



すいざわ

水沢地区市民センター ☎329-2001
水沢地区団体事務局 ☎329-2323



水沢地区キャラクター
（すいざわ）



公式LINE



公式インスタ

表彰おめでとうございます

6月20日（土）、四日市市勤労者・市民交流センターで『令和8年度四日市市青少年育成市民会議』が開催されました。長年にわたる青少年の健全育成への功績が認められ、次の方が表彰されました。

■四日市市青少年育成市民会議功績表彰

いとう しげひさ
伊藤 重久さん



困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？

そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に四日市市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、7月は小山田地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

日時：7月21日（火）13:00～16:00

場所：小山田地区市民センター 和室

※小山田地区以外の方もご相談できます。

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、皆さんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

【問合せ】市民協働安全課 市民・消費生活相談室 ☎354-8147



固定資産税・都市計画税
(第2期)



納期限は
7月31日(金)です

～人権擁護委員 交代のお知らせ～

人権擁護委員とは法務大臣の委嘱を受けたボランティアの方々に、四日市市には18名の委員がいます。皆さんのために日々、人権啓発活動や人権相談などに取り組んでいます。

水沢・小山田地区からは

^{よこやま} ^{ますみ}
横山 正純さんが新しい委員に任命されました（任期は令和8年7月1日から3年間）

◆人権についてお困りやお悩みの際は、法務局の人権相談をご利用ください。

【みんなの人権110番】☎0570-003-110

^{いのうえ} ^{まさのり}
井上 正徳さんは退任されました。お世話になりました。ありがとうございました。

【問合せ】人権・同和政策課 ☎354-8293 FAX 354-8611

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：7月18日（土）9：30～11：30

●場所：水沢在宅介護支援センター

●内容：「いのちの停車場」

吉永小百合、松坂桃李、広瀬すず

【問合せ】水沢在宅介護支援センター ☎329-3553

「こどもをまもるいえ」についてのお願い

四日市市では、各地域でPTAや青少年育成関係団体等の推進団体が「こどもをまもるいえ」の設置を推進しています。これは、こどもの登下校時や放課後において「痴漢」、「連れ去り」、「付きまとい」などの行為による被害を未然に防ぎ、こどもを一時的に保護し、警察や学校などへ通報していただくことを目的としています。また、ステッカーを家の前に貼っていただくことで、地域の犯罪を未然に防ぐという抑止効果も考えられます。

地域ぐるみでこどもを見守り、こどもが安心安全に過ごせるよう、「こどもをまもるいえ」の設置にご協力をお願いします。

水沢地区の設置推進団体 水沢小学校PTA

四日市市PTA連絡協議会

四日市市・四日市市教育委員会

（こども未来課 青少年育成室 ☎354-8247）



人権標語

☆こんにちは あたりまえのこと わすれない

☆見てないで 守ってあげる ぼくたちだ

☆ありがとう 5文字でハッピー まほうの言葉

☆ありがとう その言葉はね えがおをうむよ

「ステキ健康サポーター養成講座」参加者募集！



健康づくりのため、生活習慣病予防のための運動と食事について学び、
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

参加無料

対象

地域での健康づくり活動に興味がある市内在住の18歳以上の方
※講座修了後、ステキ健康サポーター（健康ボランティア）として活動ができる方

日時

8月21日・28日、9月4日・11日・18日（全5回、毎週金曜日）
9：30～11：30

場所

四日市市勤労者・市民交流センター 多目的ホール <日永東1丁目2-25>

内容

健康づくりに関する講義や運動実習、
食に関する講義など

定員

30名(応募者多数の場合は、抽選)

締切

7月31日(金)【必着】

申込

右記二次元コードから申込、もしくは、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。

参加者の声

運動するのが習慣になりました

お友達ができて楽しかったです



問合せ

健康づくり課 ☎354-8291 FAX353-6385



里山・竹林の保全活動を支援します

里山や竹林の保全活動に継続的に取り組む市内の団体を支援します。

対象：規約などを有し、代表者および経理について定められている団体

補助額：里山の保全活動や竹林整備などの費用の4分の3（上限50万円）

申請先：農水振興課（市役所7階）

その他：申請を希望される団体は、下記へご相談ください

【問合せ】農水振興課 農水畜産係 ☎354-8181



新・増築の家屋調査にご協力ください

令和8年1月2日以降に、家屋を新築または増築した方には、資産税課から家屋調査の手紙をお送りします。この調査は、来年度の固定資産税・都市計画税の課税の基礎となるものです。手紙が届きましたら調査にご協力をお願いします。

また、相続・売買・贈与などにより未登記の家屋の所有権を移転する場合は、「家屋補充課税台帳登録者の変更届」の提出が必要です。家屋を取り壊したときもご連絡をお願いします。

【問合せ】資産税課 家屋係 ☎354-8135 FAX354-8309




食後高血糖にご注意！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

血糖値が、空腹時には正常でも食後に大幅に上昇し、食後 2 時間が過ぎても高い状態を「食後高血糖」といいます。「隠れ糖尿病」とも言われ、この状態が続くと糖尿病になる可能性があるとされ、また心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。

食後高血糖を防ぐコツ

- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。主食だけの食事や主食を重ねる(うどんとおにぎり等)のは控えましょう。
- 食べる順番は、
副菜→主菜→主食 
- 野菜・海藻・きのこは食物繊維が豊富。先に食べると糖質の吸収がゆるやかになり、血糖上昇もゆるやかに。
- 1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 間食は、甘い菓子やジュースよりも果物+乳製品がお勧め。

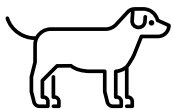
★ポイントは、糖質が体に吸収されるスピードを遅くすることや血糖値の急上昇を抑えることです。

食後に運動することも効果的です。生活習慣を振り返り、食後高血糖を予防しましょう♪



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報 ハ

健康づくり課
☎ 354-8291



あなたとペットの「もしも」にそなえるために



【ペットに関する相談窓口】平日 8:30-17:15

保健所衛生指導課 352-0591
FAX 351-3304
衛生指導課分室 352-0613

一人で抱え込まず、周りの人に相談しましょう！！

困った時に備えて

● 一時的な預け先を見つけておきましょう

- ・家族、友人、近所の人など、いつも会っている人ならペットも安心です。



● かかりつけの動物病院を作りましょう

- ・歩いて通える距離や通いやすい場所がいいでしょう。
- ・普段から検診などで信頼関係を築きましょう。
- ・一時的な預け先ができる場合があります。



● ペットホテルやペットシッターを調べておきましょう

- ・事前に探して、試しに短期間で利用してみましょう。
- ・長期間預けたいときは、早めに相談しましょう。



● ペットを清潔にしておきましょう

- ノミやダニの予防
- ワクチン接種
- 寄生虫の駆除
- ・預けるときに必要です。
- ・自分の健康にも大きくかわります。



● 基本的なしつけをしておきましょう

- トイレのしつけ
- ケージの中でおとなしくできる
- ・預けた先で迷惑にならないように、また災害でペットを連れて避難したときにも必要です。



● ペットの健康手帳を作りましょう

- ・ワクチン接種の記録などをつけておきましょう。
- ・緊急のときにも役に立ちます。



環境省「共に生きる高齢ペットとシルバー世代」より抜粋