



お知らせ 第4号

令和5年5月20日
 内部地区市民センター TEL345-3951 FAX 349-2004
 Eメールアドレス: utsube-c@city.yokkaichi.mie.jp
 ホームページアドレス: http://www.utsube.jp/ (HP もご覧ください)
 検索は「内部地区HP」で

新型コロナウイルス感染症の5類変更について

令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが「2類相当」から「5類」に変更されました。市民の皆さんに関係する主な変更点は以下のとおりです。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



- ① 感染防止対策** 県や市（保健所）から、一律の対策を求めません。個人の判断による自主的な対策を実施してください。
- ② 外出自粛・就業制限** 感染症法に基づく外出自粛要請は「なし」、就業制限も「なし」。
※発症した場合は、発症後5日間は外出を控えることが推奨されています。
- ③ 医療費** 治療費が一部を除き、自己負担になります。
(外来) コロナ治療薬の費用は公費支援を一定期間継続
(入院) 一定期間、高額医療費の自己負担限度額から最大2万円減額
(検査) 高齢者施設などのクラスター対策は支援を継続
問合せ 保健予防課 TEL352-0595



熱中症予防



熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。暑くなり始めたばかりの時期や急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

1. 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
3. 上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。

※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は原則、中止/延期とする等とし、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。



健康づくり課 TEL354-8291 環境省 熱中症 検索 より詳しい情報はこちら⇒

まちかど博物館でジャガイモ・びわをとろう！

6月11日(日)、6月18日(日)、6月25日(日) 9時~12時
 ☆無くなり次第終了となりますので、早めにお越しください！

- ☆場所 うつべ町かど博物館
- ☆対象者 幼児、小学生とその保護者
- ☆参加費 無料
- ☆事前申込 不要。 ☆持ち物 手袋
- ☆問合せ 内部地区団体事務局 TEL347-1224



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月分)

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)	楠福社会館	10:00~18:00
9日(金)		
10日(土)	イオンモール四日市北【1階専門店通路】	10:00~18:00
11日(日)		
15日(木)	JAファーマーズ四日市【ファミタウン四日市上海老内】	9:00~17:00
16日(金)		
17日(土)	桜地区市民センター	9:00~17:00
18日(日)	下野地区市民センター	
22日(木)	ヤマナカ四日市富田フロンテ館【フレスポ四日市富田内】	10:00~18:00
23日(金)		
24日(土)	橋北地区市民センター	9:00~17:00
25日(日)	三重地区市民センター	
29日(木)	日永カヨー【1階中央広場】	10:00~18:00
30日(金)		

令和5年度 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。



対象者 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)
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 四日市市総合会館(7階 第3研修室など)
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)
料金 2,000円

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。)

申し込み 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。
<申し込み先>
 〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課
 TEL354-8291 FAX353-6385
 ※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。

裏面もご覧ください

四日市市子ども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

TEL330-5020 FAX334-0606 HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

所在地：四日市市東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階

子ども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。

主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください！！

【開館時間】＜第 1 部＞9：00～12：30 ＜第 2 部＞14：00～19：00

※小学生以下は 17：30 まで、中学生は 19：00 まで利用可能です。

※各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。

【主なイベント日時・内容】

6月5日 (月)	10:30~11:00 	かたつむりをつくろう シール貼りやお絵かきを楽しみます。	対象/未就学児 定員/当日先着 20 組 (受付 10:00~)
6月21日 (水)	15:30~16:30	脳トレパズル 自分で作ったパズルに挑戦しよう。	対象/小学生 定員/当日先着 10 名 (受付 15:00~)
6月24日 (土)	10:30~11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょ う。	対象/どなたでも 定員/当日先着 10 組 (受付 9:00~)
6月26日 (月)	10:30~11:00	体をたくさん動かそう。 運動用具を使って体を動かします。	対象/未就学児 定員/当日先着 20 組 (受付 10:00~)

料 金 無料 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容を変更する場合があります。
開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。



巡回日	駐車場所	停車時間
6月15日(木)	波木が丘中公園	14:20~15:00
6月21日(水)	北小松町	10:00~10:30
	内部地区市民センター	10:40~11:20
	采女が丘コミュニティセンター 森力山町	13:30~14:10 14:20~15:10
6月30日(金)	波木南台3号公園	14:10~15:00



「カラダスッキ」塾 参加者募集！ 参加無料

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かかわからない…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。

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。
日時	6月16日、23日、30日、7月7日、14日(全5回、毎週金曜日) 午前9時30分~11時30分まで
場所	あさけプラザ下之宮町 296-1> 定員 30人(応募者多数の場合は、抽選)
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)
締切	5月31日(水)【必着】
申込	右記二次元コードから必要事項を記入して申込み、 もしくは、電話、健康づくり課窓口(市役所7階)へ
問合せ	健康づくり課 〒510-8601 諏訪町 1-5 電話：354-8291



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。

(1) 実施日時

令和5年6月7日(水) 午前11時00分ころから数分程度

(2) 試験放送内容

【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TEL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、以下のとおりを予定しております。

令和5年 8月23日(水) 11:00
令和5年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

【問合せ】

危機管理課
電話 354-8119
メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp



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、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 令和5年6月1日(木)
★時間 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
★事務局 人権センター(TEL354-8609・FAX354-8611)

相談



