



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
雪下すくきり



公式LINE

公式インスタ

センターだよりが令和9年1月から組回覧に変わります

センターだより「すいざわ」は、現在各戸配布していますが、令和9年1月から組回覧に変更させていただきます。ご理解・ご協力をお願いします。
右上の「水沢地区公式LINE」にご登録いただくと、スマートフォンでいつでも見ることができますので、ぜひご登録ください。

受付中 がん検診のお申し込みはお済みですか？

■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）	

※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。

■個別がん検診■（医療機関）

検診実施期間/令和9年2月28日（日）まで
申込み締切/令和9年2月5日（金）



申込フォーム

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

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：11月9日（月）10：00～11：15

♪場 所：水沢東町公会所

♪内 容：「腰痛予防について」

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



自動車文庫巡回日 11月6日（金）

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

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

「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、またこどもの置かれている状況などを理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される方はもちろん、すでに利用されている未受講の方も、受講してください。

◇日 時：11月21日（土）13：00～16：00（講習会のみの方は14：30終了）

※講習会終了後、希望される方は依頼会員の登録手続きをします。

◇場 所：三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目1532-1）

◇定 員：保育の都合により、20名程度とします。（先着順）

◇申込み：電話にてお申し込みください。

◇保 育：あり/無料（保育対象：満6か月～）※事前にお申し込みください。

【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）



あそびにおいでよ ひよこクラブへ

秋も深まり、園庭の木々もきれいに色づき始めました。

心地よい秋晴れの中、親子で一緒にたくさん体を動かして遊びませんか？

11月は、こどもたちが楽しみにしている【ちびっこ運動会】を開催します。

なんと、運動会のプログラムの中に、ひよこクラブのお友だちが参加できる種目があります！ぜひ、園のお兄さん、お姉さんたちの応援を兼ねて遊びに来てください。

【11月の園庭開放日】 毎週月、水、金曜日 9：30～11：00
<11日・20日・23日を除く>

【ちびっこ運動会】11月21日（土）9：00～

9：30前にはひよこクラブの競技がスタートします。
遅れないように余裕をもってお越しください。



- ・事前の申し込みは、必要ありません。
- ・行事の都合により変更となる場合があります。
- ・雨天の場合はお休みとさせていただきます。
- ・開催日について不明な点がございましたら、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

たみお

民生のつぶやき



たみお

「民生」は四日市市民生委員児童委員協議会連合会キャラクターだよ。



小学生の登下校時に声をかけると黙って目を逸らす子もいれば、元気に挨拶してくれる子、おどけて返事をしてくれる子もいます。こちらが挨拶しても無視されると「しないほうがよかったのかな…」と思うこともありますが、返事をしてもらえると気持ちがいいです。声が大きいとそれだけで安心します。私たちはそれだけで気持ちが明るくなります。こどもってとんでもない力を持っているんだなあ…



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か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 11月11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 ✉kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、コンビニ交付サービス業務を停止します。

停止日時：11月13日(金) 19:00～11月15日(日) 終日

市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ (近鉄四日市駅高架下)

メンテナンス作業のため、下記のとおり業務を停止します。

休業日：11月14日(土)・15日(日)ともに終日

【問合せ】市民課 ☎354-8152 FAX359-0282



マイナンバーカードサービスセンター臨時休業のお知らせ (市役所 北館5階)

停電作業のため、下記の日程で臨時休業いたします。

休業日：11月14日(土) 終日

【問合せ】マイナンバーカードサービスセンター ☎340-8371 (8:30～17:15)
＜定休日：木曜日、第1土曜日、第3土曜日の翌日＞

塩浜子育て支援センター・塩浜児童館が移転リニューアルします

塩浜子育て支援センターと塩浜児童館は、三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)建物東側へ移転します。移転先では、保育室や遊戯室などのスペースが広くなり、より利用しやすい施設となります。

■移転後の利用開始日 12月1日(火)から

■現在の施設の利用終了について

移転準備のため、現在の塩浜子育て支援センターと塩浜児童館の最後の利用日は、11月6日(金)です。

※移転準備の進捗状況により、利用開始日などが変更となる場合があります。

最新情報は、よんいく(市ホームページ)で随時お知らせします。

【問合せ】こども未来課 子育て支援係 ☎354-8069 FAX354-8061



ホームページ

「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イベントを開催しています。

小学生は 17：00 まで、中学生は 19：00 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（四日市市下之宮町296-1）

【開催日時・内容】

11月4日 (水)	14:00～19:00 (小学生は 17:00 まで)	2階 第4、5展示会議室	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
11月21日 (土)	常設コーナー 14:00～19:00 (小学生は 17:00 まで) あさらぼ ①高校生とゆるトーク ～高校生活のホンネ教えます～ 14:00～19:00 ②バドミントン体験教室 14:30～16:30(小学生) 17:00～18:30(中学生)	2階 第4、5展示会議室 第1小ホール 体育館	常設コーナー ①現役高校生と学校生活や将来のことをおしゃべりしましょう。 ②ラケットの持ち方やシャトルの打ち方など、バドミントン基礎が学べます。	定員/ ①なし ②各 30 人(先着順) 持ち物/ ①なし ②動きやすい服装 (更衣室はありません)、 体育館シューズ、飲み物、タオル、ラケット(なければ貸出あり)

【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：こども未来課 ☎354-8038

スマホ活用にかかる2回の講座 参加者募集！（なやプラザ）

身近になってきた AI！「ChatGPT ってよく聞くけど、どうやって始めるの？」という初心者向けのスマホ講座を下記のとおり開催します。

初めての方も、楽しく学べますので、ぜひご参加ください。



講座名	日時	対象
チャット GPT 体験講座	① 11月11日(水) 14:00～15:30	市内在住でチャット GPT（人工知能を使ったチャットサービス）を体験したい方
	② 令和9年1月14日(木) 14:00～15:30	

【定 員】 各回 12 人（先着順） 【参加費】 無料

【講 師】 特定非営利活動法人 愛マムズ IT 倶楽部

【持ち物】 アプリをインストールできるスマートフォン、筆記用具

【会 場】 なやプラザ 3階 会議室3（四日市市蔵町4-17） ※駐車場あり

【申込先】 電話（☎357-1370・受付時間 9:00～17:00）にてお申し込みください。

※ ①②は同じ内容です。どちらかを選んでください。

おうちで読みきかせ はじめのいっぽ!

★日 時：11月22日(日) 10:00~11:30

★場 所：四日市市立図書館 2階 視聴覚ホール

★講 師：図書館職員

★対 象：市内在住の0歳の子を持つ親

または、赤ちゃんを迎える予定の人やその配偶者

★定 員：10人(応募多数の場合は、初めて子育てをされる方を優先した上で抽選)

★内 容：家庭での乳幼児への読み聞かせのコツ、本の選び方など

★受講料：無料

★託 児：なし(0歳児のみ同伴可)

★申込方法：右の申込フォームにてお申し込みください。

★締 切：11月4日(水)

【問合せ】〒510-0821 四日市市久保田一丁目2-42

四日市市立図書館「おうちで読みきかせ はじめのいっぽ!」係

☎352-5108 FAX352-9897

✉tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp



申込フォーム

「フレイル」を知っていますか？



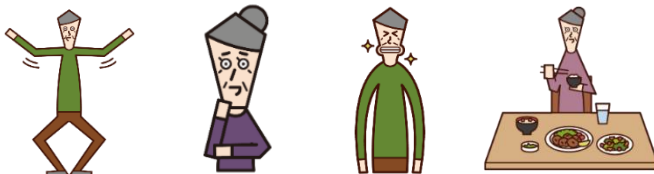
四日市市高齢福祉課 公式 LINE「フレイル対策ルーム」

元気に暮らすためのヒントを毎月お届けします♪



年齢とともに心身の活力が低下してきた状態を「フレイル」といいます。フレイルは誰にでも起こる可能性があります。早めに気づき、日々の生活を少しずつ見直すことが、元気な生活を長く続けることにつながります。

《 友だち登録すると… 》



運動・認知機能・お口の機能・食事(栄養)
など、元気に暮らすための記事や動画、イベント
情報をお届けします。

【問合せ】高齢福祉課 ☎354-8170



《 友だち登録方法 》

二次元コードからかんたん登録!

右の二次元コードを
スマートフォンで
読み取り、「友だち
追加」を選択してく
ださい。



※本アカウントを利用することにより、LINE 社に個人情報や機密性を有する情報が保存されることはありません。

秋の火災予防運動を実施します
11月9日～11月15日
「火の確認 いい日を支える いい習慣」



11月9日～11月15日までの7日間にわたり全国一斉に実施される秋の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため四日市市においても同運動を行います。

●火災原因はたき火が1位

令和7年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は114件です。火災原因のうち最も件数が多かったのは、たき火で19件です。つづいて放火・放火の疑いが13件、たばこが9件となっています。

●山林・枯草火災を予防しましょう

秋は空気が乾燥し、風が強く吹く季節となります。山林や枯草火災は人的要因による原因が多く、皆さん一人ひとりの注意で防ぐことができます。貴重な人命や財産を火災から守るため、火気の取り扱いには十分気を付けましょう。

●山林・枯草火災予防 4つのポイント

- ① 乾燥・強風時は外で火をつかわない。
- ② 火気を使用する際、目を離さない。
- ③ 消火用水の確保
- ④ 使用後は完全に消火確認



●リチウムイオン電池による火災、ご存じですか？

リチウムイオン電池は、モバイルバッテリーやスマートフォン、携帯扇風機など私たちの生活に欠かせない身の回りの様々な製品に使用されています。リチウムイオン電池は、小さくても大きなエネルギーを持っていますが、衝撃に弱い特性もあり、使い方を間違えると火災につながる危険性があります。

～リチウムイオン電池の使用されている製品の例～

○スマートフォン ○モバイルバッテリー ○ポータブル電源 ○ワイヤレスイヤホン
○電動アシスト自転車 ○充電式掃除機 など

リチウムイオン電池関連の火災は、令和7年中全国で1200件を超え、年々増加傾向にあります。リチウムイオン電池での事故を防ぐために、以下のポイントに気を付けましょう。

- ・製造事業者、輸入事業者や販売事業者が確かな製品を購入しましょう。
- ・直射日光のあたる場所や暑い日の車内など、高温下に放置しないようにしましょう。
- ・衝撃を与えないように適切に取り扱いましょう。
- ・破損、膨張などの異常を感じたらすぐに使用をやめましょう。
- ・万が一発火した場合は大量の水で消火し、可能な限り水没させた状態で、119番通報しましょう。

問合先：消防本部 予防保安課（☎356-2008 FAX：356-2041）

消防本部 公式ホームページ <https://yokkaichisyoubou.jp/>

