



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



市民センター職員の異動

～どうぞよろしくお願ひします～

【館長】一海 浩也（こども未来部より）
【副館長】西山 優枝（橋北地区市民センターより）

～お世話になりました～

【館長】山本 雅己（工事検査課へ）
【副館長】児玉 一平（四日市港管理組合へ）

「音楽療法」

「音楽療法」という言葉をご存じですか？「音楽療法」とは、音楽を活用して心や身体の健康を維持したり、回復させたりする健康法のことです。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

日時：4月14日（火）12:00～13:30

場所：水沢本町構造改善センター（水沢本町公会所）

講師：坂井薫さん、高田佐都子さん

定員：100名（先着順）

申込み：水沢地区市民センター ☎329-2001

参加費
無料



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：4月15日（水）10:00～11:30
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♪

水沢在宅介護支援センター すいざわ学校



日時：4月27日（月）10:00～11:30
場所：水沢在宅介護支援センター
内容：「四日市市の認知症施策（抜粋）」
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

マイナンバーカード 申請サポートについて

水沢地区市民センターでは、写真の無料撮影や申請書記入のお手伝いをさせていただきマイナンバーカード申請サポートを行っています。

受付時間は、平日8:30~11:30、13:30~16:30です。

窓口の混雑状況などで、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。

届いたカード作成や更新のお手紙、通知カードがあればお持ちください。なければ申請書をお作りしますので、免許証などの本人確認できるものをお持ちください。写真撮影を希望される方は緑色の服装をさけてください。期間は令和9年3月31日(水)までです。

水沢地区市民センター ☎329-2001



マイナンバーカードの出張申請受付について



事前予約制により、下記の団体・個人を対象とした出張申請受付を実施いたします。

(1) 福祉施設、企業など(団体)

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード本体の更新時期をむかえる方が5人以上見込まれる福祉施設などが対象です。

(2) 戸別訪問(個人)

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード本体の更新時期をむかえる方のうち、次のいずれかに該当する方。

①要介護1~5の認定を受けている方

②身体障害者手帳1・2級または療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている方



拡大図→



有効期限が切れる、3か月前からカード更新は可能です。

※電子証明書の更新は出張申請の対象外です。

※紛失など、マイナンバーカードの再交付が有料となる場合は受付できません。

マイナンバーカードは、簡易書留で住民登録地に1~2カ月後に届きます。(転送不可)

【問合せ】出張申請の申し込みやその他マイナンバーカードに関わる予約・ご相談は
マイナンバーカードコールセンター☎0120-000-396

人権標語

☆きめつけは こせいをなくす よくないよ ☆きめつけは あいてはいやだよ なんてかな

☆人がちがっても 冷たくコソコソしたら 相手がいやな気持ちになるよ



固定資産税・都市計画税
(第1期)

納期限は
4月30日(木)です

