



# 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

## 令和8年度 水沢地区連合自治会役員・自治会長 紹介

令和8年度の連合自治会の役員および自治会長が決まりました。  
一年間お世話になります。どうぞよろしくお願い致します。

【敬称略】

### 【水沢地区連合自治会】

会 長 森 哲也  
副 会 長 根本幹雄  
書記・会計 清水紀行



自治会名	自治会長名	自治会名	自治会長名
宮 妻 町	鎌田博次	水沢中谷町	五十嵐毅男
水沢谷町	堤 勝善	水 沢 東 町	吉岡道彦
北 谷 町	堤 信孝	水沢茶屋町	樋口 満
三本松町	清水 誠	四 ツ 谷 町	根本幹雄
西 條 町	安藤孝一	横 堀 町	清水紀行
水沢本町	森 哲也	水沢野田町	黒田幸生

## 「中国美術を見てみよう」

参加費  
無 料

西條町にある澄懷堂美術館で、中国美術を見てみませんか？  
今回は、2026年春季展「翰墨の雅興」で展示された明・清時代の書画をご覧いただけます。  
皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

日 時：5月20日（水）10：00～11：00

※現地集合・現地解散

場 所：澄懷堂美術館（水沢町2011番地）

講 師：井後尚久さん

定 員：10名（先着順・5月15日（金）締め切り）

申込み：水沢地区市民センター ☎329-2001



## 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けます。

♪日 時：5月11日（月）10：00～11：15

♪場 所：横堀町集会所

♪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



# 令和8年度 集団がん検診日程



## ■水沢地区市民センターで行う集団がん検診■

日程	時間	検診内容	申込み締切日
12月14日(月)	午前	胃がん・大腸がん・子宮頸がん	11月5日(木)
12月16日(水)	午前	肺がん・乳がん(マンモグラフィ)	

## ■すべての検診が同日受診可能な日程(桜地区市民センター)■

日程	時間	検診内容	申込み締切日
9月26日(土)	午前	胃がん	8月14日(金)
	午後	子宮頸がん	
9月27日(日)	午前	胃がん	8月18日(火)
	午後	子宮頸がん	



※各日・各種類の検診について、定員に達した時点で申込みを締め切ります。

※上記以外の会場でも検診を受けることができます。

※集団検診を受診するためには申込みが必要です。詳しい内容は、広報よっかいち4月下旬号別冊「令和8年度 がん検診のお知らせ(保存版)」をご覧ください。

【問合せ】健康づくり課 健診・予防接種係 ☎354-8282 FAX353-6385

## やってみよう!みどりのカーテン「グリーンカーテン講座」

ゴーヤを育てたみどりのカーテンで日差しをさげ、快適に省エネに取り組みませんか?  
年々暑くなっている夏に向け、気軽に取り組める地球温暖化対策です。

日時: 5月25日(月) 10:00~11:00

場所: 水沢地区市民センター 2階 大会議室

内容: 地球温暖化対策講座(20分程度)

グリーンカーテン ゴーヤ苗の育て方(20分程度)

定員: 10名(先着順)

持ち物: 苗を持ち帰るための袋

申込み: 5月12日(火)から電話でお申し込みください。

アクティオ株式会社 [グリーンカーテン講座申込み窓口]

☎354-8430(火~土曜日の9:00~17:00)

主催: 環境政策課 ☎354-8188



参加費: 無料

講座を受けた方に  
ゴーヤの苗を一人  
2苗配布します

## ~水沢地区社協からお知らせ~

3月下旬に配布した「水沢地区人権カレンダー」で、水沢こども園の行事予定が変更になりました。

	変更前		変更後
保育参観(以上児)	5月15日(金)	→	5月29日(金)
保育参観(未満児)	5月22日(金)	→	5月21日(木)
ちびっこ運動会	10月10日(土)	→	11月21日(土)



## 「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。  
中学生は19：00まで利用できます。小学生は17：00（5月からの夏季期間は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】

5月 6日 (祝・水)	14：00～19：00	<b>常設コーナー</b> 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
5月23日 (土)	14：00～19：00	<b>「あさラボ」</b> 間伐採のうちわに絵をかいてオリジナルうちわを作ったり、4コマ漫画を作成したりします。常設コーナーもあります。	定員/なし（ただし、材料がなくなり次第終了）

【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

## あそびにおいでよ ひよこクラブへ

暖かな日差しとともに、戸外で過ごすのが心地よい季節となりました。  
園庭でのびのびと遊びながら、親子で楽しいひとときを過ごしていただけたらと思います。

【5月イベント開催日】13日（水）、27日（水） 9：30～11：00  
◎製作あそびを考えています。

【園庭開放日】毎週月、水、金曜日 9：30～11：00  
※5月4日、6日、15日はお休み

園庭開放は担当者が常駐しておりませんので、来園・お帰りの時間は自由となっております。ご都合に合わせてご利用ください。  
雨天の場合はお休みとなります。

ぜひお気軽に遊びにいらしてください。皆さまのご参加をお待ちしております。  
ご不明な点がございましたら、お電話にてお気軽にお問い合わせください。



水沢こども園 ☎329-2166



**自動車文庫巡回日**  
**5月7日（木）**

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

たみお

## 民生のつぶやき



5月12日は民生委員・児童委員の日♪どんな活動をしているか、多くの人に知ってもらうために『民生委員パネル展』を5月10日(日)イオンタウン四日市泊(1階イベント広場)で10時から15時に開催するよ。

パネル展と一緒にシールラリーや缶バッジ作りもできるんだよ。みんな遊びにきてね♪



## 自動通話録音警告機購入費補助金制度が4月1日から受付開始！

四日市市では、特殊詐欺や悪質な電話勧誘などからの被害を未然に防止するため、満65歳以上の方を対象として、自動通話録音警告機購入費の一部を補助する制度があります。

4月1日から令和8年度の受付を開始しました。

自動通話録音警告機は、電話機の呼び出し音が鳴る前に、相手に対して、通話内容を録音することを伝える警告音声を流した後に通話内容を録音する機器です。

令和8年度から、従来の外付けする自動通話録音警告機に加えて、自動通話録音警告機能付きの固定電話機も補助対象機器になりました。

また、補助金を受けるためには、**事前申請が必要**ですので、ご注意ください。

■補助金の額：購入金額の2分の1（上限7千円、千円未満の端数切り捨て）

■申請期間：令和9年1月29日まで

■補助金の申請先：市民・消費生活相談室（四日市市役所1階）※郵送可

※お近くの地区市民センターでもご提出いただけます。



【問合せ】市民・消費生活相談室 ☎354-8147

※詳しい制度についてはこちら▲

## 第1回消費者講座「被災したあなたを助けるお金とくらしの話」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。

第1回は、被災した後に私たちを守ってくれる法律や支援制度の講座です。

消費者被害を防ぐ正しい知識について、わかりやすくお話しいたします。

■日時：5月18日(月) 14:00~15:30

■場所：四日市市地場産業振興センター（じばさん）4階 視聴覚室

■講師：銀座パートナーズ法律事務所 弁護士・気象予報士・博士（法学）

岡本 正さん

■テーマ：「暮らしとお金のこと～被災したあなたを助けるお金とくらしの話～」

■定員：50名（先着）

■参加費：無料

■問合せ：市民・消費生活相談室 ☎354-8147



申込フォーム

## —地域デビューの入口は、体のことから— 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー養成講座」のご案内

ヘルスリーダーは、四日市市が養成している介護予防のボランティア団体です。

20～90歳代の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、地区市民センターなどの身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪

- 日 時：6月5日・12日・19日・26日、7月3日  
全5回シリーズ（いずれも金曜日 14：00～16：15）
- 会 場：四日市市勤労者・市民交流センター 本館1階 多目的ホール（四日市市日永東1丁目2-25）
- 対 象：原則5回参加でき、受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方  
※有資格者（看護師、理学療法士など）で、現在職務に従事している人は除く
- 講 師：日本福祉大学 社会福祉総合研修センター コーディネーター あらふかひろき 荒深裕規 さん
- 内 容：介護予防に関する講義や運動の実習など
- 定 員：20名程度 ※応募多数の場合は抽選
- 参加費：無料
- 申込み：5月22日（必着）までに、講座名、郵便番号・住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがき・電話・FAX、ホームページの申し込みフォーム、または、下記二次元コードからお申し込みください。
- 申込先：四日市市役所 高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5  
☎354-8170 FAX354-8280

【ホームページからの申し込み】

【二次元コードからの申し込み】

四日市ヘルスリーダー養成講座

検索

こちらを読み取り→



## 地域の防犯活動を応援します！ 四日市市地域防犯活動支援事業補助金のご案内

地域の安全を守るパトロールや、子どもの見守り活動に必要な「道具」を買い揃える費用の一部を四日市市がサポートします。

- 補助が受けられる団体：「四日市市自主防犯団体」に登録している団体  
（個人の活動は対象外です）
- 補助の内容：活動に使う防犯グッズの購入代金や、研修会の費用の「9割」を補助します。  
（上限10万円）  
対象になるものの例：防犯ベスト、腕章、懐中電灯、防犯ブザー、研修の講師への謝礼など。  
ドライブレコーダー（青パト用）：1台につき最大1万円まで補助されます。
- 締め切り：6月30日（火）
- 申請方法：地区市民センターに、指定の書類を提出してください。
- ご相談・問合せ先：詳しい条件や書類の書き方は、市民協働安全課までお問合せください。  
市民協働安全課 ☎354-8179



## 令和8年度 第1回 御池沼沢植物群落 自然観察・保全体験会 参加者募集

ヘビノボラス



国指定天然記念物である御池沼沢植物群落を巡りながら、ノハナショウブやヘビノボラスなど自然観察や保全体験をしてみませんか。

日 時：5月16日(土) 9:00~11:00 (8:45 受付開始、小雨実施)

場 所：大池中学校(下海老町 2662-1)に集合

内 容：ノハナショウブやヘビノボラスなどの植物や昆虫の観察と食虫植物の保全体験

持ち物：長靴・長袖・長ズボン・帽子・水筒(熱中症対策)・虫よけ

申込み：5月11日(月)までに、代表者のお名前、住所、電話番号、メールアドレス(あれば)、参加人数、交通手段、を明記し、往復はがき(必着)(〒510-8601、四日市市役所文化課宛)あるいは、応募フォーム(二次元コード参照)から申し込んでください。

申込み人数は1組最大4名まで。



文化課 ☎354-8238 Eメール bunka@city.yokkaichi.mie.jp

## 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」や中高生向けのイベントも実施しています。

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】

5月2日(土) ①10:30~11:30 ②15:00~16:00	マスキングアート マスキングテープを使って、プラザの壁を デコレーションしよう。	対象/おおむね3歳以上 ※材料がなくなり次第終了
5月23日(土) 10:30~11:00	えほんのひろば 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
5月27日(水) 15:30~16:00	ドッジボール	対象/小学生

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。電話にてお問合せください。