



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



「苔玉づくり講座」

苔玉（こけだま）は、植物の根を土で丸く包み、表面に苔を貼り付けて糸で固定する盆栽の一種です。癒やしのインテリアを手作りしてみませんか？皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！

日時：6月5日（金）10:00～12:00

場所：水沢地区市民センター2階 大会議室

講師：安田由紀さん（チャットベリー）

定員：10名（先着順）

材料費：500円（当日集金します）

申込み：5月18日（月）8:30から受付開始 締切：5月25日（月）

二次元コードまたは電話でお申し込みください

問合せ：水沢地区市民センター ☎329-2001



申込フォーム



四日市市プレミアム付デジタル商品券「よんデジ券」の説明会を開催します

5月20日（水）より申し込み受付開始予定の「よんデジ券」について説明会を開催します。説明会は予約制です。よんデジ券ウェブサイトまたはコールセンターで申し込みを受け付けます。（定員20名）

日時：5月26日（火） 10:00～11:00 「プリペイドカード型商品券について」
11:00～12:00 「スマホアプリ型商品券について」

場所：水沢地区市民センター 2階 大会議室

よんデジ券ウェブサイト <https://4digi-ken.cloud-config.biz/>

【問合せ】 四日市市プレミアム付デジタル商品券コールセンター

☎050-3816-5626



Jアラートの全国一斉情報伝達試験が実施されます

Jアラートの全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の屋外スピーカーの試験放送を実施します。（CTY-FM ラジオ・四日市市Sアラートなどからも放送します。）

実施日時 6月3日（水）11:00頃から数分程度

※地域住民の皆さんに参加していただく試験ではありません。

●☎059-351-4004（自動電話応答機能）に電話していただくと放送内容が確認できます。

●気象状況その他の理由により中止する場合があります。

【問合せ】 危機管理課 ☎354-8119 メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

「よっかいち農業マルシェ」を開催します

○日 時：5月30日（土）9：30～12：30（雨天実施・荒天中止）

○場 所：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）

☆300名の方に花苗をプレゼント（1人1ポット限り、9：30～引換券を配布します）



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）

新茶、お茶味のお菓子、花苗、多肉植物、観葉植物、トマト、ミニトマト、お米、豆腐、芋けんぴ、味ご飯、イチゴ（生果、冷凍）、鉢花、ブルーベリージャム、菌床しいたけ、各種野菜、鶏卵、鶏めし、牛乳、乳製品、切り餅 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）

パン、焼き菓子、ポテト、かき氷、クレープ など



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：5月19日（火）までに専用フォームから → → →

応募者多数の場合は抽選、当選者のみ5月22日までにメールにて連絡



申込フォーム

②移動児童館（カラフル消臭剤づくり 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）

③ヨーグルト（四日市酪農製）無料配布 先着300名（11：30～引換券を配布します）

同時開催

四日市市消費生活展

- ・消費者トラブルに関する啓発、暮らしに役立つパネル展示、
- ・お菓子の重さあてクイズ（計量体験）

場所 農業センター本館 第1・第2会議室

四日市温室園芸組合主催の観葉植物・鉢花即売会の開催はありません。

【問合せ】四日市市農業センター ☎326-0132



ホームページ



Instagram



X



フェイスブック

すいざわ映画の会



どなたでもご参加いただけます。
お誘い合わせのうえお越しください。

申込み:不要
参加費:無料

●日時：5月16日（土）9：30～11：30

●場所：水沢在宅介護支援センター

●内容：「最高の人生のを見つけ方」
吉永小百合、天海祐希

【問合せ】水沢在宅介護支援センター ☎329-3553

参加無料



『カラダスツキリ塾』参加者募集！

運動を習慣にしたいけど続かない、筋肉をつけたいけど自分に合った運動方法がわからない…
そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

日時：5月29日、6月5日・12日・19日・26日、7月3日（全6回、毎週金曜日）
9：30～11：30

場所：第1回 相好アリーナ四日市 <日永東一丁目3-21>
第2～6回 勤労者・市民交流センター<日永東一丁目2-25>



対象者：市内在住の18歳以上の人

※心臓病や不整脈のある方は、参加をご遠慮いただく場合があります。

内容：スロー筋トシ、有酸素運動の実施、健康づくりや食生活についての講義など
（息が弾む程度のややきつめの運動を行います。）

定員：30名（応募多数の場合は抽選）

申込締切：5月13日（水）【必着】

申込方法：右の二次元コードから申し込むか、健康づくり課窓口（市役所7階）へ
※地区市民センターにも参加申込書付きのチラシがあります。

【問合せ】健康づくり課 ☎354-8291



第1回 出会いイベント ～春のゆったい縁むすび日和～

結婚を希望する独身の方を対象とした出会いイベントを行います。出会い・結婚応援！
「出会いイベント」に参加してみませんか。

■日時：5月31日（日）10：30～15：30

	時間	参加者対象年齢
第1部	10：30～12：30	30～35歳
第2部	13：30～15：30	35～39歳



■場所：料亭旅館 大正館（西新地）

■対象：市内に在住、または通勤するイベント当日に30～39歳の独身男女

■参加費：1,000円

■定員：各部男女各10人（応募多数の場合は抽選）

■内容：1対1トークを中心とした出会いイベント

■その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり

■申込締切：5月25日（月）9：00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 FAX355-1321

■担当課：こども未来課 ☎354-8038



人権標語

☆思いやり ひとつの言葉で 傷つくかも ☆友は宝

☆抱えこんで心が壊れてしまう前に 誰か頼れる人に話せば きっと暗い心も明るく照らされる

子育てを地域で支えあう 四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

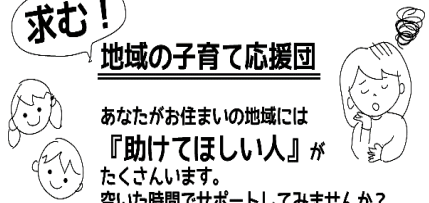
新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？
受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。1講座からでも受講できます。

- 場 所：三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目1532-1）
 - 申込方法：電話にて5月30日（土）までにお申し込みください。
 - テキスト代：2,500円
 - その他：託児あり（無料）※事前にお申し込みください。
- 【申込み・問合せ】四日市市ファミリー・サポート・センター ☎323-0023
(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)

求む!
地域の子育て応援団

あなたがお住まいの地域には『助けてほしい人』がたくさんいます。空いた時間でサポートしてみませんか？




日時	内容
6/7(日) 9:50~15:45	子ども・子育てを取り巻く環境とファミリー・サポート・センター事業の意義 基礎講座「子どもの権利」 発達障害について～子どもの育ちをどう見守る～
6/13(土) 10:00~15:15	子ども虐待と社会的養護、子どもの栄養と食生活
6/14(日) 10:00~15:15	子どもの心と身体の発達、小児看護
6/20(土) 10:00~15:15	子どもの心に寄り添う、子どものあそび
6/21(日) 10:00~15:15	子どもの病気やけがの時のホームケア 子どもの安全と事故・救急法
6/27(土) 10:00~12:00	援助活動を円滑に進めるために 講習まとめ



令和8年度 食生活改善推進員養成講座「栄養教室」 受講生募集

「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、栄養教室を開講します。

食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



- 対象者：受講後に、四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができる、市内在住の18歳以上の人（※過去に受講したことのない人）
- 日時：①6月17日 ②7月29日 ③8月26日 ④9月16日 ⑤10月14日 ⑥11月25日 ⑦12月23日（全7回）いずれも水曜日 9:30~12:30
- 場所：四日市市総合会館（7階 第3研修室など）
- 内容：講義（望ましい食生活、食中毒の予防など）、調理実習（3回）
- 料金：2,000円
- 定員：20人（4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。）
- 申し込み：6月1日（必着）までに、「栄養教室受講希望」と明記の上、住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクス、右記二次元コードで、または健康づくり課窓口でお申し込みください。参加の可否は全員へ通知します。
- 申込み先・問合せ：健康づくり課 ☎354-8291 FAX353-6385



※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。

在宅医療市民啓発活動事業を補助します

「在宅医療」を広く知っていただくために、市民企画による啓発活動（講演会・勉強会など）にかかる経費の一部を補助します。

■対象事業：5月1日（金）～令和9年3月31日（水）に実施される事業
【※同一申請者（団体）による申請は、一年度2回までとします】

■応募資格：市民または、四日市市を活動拠点とする市民活動団体など

■補助限度額：6万円 ※①～③の合計で6万円で上限とする。

①講師等報償費（上限3万円、全額補助）

②事業にかかる事務費（上限5千円、全額補助）

③要約筆記及び手話通訳の報償費、託児・託老にかかる委託料
（上限3万円、全額補助）



■募集スケジュール：令和9年1月29日（金）までに、保健企画課 必着

必要書類を、郵送か直接、保健企画課（総合会館4階）へご提出ください。

申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りします。

■応募書類：募集要項は各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、あさけプラザ、なやプラザにあります。申請書類一式については保健企画課からお送りしますので、ご連絡ください。募集要項などの応募に必要な書類は、市のホームページからもダウンロードできます。

【問合せ】保健企画課 ☎354-8281

生涯学習講座：東海道四日市宿の魅力を発信し続ける ～東海道四日市宿資料館の閉館を乗り越えて～

内容：地域の皆さんと共に作り上げてきた「東海道四日市宿資料館」が令和8年5月末で閉館することとなりました。閉館を前に資料館の歩みを振り返るとともに資料館を見学し、東海道四日市宿の魅力を再認識する講演会・現地見学会を行います。陣屋跡、安政の大地震碑の見学や泗水の井戸等も紹介します。

講師：長谷川博久さん（東海道四日市宿資料館館長）、東海道四日市宿資料館の語り部の皆さん

日時：5月22日（金）13:30～16:30

13:30～14:30 講演会 14:30～16:30 移動／資料館や陣屋跡等の見学

場所：中部地区市民センター 4階 大会議室 にご集合ください

定員：60名（現地見学あり）及び40名（現地見学なし） <申込時に選択>

申込み：事前申込 5月11日（月）9:00～受付開始 先着順

申込フォーム：<https://logoform.jp/form/7p72/1550163>



申込フォーム

留意事項：中部地区市民センターから東海道四日市宿資料館までの往復2.2km、陣屋跡や建福寺を周る0.6km、計2.8km余りを歩きますので、歩きやすい服装でご参加ください。（雨天決行／現地解散可）

問合せ：中部地区市民センター ☎354-0336 Eメール chubu-c@city.yokkaichi.mie.jp

軽自動車税（全期）

納期限は6月1日（月）です



「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

「よっかいちニコニコ子育て応援券」とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に、市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる券です。

ぜひ、ご利用ください。

※ニコニコ券を受け取るには、申請が必要です。

【申請方法】

下記のいずれかの方法により申請

- ①右記の「ニコニコ券 申請フォーム」から申請
- ②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課（総合会館3階）へ提出
申請書は、こども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）にあります。
また、市ホームページからダウンロードもできます。



↑申請はこちらから

【対象者】

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、生まれた子の兄・姉（小学生までの子）を養育している人

【利用期間】

ニコニコ券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

- 一時保育（未就学児のみ利用できます）
- 病児保育（小学生以下の子が利用できます）
- 家事支援（小学生以下の子がいる世帯が利用できます）



↑市ホームページは
こちらから

【利用方法など】

- 一時保育の予約・利用方法…園によって異なるため、各園に直接お問い合わせください。
- 病児保育の予約・利用方法…病児保育予約受付システム「テオテ（旧あずかるこちゃん）」で利用予約を行ってください。
- 家事支援の予約・利用方法…ホームページに記載の事業所に直接ご連絡ください。

★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★



【問合せ】こども未来課 ☎354-8069



熱中症を予防しましょう

熱中症とは

高温多湿の環境で体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋内で何もしていない時でも発症し、命に関わることもあります。



熱中症予防のためのチェックポイント

- 喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分補給をする
- エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくする
- 涼しい服装、外出時は日傘や帽子を使用する
- 暑さ指数(WBGT)、熱中症警戒アラートを確認する



熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」

熱中症を防ぐため、危険な暑さから避難するための施設として、熱中症特別警戒情報発表時に開放します。

クーリングシェルターについてはこちら→



熱中症予防の詳細な情報はこちら↓

環境省 熱中症

検索



健康づくり課
☎354-8291