

お知らせ

令和8年 6月 5日 (No. 5)

羽津地区市民センター

TEL 331-4465

羽津地区連合自治会

羽津地区まちづくり推進協議会

TEL 331-5333 (事務局)

ホームページ <http://hazu.org/>

敬老行事の実施にあたって

～羽津地区まちづくり推進協議会からのお願い～

毎年、羽津地区では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、羽津地区まちづくり推進協議会により、敬老行事を実施しています。

行事の実施にあたっては、市に依頼して70歳以上の方の名簿（住所、名前、生年月日、性別が記載されたもの）を閲覧させていただきます。名簿の閲覧により取得した個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、私どもが開催します敬老行事が円滑に実施できますよう、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、令和8年6月30日（火）までに、ご本人様から高齢福祉課（電話354-8455）へご連絡をいただきますようお願いいたします。その場合、敬老行事のご案内や敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。

健康づくり グラウンド・ゴルフ大会

主催：羽津地区まちづくり
推進協議会
健康推進部会

日 時:6月28日(日) 9:00~ (受付8:30~)

場 所:羽津小学校 グラウンド

参加費無料

対 象：羽津地区在住で、健康に自信のある小学5年生以上の方
（用具のない方は貸出し用があります。）

競技方法：8ホール×3ラウンドの成績により順位を決めます。

申 込 み：6月19日（金）までに、所定の申込用紙に住所、名前等を記入して
下記窓口へ直接お持ちください。（申込用紙は下記事務局にあります）

【申込み・問い合わせ先】羽津地区まちづくり推進協議会事務局（羽津地区市民センター２階）
TEL・FAX331-5333（平日10:00～16:00）



羽津地区一斉清掃

7月5日(日)

[illegible]

四日市市立海蔵保育園 会計年度任用職員(パート)を募集します

勤務場所：海蔵保育園（西阿倉川883-1）

業務内容：保育補助と室内外清掃など

＊保育士資格の有無は問いません

＊園児をおんぶやだっこしたり、遊びの中で、一緒に走ったりすることもあります

勤務時間・募集人数：①月～金曜日 7：30～ 9：30 1名

②月～金曜日 12：00～15：00 1名

＊時間・曜日は応相談

時 間 給：1,240円

＊通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給

【申込み・問い合わせ先】海蔵保育園 TEL331-2710



NPO法人 緑の会羽津 花美好(はなみずき) 会員募集

花づくりに関心のある方、お花が好きな方、私たちと一緒に花づくりをしませんか！
NPO 法人緑の会羽津 花植栽部の花美好では、一緒に活動してくれる会員を募集しています。

- 活動内容 ●垂坂公園・羽津山緑地と近鉄霞ヶ浦駅の花壇の花植え
●花壇の水やり・維持管理（会員が交代で、ほぼ毎日水やりをしています）
●花の育成（種まき・鉢上げ・花壇への花植えなど）
●羽津地区の花いっぱい運動への協力

【問い合わせ先】NPO法人 緑の会羽津 公園事務所
TEL333-5597（9：00～16：00）



地域行事などにおける事故にご注意ください

毎年、夏から秋にかけて、清掃活動などの地域行事が盛んに行われる中、
以下のような事故が発生しておりますので、ご注意ください。

- ・自治会の除草作業で毛虫に刺された、熱中症になった
- ・草刈り機で除草作業中、石が跳ねて車両を破損させた
- ・町内夏祭りの準備中、片付け中にケガをした



市ホームページ

なお、四日市市では、このような地域活動中に万が一、事故等が発生した場合に備えて、「市民活動総合保険」に加入しています。事故によっては、保険が適用される場合がありますので、市ホームページをご確認いただくか、下記までご相談ください。

【問い合わせ先】市民協働安全課 TEL354-8179 FAX354-8316

市民税・県民税・
森林環境税
(第1期)

納期限は

6月30日(火) です



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：令和9年3月31日（水）までに実施される事業

※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6万円を上限とする

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）

申込み：令和9年1月29日（金）【必着】までに、必要書類を、郵送か直接下記まで。

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。

※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。

募集要項等の応募に必要な書類は、市ホームページからもダウンロードできます。

【申込み・問い合わせ先】保健企画課（総合会館4階） ☎510-0085 諏訪町2-2
TEL 354-8281

マイナンバーカードの出張申請受付について

マイナンバーカードの新規申請・マイナンバーカード自体の更新について、事前予約制により、下記の団体・個人を対象とした出張申請受付を実施します。

条件を満たしている方については、申請・受け取りについて、市窓口にお越しいただくことなくマイナンバーカードをお受け取りいただけます。※電子証明書の更新は出張申請の対象外です。

（１）福祉施設、企業等（団体）

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に、市職員と委託業者が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

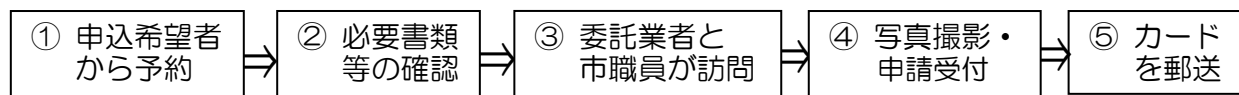
（２）戸別訪問（個人）

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方のうち、次のいずれかに該当する方。

① 要介護1～5の認定を受けている方

② 身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている方

（３）手続きの概要 ※申請後、カードが届くまでに1～2ヵ月かかります。



※紛失など、マイナンバーカード再交付の理由によっては、窓口での受け取りが必要な場合があります。

【問い合わせ先】マイナンバーカードコールセンター TEL 0120-000-396





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。

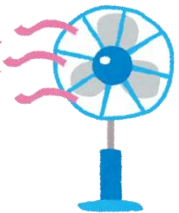


熱中症予防のためのチェックポイント

- ☐ 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



WBGT



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→



熱中症予防の詳しい情報は
こちら↓

環境省 熱中症 検索



【問い合わせ先】健康づくり課 TEL 354-8291

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考えられ、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

【問い合わせ先】
健康づくり課
TEL 354-8291