



## ARアプリで今すぐ確認！ あなたの家の浸水リスク

AR防災学習アプリ『ARLook（あるっく）』をダウンロードして、あなたの家やよく行く場所の浸水リスクを確認しませんか？



スマホなどのカメラをかざして、地域を「歩いて」「見る」ことで、AR（拡張現実）技術により表示される近くの避難所や現在地の浸水深（浸水リスク）などを見ることができます。また、昔の地図や写真を見ながら、四日市の歴史を知るまちあるきも楽しめます。



↑詳しい情報は  
こちらから  
(四日市市防災情報HP)

●言語切り替えもできる。

【対応言語】  
英語  
中国語  
スペイン語  
ポルトガル語  
ベトナム語

●ハザードマップも見れる。

【ハザードの種類】  
洪水・津波・高潮  
内水氾濫  
土砂災害  
震度分布  
液状化危険度

ダウンロードはこちら

Apple

Android



※対応機種：AR Coreに対応した機種  
※推奨スペック：iPhone10以上、Android11以上

【問合せ】危機管理課 ☎ 354-8119

## マイナポータルで国民年金の手続きができます！

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルの情報を活用して、スマートフォンやパソコンで申請書などを作成することができ、紙の申請書より簡単です。また、申請結果もスマートフォンなどで確認することができます。

※こちらのQRコード  
からアクセスできます。



### ◆ 対象手続

- ① 国民年金 第1号被保険者加入の届出  
(退職後の厚生年金からの変更など)
- ② 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- ③ 国民年金保険料 学生納付特例の申請

日本年金機構

検索

<https://www.nenkin.go.jp/>

【問合せ】保険年金課 ☎ 340-0221 FAX 359-0288

## 「ウクライナ人道危機救援金」を受け付けています ♣

ウクライナでは各地で激化した戦闘により、インフラ被害や死傷者が発生しており、多くの人々が、周辺国（ポーランド、ルーマニア、スロヴァキア、ロシア等）へ避難をしている状況です。つきましては、国際赤十字・赤新月社連盟、赤十字国際委員会、ウクライナ赤十字社が実施するウクライナ国内および周辺国への救援活動を支援するため、救援金受付を行っておりますのでご協力をお願いいたします。

◆ 受付期間：9月30日（金）まで。

◆ 受付口座：ゆうちょ銀行・郵便局

口座記号番号 00110-2-5606 口座加入者名 「日本赤十字社(ニホンセキジュウジヤ)」

注：通信欄に「ウクライナ人道危機」と明記すること

注：ゆうちょ銀行・郵便局窓口での取扱いの場合、振替手数料は免除されます。

注：受領証の発行を希望される場合は通信欄に「受領証希望」と明記してください。

※ 市役所1階市民課窓口、3階健康福祉課、各地区市民センターに募金箱を設置しています。

【問合せ】健康福祉課 ☎ 354-8281 FAX 359-0288



## 「女性のカラダプログラム～心とカラダのバランスを整えましょう～」

女性のカラダは、ホルモンのバランスによって体調の変化が大きいと言われています。ライフステージに応じた心身の変化について学び、心とカラダのバランスを整えましょう。2回連続講座です。

### ★第1回

「女性のライフステージと女性ホルモン～すべての女性が輝くために知っておくこと～」

【日時】9月3日（土） 10:00～11:30

【場所】本町プラザ2階 第1会議室（本町9番8号）  
かわむら まなみ

【講師】いなべ総合病院 産婦人科医師 川村 真奈美さん

### ★第2回 「女性のためのカラダメンテナンス～骨盤を整えるヨガ～」

【日時】9月10日（土）、または9月17日（土） 10:00～11:30

【場所】本町プラザ2階 和室（会場の収容人数の都合上、2回にわけて開催します）  
いとう ゆきえ

【講師】健康体操指導士、ヨガインストラクター 伊藤 爾己枝さん

※ 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル持参、動きやすい服装でお越しください。

【対象】市内在住、または通勤・通学する20代から50代の女性で、  
全2回参加できる人

【定員】20人(先着順)

【参加費】無料

【託児】有り（6ヵ月～小学3年生程度）無料

ご希望の場合は、8月24日までに要申込み

【申込み】8月2日(火)以降に、電話・FAX・Eメールで「はもりあ四日市」まで。

【問合せ】はもりあ四日市 ☎ 354-8331 FAX 354-8339

Eメール：kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



## < 多言語対応 > スマホ・タブレットで

## 「広報よっかいち」が読める！「カタログポケット」

より多くの皆さんに「広報よっかいち」（毎月5日・20日発行）を気軽に読んでいただくため、無料ビューアアプリ「Catalog Pocket（カタログポケット）」での配信をしています。多言語翻訳、自動音声読み上げにも対応しています。ぜひご利用ください。

### ●主な特徴

・スマホでも読みやすく、10言語に対応しています。

【画面表示】ポップアップで拡大表示、「UD（ユニバーサルデザイン）書体」で表示。

【対応言語】日本語、英語、中国語繁体字・簡体字、韓国語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語

・自動音声読み上げも可能です。拡大表示とテキスト読み上げの設定を切り替えると、設定した言語による読み上げができます。

《注意》対応言語は上記のとおりです。

（ブラウザ版は、一部ブラウザソフトのみ対応）

### ●利用方法

「広報よっかいち」各月上旬号（裏表紙）にあるQRコード（右図参照）を読み取ってアクセスしてください。

【問合せ】広報マーケティング課

☎ 354-8244 FAX 354-3974



ロゴアイコン



QRコード