

よっかいち・はつらつ健康塾！

6月13日(火) 13:30~14:30
 場所：別名一丁目集会所
 内容：「介護予防」について
 問い合わせ先：羽津在宅介護支援センター
 TEL 334-3387

ヘルスリーダーによる イキイキ教室

6月15日(木) 13:30~15:00
 場所：羽津地区市民センター 2階ホール
 問い合わせ先：高齢福祉課
 TEL 354-8170

おおむね65歳以上の方が対象です。申込み不要、参加費無料です。
 タオル、飲み物などをお持ちいただき、軽い体操ができる服装でお越しください。

市内に設置されている防災行政無線の試験放送を実施します

Jアラート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拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

実施日時：6月 7日(水) 11:00ころから数分程度

試験放送内容

上りチャイム音(♪ピンポンパンポン↑)
 「これは、Jアラートのテストです。」×3
 「こちらは、こうほうよっかいちです。」
 下りチャイム音(♪ピンポンパンポン↓)



※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

- 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。
- 以降の試験はいかのとおり予定しております。
 8月23日(水) 11:00、11月15日(水) 11:00、令和6年2月9日(金) 11:00



【連携対象】

市内全域の防災行政無線
 テレビ(CTY-L字放送)
 緊急告知ラジオ(CTY-FM)
 四日市市Sアラート
 四日市市安全安心防災メール
 四日市市ホームページ、ツイッター、LINE

【問い合わせ先】危機管理課 TEL 354-8119
 メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

6月の自動車文庫

6月 9日(金)	八田二丁目「エステート羽津」前	14:30~15:00
6月21日(水)	別名三丁目 ブルーミングハウス	13:20~14:00
6月21日(水)	大宮町 志氏神社	14:10~14:50
6月22日(木)	緑丘町 集会所	14:20~15:00

毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア(無償)で、四日市市に18人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

みんなの人権110番(全国共通) 0570-003-110

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります(平日8:30~17:15)

インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>
 (パソコン・スマートフォン共通)



※相談フォームに必要事項を記入して送信すると、最寄りの法務局から後日、メール、電話又は面談で回答があります。

○特設人権相談の実施案内○

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

日時：6月1日(木)

10:00~12:00、13:00~16:00

場所：イオン四日市尾平店1階 東側エスカレーター付近

【申込み・問い合わせ先】四日市市人権センター

TEL 354-8609 FAX 354-8611



6月 みんなであそぼう!



幼稚園・保育園にまだ入園されていないお子さんと保護者の方に遊び場を提供しています。(参加費は無料で、予約はいりません)

はづ子育て支援 ぴよぴよ 志氏神社内『さろんde志氏我野』 TEL 324-2286	10:00~11:30		7日(水)		21日(水)	28日(水)
みのり保育所 TEL 332-2392	9:30~14:30	1日・6日・7日・8日・13日・14日・15日・20日・21日・22日・27日・28日・29日 (火・水・木)				
羽津保育園 TEL 331-6987	9:30~11:30	1日(木)	8日(木)	15日(木)	22日(木)	29日(木)
羽津文化幼稚園 TEL 331-3615	10:00~11:30			12日(月)	19日(月)	26日(月)
羽津幼稚園 TEL 331-4712	10:00~11:30	2日(金)	14日(水)	16日(金)	23日(金)	30日(金)

※6月14日(水)のぴよぴよは羽津地区市民センター2階ホールで「にこにこミュージックボックス」開催のため、お休みです。





♪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。



- 日時：①6月21日、②7月12日、③8月30日、④9月13日、⑤10月11日、⑥11月22日、⑦12月13日（全7回）いずれも水曜日 9：30～12：30
- 場所：総合会館 7階 第3研修室など
- 対象：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）
- 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）
- 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。）
- 料金：2,000円
- 申込み：6月5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、ファクスで、または健康づくり課窓口でお申し込み下さい。参加の可否は全員へ通知します。
※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。
【申込み・問い合わせ先】健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5（市役所7階）
TEL354-8291 FAX353-6385



「カラダスッキリ塾」参加者募集！



健康的なカラダを目指したい、健康づくりが大切なのはわかるけど、何から始めたらよいのかわからない…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：6月16日、23日、30日、7月7日、14日（全5回）いずれも金曜日 9：30～11：30
- 場所：あさけプラザ 下之宮町296-1
- 対象：市内在住の18歳以上の人 ※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。
- 内容：スロー筋トレ、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人（応募者多数の場合は、抽選）
- 申込み：5月31日（水）【必着】までに右記二次元コードから必要事項を入力して申込みいただくか、電話、または健康づくり課窓口でお申し込み下さい。
【申込み・問い合わせ先】健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5（市役所7階）
TEL354-8291



あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードを作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、令和5年度は、地区市民センターや皆様により身近な商業施設などに会場を拡げて、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します！サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください！

サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡し
- ・マイナンバーカードに関する相談・案内など



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（6月）

曜日	場所	受付時間
6月 1日(木)	スーパーサンシ大矢知店	10：00～18：00
2日(金)		
3日(土)	日永地区市民センター	9：00～17：00
4日(日)	八郷地区市民センター	
8日(木)	楠福祉会館	10：00～18：00
9日(金)		
10日(土)	イオンモール四日市北	10：00～18：00
11日(日)	【1階専門店通路】	
15日(木)	JAファーマーズ四日市	
16日(金)	【ファムタウン四日市上海老内】	9：00～17：00
17日(土)	桜地区市民センター	
18日(日)	下野地区市民センター	10：00～18：00
22日(木)	ヤマナカ四日市富田フランテ館	
23日(金)	【フレスポ四日市富田内】	9：00～17：00
24日(土)	橋北地区市民センター	
25日(日)	三重地区市民センター	10：00～18：00
29日(木)	日永カヨー	
30日(金)	【1階中央広場】	

【問い合わせ先】マイナンバーカードサービスセンター TEL340-8371

ごみはきめられた日の朝8時30分までに
きめられたものを
きめられた集積場へ出しましょう

