2026年11月5日号 NO. 15

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
雫（しずく）きらり

公式 LINE

公式インスタ

生活習慣病予防料理教室

生活習慣病予防を考えた料理を作ってみませんか？
皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

メニューは
お楽しみ！

◆日　時：１１月２１日（土）１０：００～　（２時間程度）
◆場　所：水沢地区市民センター ２階 調理室
◆講　師：食生活改善推進員（水沢ヘルスメイト）
◆定　員：１０名程度 ＜先着順・１１月１７日（火）締切＞
◆材料費：６００円（当日集金します）
◆持ち物：エプロン・三角巾・マスク
◆申込み：水沢地区市民センター　☎３２９－２００１



「多肉植物の寄せ植え講座」

ぷっくりとしたユニークな形がかわいらしい多肉植物の寄せ植えをしてみませんか？
寄せ植え方法のほか、水やりなどの管理方法も学べます。ぜひご参加ください！

日　時：１２月１７日（木）14:00～16:00
場　所：水沢地区市民センター２階 大会議室
講　師：中村園芸さん
定　員：１０名（先着順）
材料費：1,500 円（当日集金します）
持ち物：持ち帰り用の箱など、ゴム手袋（必要な方）
申込み：11 月 11 日（水）9:00 から受付開始　　締切：12 月 3 日(木)
申込フォーム、URL、電話のいずれかでお申し込みください
https://logoform.jp/form/7p72/1272818
問合せ：水沢地区市民センター　☎３２９－２００１



申込フォーム

「しめ縄作り講座」

参加費 無料

自然の素材を使った“しめ縄”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：１２月１８日（金）10:00～11:00
場　所：水沢地区市民センター２階　大会議室
講　師：四日市公害と環境未来館
定　員：１２名（先着順）
申込み：11 月 11 日（水）9:00 から受付開始　締切：12 月 10 日(木)
申込フォーム、URL、電話のいずれかでお申し込みください
https://logoform.jp/form/7p72/1272818
問合せ：水沢地区市民センター　☎３２９－２００１

申込フォーム



＜ イメージ写真 ＞

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。

公式 LINE

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：**１１月１８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♪

すいざわ映画の会



どなたでもご参加いただけます。
お誘い合わせてお越しください。

申込み:不要
参加費:無料

●日時：**１１月２１日（土）**　９：３０～１１：３０
●場所：水沢在宅介護支援センター
●内容：「男はつらいよ　フーテンの寅」
渥美清・倍賞千恵子・新珠三千代

【問合せ】水沢在宅介護支援センター ☎３２９－３５５３

新しい本が入りました

【一般図書】
◇ファイア・ドーム　上･下　【辻村深月】
◇春までのセンセイ　【早見和馬】
◇あの日のチョコレート～スキートな五つの欠片～
【小川糸・江國香織・千早茜・角田光代・凪良ゆう】
◇子どもが本当に思っていること【精神科医さわ】

【児童書】
◇パンどろぼうとさすらいラーメン【柴田ケイコ】
◇どんぐりむらのおいしゃさん　【なかやみわ】

人権標語

☆ありがとう 言われると うれしいな
☆いじめはね 人の心を ぬすんでる
☆見た目だけで 判断するのは 悪いこと
☆いじめとは やってはいけない 行動です



「よっかいち農業マルシェ」を開催します

〇日　時：１２月５日（土）９：３０～１２：３０（雨天実施・荒天中止）
〇場　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）
☆先着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）
お米、白菜、キャベツ、大根、里芋、ミニトマト、トマト、野菜各種、花苗、多肉植物
芋けんぴ、味ご飯、鶏卵、牛乳、乳製品、はちみつ、切り餅、椎茸あおさ海苔佃煮など

■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）
ポップコーン、ミニたい焼き、焼菓子、クッキー、ポークジャーキー、ポテト、クレープ ほか

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：１１月２０日（金）までに申込フォームから
応募者多数の場合は抽選、当選者のみ１１月２５日までにメールにて連絡
収穫体験申込フォーム

②移動児童館（まつぼっくりドームづくり　当日受付　無料　材料がなくなり次第終了）
場所：ふれあい館体験ルーム　　時間：10:00～12:00

③四日市メリノール学院高校
お茶の香りのルームスプレー製作体験

四日市商業高校
泗商オリジナル商品の販売（お茶、ドーナツ）

④四日市酪農のヨーグルトをプレゼント（先着２００名　10:30～引換券を配布します）

同時開催



①シクラメン・鉢花即売会（四日市温室園芸組合主催）
四日市温室園芸組合員が育てた高品質なシクラメン・鉢花を販売

②国産食肉フェア（三重県食肉消費対策協議会主催）
・食肉に関するパネル展示　　・三重県産牛肉（焼肉）の試食
先着３００名

③四日市市消費生活展
・暮らしに役立つパネル展　　・お菓子の重さあてクイズ（計量体験）

【問合せ】四日市市農業センター　☎３２６－０１３２



ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　ｲﾝｽﾀｸﾞﾗﾑ　X　ﾌｪｲｽﾌﾞｯｸ

第２回マリッジサポートセミナー
～プロに学ぶ！婚活男性の身だしなみ講座＆プロフィール写真撮影会～

身だしなみについて学び、スキンケアを実践するセミナーです。また、プロのカメラマンによるプロフィール写真撮影もあります。自分の見せ方を学び、婚活に生かしてみませんか。

日　時：１２月１９日（土）　【２０代の部】　１０：００～１２：００
　　【３０代の部】　１３：４５～１５：４５
場　所：三浜文化会館
対　象：市内に在住、または通勤する、セミナー当日に２０～３９歳の独身男性
定　員：各部１０人（応募多数の場合は抽選）
申込締切：１２月１４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
問合せ：四日市マリッジサポート事務局
　　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

専用ホームページ



野外焼却は禁止されています

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、野外焼却や基準に適合しない小型焼却炉を使用したごみの焼却は禁止されています。ごみを焼却すると、煙や灰が発生し、悪臭がするなど、近隣の人に迷惑が掛かりますのでやめましょう。

なお、例外としてあぜ草など野外焼却が認められているものであっても、火の粉が飛び散り、草が想定以上に燃えてしまうことで、野焼きが燃え広がってしまい、火災になることがあります。あぜ草などの野焼きを行う時には、風の強い日は避ける、少しずつ燃やす、水バケツ等の消火器具を必ず準備する、その場を離れないなど、火災予防に努めましょう。また、稲わらやもみ殻は貴重な有機資源です。水田へのすき込みや、たい肥化などによる土づくりに有効活用しましょう。

野外焼却が認められているもの



風俗慣習上または宗教上の行事における「しめ縄 、門松」などの焼却



たき火やキャンプファイヤーなどでの木くずなどの焼却



あぜ草や下草の焼却など、農業または林業を営むためにやむを得ないもの

＜野外焼却についてのお問合せ先＞廃棄物対策室　☎３５４－４４１５

納税は、便利で安心な
口座振替で!!



【問合せ】収納推進課
☎ 354-8141
Fax 354-8309