



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



「お正月料理教室」

お正月に向けて、楽しく料理をしてみませんか？皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

日 時：12月13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名（先着順・11月29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、マスク、三角巾
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。

メニューは
当日の
お楽しみ



申込フォーム

「しめ縄作り講座」

お正月を迎えるにあたって、しめ縄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。
日 時：12月17日（水）10:00～11:00
場 所：水沢地区市民センター 2階 大会議室
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）
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。

材料費
無 料



申込フォーム



写真はイメージです



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：11月19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♪

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：11月15日（土） 9：30～11：30
- 場所：水沢在宅介護支援センター
- 内容：「お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方」
高畑 淳子・橋爪 功

※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

「よっかいち農業マルシェ」を開催します

と き 11月29日（土）9：30～12：30（雨天実施・荒天中止）

ところ 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）

（引換券配布 9：30～200名、11：00～100名）

◎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）

トマト、ミニトマト、かぶせ茶、お米、豆腐、芋けんぴ、味ご飯、各種野菜
花苗、多肉植物、鶏卵、鶏めし、牛乳、乳製品、切り餅、はちみつなど



◎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、オムごはん、コロッケ、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：11月19日（水）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11月21日までにメールにて連絡



野菜収穫申込

②移動児童館（リボンチャーム作り 当日受付 無料）

場所：ふれあい館 体験ルーム 10：00～12：00（材料がなくなり次第終了）

同時開催 四日市温室園芸組合シクラメン鉢花即売会

・組合員が育てたシクラメン、鉢花をお値打ち価格にて販売します。

【時間】9：30～13：00

【場所】農業センター本館 第1、第2会議室



ホームページ



Instagram



X



Facebook

【問合せ】四日市市農業センター
☎326-0132

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

スマホサポート人材（ボランティア）育成のための教室を開催します

スマートフォンの基本的な使い方やLINE、市の電子申請システムの使い方などを学び、身近で困っている人に教えられるようになってみませんか。

受講後は、今後市が開催するスマホ教室などにアシスタントとしてご参加いただいたり、身近で困っている人に教えてあげたりすることをお願いします。

（活動は強制ではありません。）

- 日時 12月24日（水）
- 場所 水沢地区市民センター
- 内容

無 料



時間	内容
10:00～11:00	防災関係
11:15～12:15	LINE(ビデオ通話含む)関係
13:15～14:15	インターネット検索、音声操作、アプリ追加など
14:30～15:30	市のLINE 公式アカウント、市の電子申請システムについて

- 定員 先着3名まで
- 対象者 どなたでも参加できますが、上記の4コマ全てに参加できる方を対象とします。
- 持物 スマートフォン（お持ちでない人には貸出可能）

同時開催 スマホ相談窓口（予約不要・無料）

場所：水沢地区市民センター 1階 和室

時間：10:00～12:15、13:15～15:30

スマートフォンに関するお困りごとなどをご相談ください。

申込み・問合せ(ソフトバンク株) 0800-111-9442 (9時～17時、土日祝も可)

- 主催 四日市市役所 デジタル戦略課

第3回マリッジサポートセミナー

～恋愛・結婚・出産にマイホーム…人生のお金のリアル知っていますか？～

- 日 時：12月14日（日） 13:30～14:30
- 形 式：オンライン Zoom（ウェビナー）
- 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
- 内 容：婚活世代に向けて、結婚や出産、マイホームなど、将来のお金に関する不安をファイナンシャルプランナーが分かりやすく解説します。
- 講 師：ファイナンシャルプランナー 小嶋 真伊 さん
- 申込締切：12月10日（水）17:00まで
- 申込み：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＞ <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 FAX 355-1321（平日10:00～18:00）
- 担当課：こども未来課 ☎ 354-8038

ホームページ



避難所における外国人避難者受入訓練を開催します

四日市市には約13,700人の外国人市民が暮らしています。

大規模災害が起きた場合、日本人だけでなく、外国人も被災者になります。しかし、言葉や習慣の違いに加え、災害の経験が少ないことから、より深刻な状況に置かれます。さらに、避難所での生活ルールを十分に理解できず、避難所での受け入れが円滑に進まないケースも考えられます。

この訓練では、外国人市民への支援や円滑な避難所運営を視野に入れながら、災害時に求められる知識や行動を、実践的に学んでいきます。

日 時：12月21日（日）12：30～16：30

場 所：四日市市なやプラザ 体育館（蔵町4-17）

対 象：地域防災に関わる自主防災組織、自治会関係者、災害時の外国人支援に関心のある方など
参加費：無料

主 催：四日市市役所 市民生活課 多文化共生推進室

申込締切：12月2日（火）までに右の二次元コード、電話、Eメールで申し込んでください。

【問合せ】公益財団法人 四日市市文化まちづくり財団

四日市国際交流センター（YIC）

☎ 353-9955 Eメール yic@yokkaichi-shinko.com



じばさん四日市市産業めぐり(産業見学ツアー)



日 時 11月25日(火) 12:45～17:10

場 所 四日市市地場産業振興センター(じばさん) ※集合・解散

対 象 市内に在住する人

定 員 20名（応募多数の場合は抽選。当選者のみ11月18日頃郵送で通知）

内 容 茶農家・うちわ製造元を貸切バスで巡ります

（ツアーでは、紅茶試飲・うちわづくり体験も予定しております）

料 金 1,650円(当日支払い)

持ち物 当選通知書

申込み 11月13日(必着)までに、名前(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、(同伴者は1名まで可。
同伴者の名前、年齢)を明記のうえ、EメールかFAX、はがきでお申し込みください。

問合せ・送付先 〒510-0075 安島一丁目3-18 じばさん「四日市市産業めぐり係」行

☎353-8100 Fax353-8104 Eメール jibasan@yokkaichishinko.com

男性電話相談のご案内

心配や不安、困りごとはありませんか。離婚や仕事上の悩みなど、電話でご相談ください。
男性の臨床心理士がお話をお聞きします。



○原則毎月第4土曜日 9:30～12:30（1人30分程度）

○相談電話番号 059-354-1070

※予約不要です ※匿名でもOKです

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

メール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp