

申込み：下記のいずれかの方法でお申し込みください。

①本人確認書類を持参のうえ、高齢福祉課窓口へ

※電気契約者の委任状と申込者の本人確認書類が必要です。

②申込書兼同意書と委任状を記入し、本人確認書類の写しを同封して高齢福祉課へ郵送

申込書兼同意書と委任状は、
こちらからダウンロードも
可能です。



問合せ・送付先：〒510-8601 四日市市諏訪町1-5 四日市市役所 高齢福祉課 ☎354-8170

人権標語 ☆いじめはね かわいそうでしょ やめようぜ ☆その一言が命とり