



# 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



## 「特殊詐欺対策講座」

近年多発するオレオレ詐欺や架空請求等の特殊詐欺の被害を未然に防止するため、その手口と対策について、わかりやすくお話しいたします。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

日 時：11月18日（火）14:00～15:00

場 所：水沢地区市民センター 2階 大会議室

講 師：四日市西警察署 生活安全課

定 員：15名（先着順）

申込み：水沢地区市民センター ☎329-2001

参加費  
無 料



## 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：11月10日（月）10:00～11:15

♪場 所：水沢東町公会所

♪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



## あそびにおいでよ ひよこクラブへ

さわやかな風が吹き、お散歩や体を動かすには気持ちの良い季節になりました。木の実や落ち葉など、子どもたちの目にも、秋の自然が映る機会が多くなりましたね。散歩から帰ってきた子どもたちのポケットには「秋の宝物」がいっぱいです。ひよこクラブのお友だちも秋を見つけにこども園に遊びに来ませんか。お待ちしております。

■11月開催日■ 12日（水）・26日（水） 10:00～11:30



水沢こども園 ☎329-2166



## 自動車文庫巡回日 11月5日（水）

|            |             |
|------------|-------------|
| 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 ☆そのつけは まわってくるぞ いじめっ子 ☆パッとでた たったひとこと 傷残る

## 水沢小学校が「まもってくれてありがとう運動」モデル校に指定されました

[令和7年9月29日指定式開催]

当協議会では、歩行者と車両の交通事故防止のため平成30年から、市内の小学校を対象に「まもってくれてありがとう運動」に取り組んでおります。この運動は、歩行者が横断歩道を渡るとき、停止してくれた車両の運転手の方に対して「ありがとう」と言ったりしてお互いの「思いやり」の気持ちにより交通事故の減少を図ることを目的としています。

指定式の当日は、あわせて四日市市交通安全教育指導員（とみまつ隊）によるミニ交通安全教室が行われました。



【事務担当】四日市市交通安全協議会事務局（四日市市役所 道路管理課）



### フレイル予防・対策の第一歩は「知ること」から！



元気に暮らすヒントを毎月スマホにお届けします♪

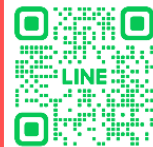
四日市市高齢福祉課 公式 LINE「フレイル対策ルーム」にぜひご登録ください

四日市市高齢福祉課 公式 LINE「フレイル対策ルーム」では、健康長寿に向けて“フレイル”（加齢に伴って、筋力や認知機能等が低下した状態）の予防・対策に関する情報や体操動画等を定期的にお届けしています！ぜひ友だち登録をお願いします♪

《 友だち登録方法 》 ※以下のいずれかの方法で登録できます。

#### ● 二次元コードから登録する方法

- ①右記の二次元コードを読み取る
- ②「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を押す



こちらを  
読み取り

#### ● ID 検索から登録する方法

- ①LINE アプリのホーム画面の上の方にある、このマーク「」を押す
- ②「 検索」を押す
- ③ID 検索画面で「@022mtaqp」を入力
- ④「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択



フレイル対策ルーム 四日市  
この画面が表示されたら  
“追加”を選択

※本アカウントを利用することにより、LINE 社に個人情報や機密性を有する情報が保存されることはありません。

【問合せ】高齢福祉課 ☎354-8170

### ◆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

停電作業に伴い、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：11月8日（土）終日

【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＞



## 「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。毎月第1水曜日と第3土曜日にイベントを開催しています。

ぜひ、遊びに来てください！

【会場】四日市地域総合会館 あさけプラザ 2階（四日市市下之宮町296-1）

【開催日時・内容】

|               |             |                                                                    |                                                |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 11月 5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                                 |
| 11月15日<br>(土) | 13:30～16:00 | <b>【環境講座】木のペンダントをつくろう！</b><br>木のオリジナルペンダントを作りましょう。<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<br>協力/四日市公署と<br>環境未来館 |

【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：四日市市役所 こども未来課 ☎354-8038

## おうちで読みきかせ はじめのいっぽ！

★日 時：11月30日（日）10:00～11:30

★場 所：四日市市立図書館 2階 視聴覚ホール

★講 師：図書館職員

★対 象：市内在住の0歳の子を持つ親

または、赤ちゃんを迎える予定の人やその配偶者

★定 員：10人（応募多数の場合は抽選）

★内 容：家庭での乳幼児への読み聞かせのコツ、本の選び方など

★受講料：無料

★託 児：なし（0歳児のみ同伴可）

★申込方法：右の申込フォームにてお申し込みください。

★申込み：11月12日（水）締切

【問合せ】☎510-0821 四日市市久保田一丁目2-42

四日市市立図書館「おうちで読みきかせ はじめのいっぽ！」係

☎352-5108 FAX352-9897

Eメール tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp



## ◆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、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 11月7日（金）19:00以降

11月8日（土）・9日（日）終日

市民課☎354-8152

**秋の火災予防運動を実施します**  
**11月9日～11月15日**  
**急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし**

11月9日～11月15日までの7日間にわたり全国一斉に実施される秋の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため四日市市においても同運動を行います。

●火災原因はたばこが1位

令和6年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は78件です。火災原因のうち最も件数が多かったのは、たばこで9件です。つづいてストーブ、こんろ、電気配線がそれぞれ6件となっています。

火災の発生を防ぐために、次の4つの習慣と6つの対策を守りましょう。

●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

≪4つの習慣≫

- ① 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ② ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④ コンセントのほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。



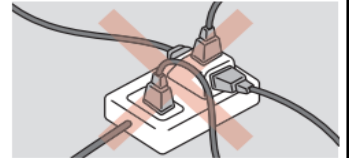
①寝たばこは絶対にしない、させない



②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない



③こんろを使うときは火のそばを離れない



④コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く

≪6つの対策≫

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは防災品を使用する。
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

●山林火災を予防しましょう

秋は空気が乾燥し、風が強く吹く季節となります。山林火災は人的要因による原因が多く、皆さん一人ひとりの注意で防ぐことができます。貴重な人命や財産を火災から守るため山林での火気の取り扱いには十分気を付けましょう。

●山火事予防 4つのポイント

- ① 乾燥・強風時は外で火をつかわない。
- ② 火気を使用する際、目を離さない。
- ③ 消火用水の確保
- ④ 使用後は完全に消火確認



【問合せ】四日市市消防本部 予防保安課 ☎356-2008 FAX356-2041  
消防本部公式ホームページ <https://yokkaichisyoubou.jp/>

**たみお  
民生のつばやき**

季節の変わり目は、体調に気を付けてくださいね。

民生委員児童委員は、地域の方々から推薦で候補者に選ばれ、市や県の推薦会を経て、国に推薦された人が厚生労働大臣から委嘱されます。任期は3年で、3年に1度の「一斉改選」で新しい委員が選ばれるんだ。今年は改選の年だから、12月1日から新しい民生委員児童委員に変わるね。

