



# 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



## いつまでも安心して暮らせるまちを目指して ～認知症サポーター養成講座～

参加費  
無 料

「認知症サポーター」は何か特別なことをやる人ではありません。認知症を理解し、認知症の人やそのご家族を温かく見守り、手助けを行う応援者です。地域の皆さんで支えられるよう、認知症を正しく理解し、認知症の人への接し方や家族への支援の方法などを学んでみませんか。皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

- ◆日 時：10月23日(木) 10:00～11:30
  - ◆場 所：水沢地区市民センター 2階 大会議室
  - ◆講 師：水沢在宅介護支援センター 職員
  - ◆定 員：15名(先着順)
  - ◆申込み：水沢地区市民センター ☎329-2001
- 右のQRコードからも申し込みできます。



申込フォーム



## 生活習慣病予防料理教室

生活習慣病予防を考えた料理を作ってみませんか？  
皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

メニューは  
お楽しみ！

- ◆日 時：10月18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：食生活改善推進員(水沢ヘルスメイト)
- ◆定 員：10名程度 <先着順・10月10日(金)締め切り>
- ◆材料費：600円(当日集金します)
- ◆持ち物：エプロン・三角巾・マスク
- ◆申込み：水沢地区市民センター ☎329-2001



## 戸籍「ふりがなサポート窓口」が地区市民センターを巡回します！

戸籍のふりがなの通知がハガキで届いたけどどうしたらいいかわからない方や、ふりがなの届出が必要な方をサポートします！なお、通知に記載されている「ふりがな」が正しい場合、手続きは不要です。

### ●「ふりがなサポート窓口」の巡回日

日 時：10月3日(金) 9:00～16:00

場 所：水沢地区市民センター 2階 大会議室

持ち物：①戸籍のふりがなの通知書 ②本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

※8月20日号で、巡回日は10月3日・11月20日とお知らせしましたが、11月20日は中止となりました。



【問合せ先】四日市市振り仮名コールセンター

☎0120-496-877(平日 9:00～17:00)

【制度の問合せ先】法務省振り仮名コールセンター

☎0570-05-0310(平日 8:30～17:15)

## あそびにおいでよ ひよこクラブへ

残暑厳しい日が続いていますが、時折吹く涼しい風に秋の訪れを感じます。  
水沢こども園では、運動会に向けて、かけっこやダンスなどを楽しんでいます。  
ひよこクラブのお友だちも体を動かし楽しみましょう。

■10月開催日■ 8日(水)・22日(水) 10:00~11:30



水沢こども園 ☎329-2166

### 新しい本が入りました

【一般図書】

- 📖 チョコレート・ピース
- 📖 クロエとオオエ
- 📖 パズルと天気
- 📖 マスカレード・ライフ
- 📖 C線上のアリア



貸出期間：2週間

貸出冊数：5冊まで（新刊は2冊まで）



### 自動車文庫巡回日

10月3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

### 人権標語

☆その言葉 本当に言って 大丈夫？

☆「当たり前」の大切さ

## 安全で安心なまちづくりに向けて！！

### 「侵入盗難」(空き巣・しのび込み)

短時間の外出や在宅中でもしっかりカギをかけて！

防犯カメラやセンサーライトを活用しよう！

### 「自転車盗難」

備え付けのカギと、さらに補助錠をかけてツーロック！自宅でも油断しないで！

防犯登録をしましょう！

### 「交通安全」

交通ルールを守り、安全な歩行、運転をしましょう！

交通事故を減らすため、お互いの思いやりと配慮が大切です！

### 「特殊詐欺」

お金・キャッシュカードは渡さない！暗証番号は絶対、教えない！

見知らぬ人に安易に個人情報を教えない。すぐに信用せず、家族や警察に相談！

◎安全・安心なまちづくりのため、地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。

【問合せ先】市民協働安全課 ☎354-8179 水沢地区市民センター ☎329-2001

# 「よっかいち農業マルシェ」を開催します

○日 時：10月11日（土）9：30～12：30（雨天実施・荒天中止）

○場 所：四日市市農業センター 駐車場 ほか（四日市市赤水町971-1）

※臨時駐車場有り（台数に限りがあります）

☆先着300名の方に花苗をプレゼント（お1人様1ポット限り）



市内の農家が栽培した新鮮な野菜や果物、地域の農産物を使った加工品の販売

（内容が変更になる場合があります）

- ・かぶせ茶・お茶味のお菓子、お米、豆腐、芋けんぴ、かぶ、にんにく ほか野菜各種
- ・花苗、多肉植物、鶏卵、牛乳、乳製品、味ご飯、五平餅、冷凍イチゴ、ドライフルーツなど



地元食材を使ったフードコーナー（内容が変更になる場合があります）

- ・焼き餃子、ケーキ、パン、焼菓子、ポークジャーキー、唐揚げ、ポテト、クレープ ほか

## 当日のイベント

①親子野菜収穫体験（10:00～、11:30～ 事前申込 各回15組、500円/組）

農業センターで育てた野菜の収穫体験ができます（野菜の種類は当日のお楽しみ）

申込方法：9月25日（木）までに右のQRコードから

応募者多数の場合は抽選、当選者のみ10月2日までにメールにて連絡



野菜収穫申込み

②移動児童館（ハロウィーン工作 当日受付 無料 材料がなくなり次第終了）

場所：ふれあい館体験ルーム

③親子で観葉植物を植えてみよう（10:00～、11:30～ 事前申込 各回15組、1,000円/組）

観葉植物をカラフルな砂でガラス容器に植えます。親子で一つずつ体験

申込方法：9月25日（木）までに右のQRコードから

応募者多数の場合は抽選、当選者のみ10月2日までにメールにて連絡



観葉植物申込み

## 同時開催

①国産食肉フェア（三重県食肉消費対策協議会）

【場所】ふれあい館前駐車場

- ・食肉に関するパネル展示、アンケート実施
- ・食肉に関するノベルティグッズの配布
- ・三重県産（四日市産）牛肉（焼肉）の試食

先着 300 名限定



ホームページ



Instagram



X



Facebook

【問合せ】四日市市農業センター  
☎326-0132

## 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：10月6日（月）10：00～11：15

♪場 所：四ツ谷公民館

♪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



## 「四日市の小中学生のための こどもの居場所」 ～イベント開催のお知らせ～

**小中学生対象  
参加 無料**

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか？

四日市市では7月から、あさけプラザにて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを始めました。

ぜひ、遊びに来てください！

【場所】四日市地域総合会館 あさけプラザ（四日市市下の宮町296-1）

【開催日時・内容】

|               |                                         |                                                                                                                      |                                                            |
|---------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 9月27日<br>(土)  | 14:00～15:00<br>(常設コーナーは<br>13:30～16:00) | <b>ジュニアクリエイター超入門！<br/>“映える”写真のひみつを探れ！</b><br>プロフォトグラファーの辻 雅大(つじ まさはる)さんを講師にお招きして、“映える”写真のコツを教えてください。<br>常設コーナーもあります。 | 定員/なし<br>予約/不要<br>持ち物/スマホやデジカメなど、撮影したいもの（机の上に<br>乗る大きさのもの） |
| 10月1日<br>(水)  | 14:30～16:30                             | <b>常設コーナー</b><br>宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、e-スポーツができます。おやつもありますよ。                                                            | 定員/なし<br>予約/不要                                             |
| 10月11日<br>(土) | 14:00～15:00<br>(常設コーナーは<br>13:30～16:00) | <b>四日市の祭りを知ろう</b><br>四日市市内には、様々なお祭りがあります。お祭りについてのお話を聞きながら、お祭りの一部を体験できます。ぜひ、秋まつりの時期に、地元のお祭りを知ってみましょう。<br>常設コーナーもあります。 | 定員/なし<br>予約/不要<br>持ち物/なし                                   |

◎この事業は「多様なこどもの居場所づくり実証事業」のうち「小中学生のための体験ができる居場所づくり」です。事業に関する詳細は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

【問合せ先】企画内容に関すること：アクティオ株式会社 ☎359-5560  
事業内容に関すること：四日市市こども未来課 ☎354-8038

### たみお 民生のつぶやき

民生委員児童委員は、地域をよくするために勉強しているんだね。

民生委員児童委員は、新しい制度や取り組みを学んだり、民生委員児童委員としてどのように地域の見守りなどの活動ができるのかを学ぶために3つの部会（高齢者・障害者・子ども）に分かれて勉強しています。9月に民生委員児童委員全員参加の研修会と3つの部会それぞれの研修会を行います。





## 第2回マリッジサポートセミナー

### 恋愛・婚活に役立つ！パーソナルカラー診断&印象アップセミナー

パーソナルカラー診断で、自分に似合う色を知り、自信を持ちましょう。自分を磨き、恋愛・婚活に一步踏み出してみませんか。

日 時：11月2日（日） 男性 11：00～13：00

女性 14：45～16：45

場 所：じばさん 5階 小研修室

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

定 員：男女各10人（応募多数の場合は抽選）

講 師：16タイプ・パーソナルカラー診断 廣 知香さん

申込締切：10月27日（月） 9：00まで

申込み：四日市マリッジサポート事務局 右のQRコードから

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

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



参加無料

## は も り あ 四 日 市 講 演 会

### 「安心とつながりのコミュニティを育てる」

～小さな声に耳をすまして～

講 師 村本邦子さん

（立命館大学大学院教授・臨床心理士）

★ 日 時 11月14日（金）13:30～15:30（開場13:00）

★ 場 所 四日市市本町プラザ1階 ホール

★ 定 員 80人程度（10月1日（水）9時受付開始）

★ 託 児 無料、先着8人（6カ月から未就学児まで）  
※10月31日（金）までに要申込み

#### ◆申込方法◆

講演会名、住所、名前、電話番号、託児の有無  
（希望の場合は、子どもの名前と年齢）を、電話  
かFAX、Eメールで、または右のQRコードから

（申込フォーム）



四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」

四日市市本町9番8号 本町プラザ3階

☎354-8331 FAX 354-8339

Eメール [kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp)



DVや虐待など、私たちのまわりには「声をあげられない痛み」が見えない形で存在します。

耳を傾け連帯することは暴力に立ち向かう力になります。

市民一人ひとりができる小さな一歩をとともに考えませんか。



## 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カードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、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）のお渡しなど



| 曜 日                | 場 所                                | 受付時間        |
|--------------------|------------------------------------|-------------|
| 10月 4日（土）<br>5日（日） | 日永カヨー<br>【1階中央広場】                  | 10:00～18:00 |
| 11日（土）<br>12日（日）   | イオンモール四日市北<br>【1階専門店通路】            |             |
| 18日（土）<br>19日（日）   | イオンタウン四日市泊<br>【1階中央イベント広場】         |             |
| 11月 1日（土）<br>2日（日） | アピタ四日市店<br>【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】 |             |
| 15日（土）<br>16日（日）   | イオンタウン四日市泊<br>【1階中央イベント広場】         |             |
| 29日（土）<br>30日（日）   | イオン四日市尾平店<br>【1階東側エスカレーター付近】       |             |

【問合せ】マイナンバーカードコールセンター ☎0120-000-396

## 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

|                          |                                                                                         |                                                |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 10月 4日（土）<br>9:30～11:30  | <b>ここパミニプレーパーク！</b><br>ひろばで思いっきり自由に遊ぼう！「やってみよう！」<br>をめいっぱい楽しもう！<br>※雨天時は室内遊びに変更して実施します。 | 対象/どなたでも<br>定員/なし<br>協力/パパスマイル四日市<br>持ち物/水筒、帽子 |
| 10月19日（日）<br>9:30～12:00  | <b>家族でバルーンアートあそび</b><br>バルーンをひねって、曲げて、いろいろなバルーンア<br>ートをつくろう。                            | 対象/どなたでも<br>定員/なし（材料がなくなり次第終了）                 |
| 10月25日（土）<br>10:30～11:00 | <b>えほんのひろば</b><br>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<br>定員/なし                              |

★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。