



11/20 (日)

# 富洲原地区総合防災訓練

## 「減災！～日頃の備えが命を守る～」 安全な避難経路の確認

雨天決行 \* 警報等が発令された場合中止

今年度は、コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、『南海トラフ地震が発生し、富洲原地区は震度6強観測、最大値5メートルの津波警報が発令されることを想定』したうえで、「高台避難」に限って訓練します。

### 訓練内容

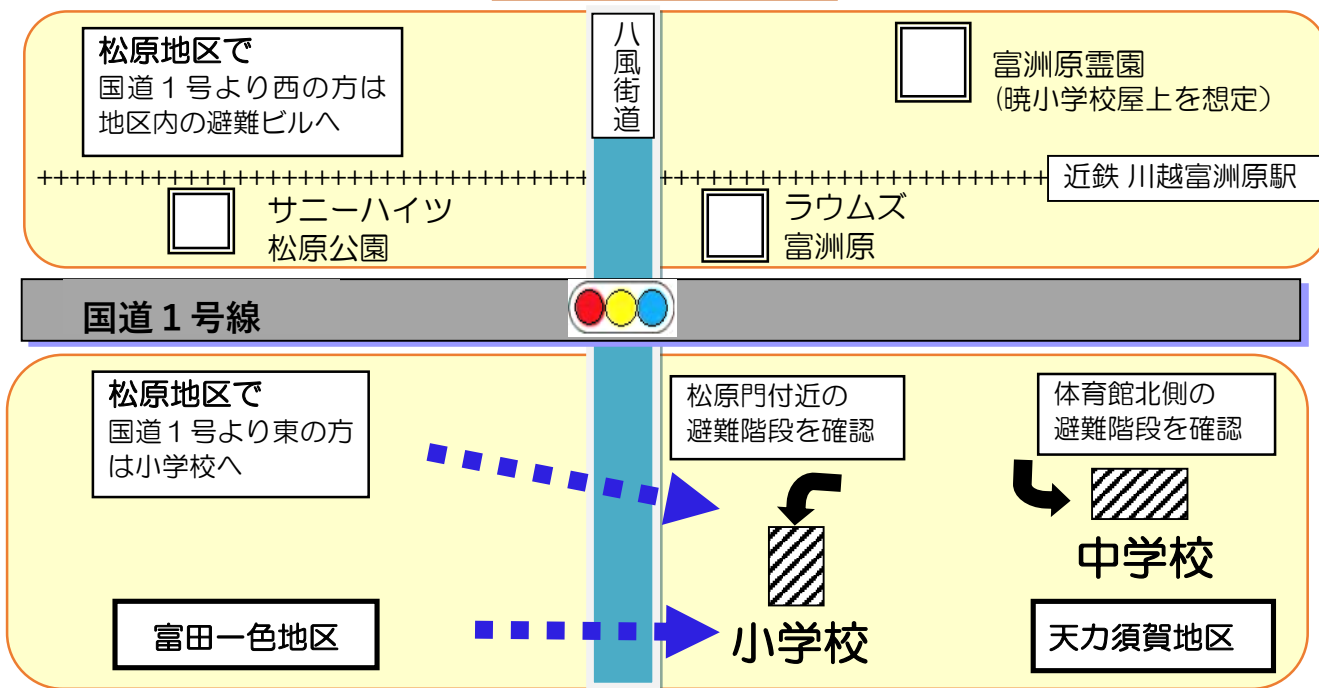
サイレンを合図に自宅の安全、家族の安否確認後、下記の高台避難場所（津波避難ビル）に避難



8:45 大津波警報サイレン

9:00 避難指示サイレン

### 高台避難場所5か所



\* 高台避難場所については、各自治会でご確認ください。

9:30 高台避難場所の階段位置を確認した後、校庭・広場に集合

9:45 解散（啓発品配布）

\* 感染症拡大の状況によっては実施できない場合がありますので、ご了承ください。

【主催】富洲原地区連合自主防災隊

【問合せ】隊長 藤田 ☎090-4210-4093

回覧																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## イキイキ教室

健康づくりボランティアのヘルスリーダーと一緒に、運動とレクリエーションで楽しく、笑って！介護予防を目指しましょう！

- 【対象】 おおむね65歳以上の市民の方
- 【日時】 11月2日（水） 13:30～15:00
- 【会場】 富洲原地区市民センター 2階大会議室
- 【参加料】 無料
- 【持ち物】 マスク、タオル、飲み物、運動しやすい服装でお越し下さい。
- 【その他】 発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。
- 【問合せ】 高齢福祉課 ☎354-8170



## はつらつ教室 ～みんなで楽しく 認知症予防～

- 【対象】 おおむね65歳以上の市民の方
- 【日時】 11月9日（水） 14:00～15:00
- 【会場】 富洲原地区市民センター 2階大会議室
- 【参加料】 無料
- 【持ち物】 マスク、タオル、飲み物
- 【その他】 発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。

10月20日から予約を開始します

- 【予約・問合せ】 富洲原在宅介護支援センター  
☎366-2600 担当：石田・安田

## 食と運動の輪 すこやか倶楽部

『コツコツ取り組もう♪骨粗しょう症予防の食生活と運動』のご案内

骨粗しょう症は、手足や背骨などの骨折と大きく関係しており、予防・対策のためには、適切な「食生活」と「運動」にコツコツ取り組むことが重要です。

すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

- 【対象】 おおむね65歳以上の市民の方
- 【日時】 11月16日（水） 10:00～11:30
- 【会場】 富洲原地区市民センター 2階大会議室
- 【参加料】 無料
- 【持ち物】 マスク、タオル、飲み物
- 【講師】 食生活のお話 「健康ボランティア 食生活改善推進員」  
運動のお話・実技 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」
- 【定員】 30名程度（申込不要）
- 【持ち物】 マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越し下さい。
- 【その他】 発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。
- 【問合せ】 高齢福祉課 ☎354-8170



感染症拡大の状況によって変更になる場合がありますので、ご了承ください

## ようちえん あそびかい

- 11/1 おそとであそぼう  
11/8 みんなでたいそうをしよう  
11/15 きのみやはっぱであそぼう  
11/22 きのみやはっぱであそぼう  
11/29 クリスマスのかざりをつくろう  
(いずれも火曜日)  
【時 間】10:00~11:30  
【問合せ】富洲原幼稚園  
☎365-0653

着替え、タオル、マスク、お茶をもって  
きてね!!

お子さんのマスク着用は一律に求  
めていません。マスクを着用する  
場合は、大人の方がお子さんの体  
調に十分注意してあげてください。

## ほいくえん あそぼうかい

●園児と一緒に遊ぼう!

- 【日 程】11/2・9・16・30  
(いずれも水曜日)  
【時 間】10:00~12:00  
【問合せ】富洲原保育園  
☎365-0994

## 日の本保育園子育て支援センター

●子育て相談お受けします!

- 【日 程】月曜日~金曜日  
【時 間】9:30~14:30  
【問合せ】日の本保育園子育て支援センター  
☎365-0840  
1日の方は、お弁当を持参してください

## 魅力再発見! 富田・富洲原文化財巡り

- 【開催日】12月3日(土) 雨天中止  
【受付場所】富田地区市民センター(解散場所も同様)  
【時 間】健脚コース 9:30~12:30頃(受付9:00~9:30)  
のんびりコース 10:00~11:40頃(受付9:30~10:00)  
【参加費】無料  
【申込方法】参加申込書に必要事項を記入の上、  
メール、FAX、またはHPからも応募ができます。  
検索「四日市の文化財」→イベント情報  
※申込み多数の場合は、抽選となります。 HP等でお知らせします  
【申込締切】11月11日(金) 必着  
【その他】参加申込書等、詳細は市ホームページまたはチラシを参照  
感染症拡大の状況により、中止等になる場合があります。  
【問合せ】文化課  
☎354-8238 FAX354-4873  
E-mail bunka@city.yokkaichi.mie.jp

11/1  
(火)

## ★ 自動車文庫 ★

- 松原町八風公園 10:10~10:40  
富田一色公会堂 13:40~14:10  
富洲原地区市民センター 14:20~15:00



## ◆市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）では、メンテナンス作業のため、下記のとおり業務を停止します。

### ■臨時休業

11月12日（土）、11月13日（日）終日

## ◆コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービス業務を停止します。

### ■一時停止日

11月12日（土）、11月13日（日）終日

停止するサービス

- ・戸籍証明書（戸籍謄本・戸籍抄本）
- ・戸籍の附票の写し

※住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書は交付可能です。  
ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



【問合せ】 市民課 ☎354-8152 FAX359-0282

## 秋の火災予防運動 11月9日～15日 「お出かけは マスク戸締り 火の用心」

これから火災が発生しやすい時季を迎えます。様々な火災の中でも、特に住宅で発生する火災で多数の死者が出ており、その出火原因は生活する上で身近にある物が多く占めます。

この機会に家族の皆様で住宅火災から命を守る為の対策をご確認ください。

### ●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

#### ≪4つの習慣≫

- ① 寝たばこは絶対しない、させない。
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④ コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



#### ≪6つの対策≫

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

### ●住警器は正常に作動しますか？

住宅用火災警報器（住警器）があると火災が発生した際に早期発見することができます。いざというときに正常に作動するように点検ボタンを押すなどして点検しましょう。異常を知らせる音声などが鳴った場合は機器の交換をお願いします。

【問合せ】 消防本部予防保安課 ☎ 356-2010 FAX356-2041