



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



公式LINE



公式インスタ

はつらつ健康塾！のご案内

申込み：不要

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

♪日 時：4月6日（月）10：00～11：15

♪場 所：水沢茶屋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



新しい本が入りました

【一般図書】

◇時の家

【鳥山まこと】

◇殺し屋の営業術

【野呂有】

◇叫び

【畠山丑雄】

◇さよならジャバウォック

【伊坂幸太郎】

◇カフェーの帰り道

【嶋津輝】

◇熟柿

【佐藤正午】

◇失われた貌

【櫻田智也】

◇PRIZE—プライズ—

【村山由佳】

◇イン・ザ・メガチャーチ【朝井リョウ】

【児童書】

◇デコピンのとくべつないちにち【大谷翔平】 ◇かおかおどんなかお【柳原良平】

水沢地区連合防災会からのお知らせ

四日市市防災大学で講師をされている弁護士の岡本正さんの本「被災したあなたを助けるお金とくらしの話」を購入しました。地区市民センターで閲覧・貸し出しをしていますので、ぜひお読みください。

あそびにおいでよ ひよこクラブへ

暖かな春の日差しとともに、4月から新年度がスタートします。新年度も子どもたちの笑顔を大切に、楽しい毎日を過ごしていきたいと思ひます。

■令和8年度 開催日■ 月・水・金曜日 9：30～11：00

4月は園庭開放のみを行います。祝日、雨天の場合はお休みとなります。

地域の皆さまにもご利用いただいております、水沢こども園での子育て支援（ひよこクラブ）は、4月より“毎週 月・水・金の週3日”になります。今後も親子が安心して集える場となるよう努めてまいりますので、どうぞお気軽にご参加ください。



水沢こども園 ☎329-2166

「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、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行っています。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。

4月から中学生は19：00まで利用できます。小学生は17：00（夏季は17：30）まで利用できます。

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】

4月 8日 (水)	14：00～19：00	常設コーナー 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。	定員/なし 予約/不要
4月18日 (土)	14：00～19：00	体験工房 「四日市のアロマワックスサシェ」 ドライフラワーやかぶせ茶などを入れて、インテリアやバッグに付けるアイテムとしても映えるサシェを作ります。 常設コーナーもあります。	定員/50人（先着順）

【問合せ】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

たみお

民生のつぶやき



民生委員は児童委員としても活動しているよ。
子どもに関する課題を解決するためには、子どもだけでなく保護者や家庭、さらに地域の方が関わる必要があるためなんだよ。

年齢問わず地域の方
すべてが民生委員・児童
委員さんに相談にのっ
てもらえるんだね♪



自動車文庫巡回日 4月7日（火）

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





令和8年度四日市市熟年大学の受講者を募集します



熟年大学は、開設以来40年以上の歴史をもち、60歳以上の方々が楽しく学べる場、活動できる場として設定しています。生活に生きがいと活力を持ち、社会参加への意欲を高めていただき、今後の地域社会づくりに活かしていただくことを目的にしています。詳細は、四日市市ホームページまたは、市民生活課（市役所5階）・地区市民センター配架の募集要項をご確認ください。

対 市内に在住する60歳以上（4月1日現在）で、これまで受講したことのない人

時 10:00～11:30 講義

13:00～15:00 クラブ活動〔書道・水墨画・俳句・銅板工芸（レリーフ）・陶芸・コーラス・社交ダンス〕

※その他、班長会・クラブ活動・各種委員会などを随時開催します。

定 45人（応募多数の場合は抽選）

料 9,000円（クラブ活動、行事の経費など別途自己負担があります）

申 4月1～14日（必着）までに、右の専用フォームから、または、所定の用紙を各地区市民センターか市民生活課（市役所5階）へ直接ご提出ください。



申込専用フォーム

月	日 (曜日)	会場	内 容	月	日 (曜日)	会場	内 容
5	7(木)	総	入学式・記念講演 (専攻課程と合同)	11	13(金)	三	元気にイキイキ暮らすための 整理収納
	22(金)	総	学長(市長)特別講義 (専攻課程と合同)		27(金)	総	交流会(専攻課程と合同)
	29(金)	三	子どもの権利 ～子どもには力がある～	12	10(木)	三	「ボランティア活動」実践発表会 (専攻課程と合同)
6	12(金)	三	良薬、口に楽し?! ～歌うこと、語ること～		18(金)	三	生物多様性の減少と私達の暮らし ～SDGsの視点から～
	26(金)	三	社会保障制度を学ぶ	1	15(金)	三	暮らしと法律
7	3(金)	三	エンディングノートのすすめ		29(金)	三	人生会議をしてみよう ～自分らしく最期まで生きるために～
	17(金)	三	地域で市民活動・市民協働を 進めるために	2	12(金)	三	私たちの暮らしと人権
	31(金)	三	四日市の歴史		26(金)	三	暮らしの中の時事問題 「人生百年時代」を生きる
8	28(金)	三	俳句入門 ～楽しく俳句を～	3	6(土)	三	文化祭(専攻課程と合同)
9	18(金)	三	被災者から学ぶ四日市の地域防災		7(日)	三	文化祭(専攻課程と合同)
	17(木) または 25(金)	市内	市内現地学習(バス利用)		11(木)	総	修了式・記念演奏会 (専攻課程と合同)
10	16(金)	三	遺言と相続 ～もしもの時に困らないために～	三：四日市市三浜文化会館 総：四日市市総合会館			
	30(金)	三	地球環境と暮らし				

【問合せ】四日市市役所 市民生活課 ☎354-8146

三重いのちの電話協会
第16期生ボランティア電話相談員 養成講座募集

三重いのちの電話は自殺防止を第一使命として様々な悩みごとに電話を通じて対話することにより、生きる勇気をお持ちいただけるように支援をしている市民団体です。

【問合せ先】 三重いのちの電話事務局 平日13:00~16:00

☎・FAX 059-213-3975

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



こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。

主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。

ぜひ、ご来館ください！！

【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。

※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。ご了承ください。

【主なイベント日時・内容】

4月2日（木）・3日（金） 14:00~16:00	発見！プラザのひみつ 新学期のプラザにはひみつがいっぱい？ ミッションをクリアして、オリジナルアイテムをゲットしよう!!	対象/幼児～小学生
4月14日（火） 9:30~11:00	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。	対象/0歳～18か月、出産予定の人 定員/先着10組 (受付9:00~10:30) 持ち物/母子手帳、バスタオル
4月19日（日） 9:30~11:30	ここパパミニプレーパーク！ 今月は「木材」をテーマに、ひろばで自由に遊ぼう！「やってみたい！」をいっぱい楽しもう！	対象/どなたでも 持ち物/水筒、帽子 協力/パパスマイル四日市

料金 無料

※行事の内容等を変更する場合があります。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。