



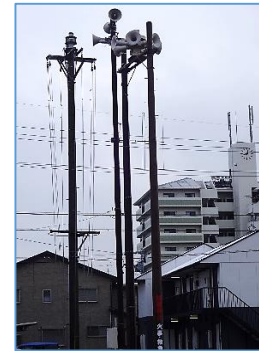
## 市内に設置されている防災行政無線の 試験放送を実施します。

全国瞬時警報システム（Jアラート）全国一斉情報伝達試験に伴い、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。  
試験放送に併せて、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】 2月15日（水） 11:00頃から数分程度

【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♪）



防災行政無線

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。

- 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。

【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 ☎ 354-8119  
Eメール：kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp



## CPERI の子育て無米目言談

こんな方は、ぜひご相談ください！気持ちが楽になりますよ。

- 子育てに自信がない。 ●子どもの育ちが心配、不安である。 ●自分自身に自信がない。
- 登校しぶり、不登校に悩んでいる。 ●誰に相談したらよいかわからない。
- 親子の関係がしっくりしない。 ●夫婦での考えの食い違いで悩んでいる。
- いろいろ相談してきたがすっきりしない。

【日時】 2月25日（土） 13:00～17:00

【場所】 富洲原地区市民センター 1階和室  
まつなが たかひろ

【相談員】 松永高弘（まっちゃん）〈クペリ代表、あおい幼稚園園長〉

【申込み】 事前予約要。2月20日（月）までに。

☎ 090-9184-7088（小崎）、 Eメール：[info@cperi.net](mailto:info@cperi.net)

【主催】 一般社団法人子ども子育て・教育研究所（CPERI：クペリ）

【後援】 公益財団法人ささえあいのまち創造基金  
〈ささえあい基金の寄付で運用しています〉

※感染症拡大の状況により中止することもありますのでご了承ください。

クペリHP  
QRコード



## 納税は 便利で安心な口座振替をご利用ください！

- 口座振替取扱金融機関の窓口または郵便局の窓口で手続きできます。  
※手続き完了まで約 1 カ月必要です。余裕をもって早めに手続きしてください。
- 【問合せ】 収納推進課 ☎ 354-8141

## 肝炎ウイルス検査・大人の風しん対策のお知らせ

### ● B型・C型肝炎ウイルス検査（いずれも無料）

①医療機関で受ける検査と ②四日市保健所で受ける匿名検査があります。

【問合せ】①の検査は、健康づくり課 ☎ 354-8282

②の検査は、保健予防課 ☎ 352-0595



### ● 大人の風しん対策（風しん抗体検査・予防接種）

◆ 昭和37年4月2日から 昭和54年4月1日生まれの男性

・クーポン券を使用することにより、無料で、風しん抗体検査及び麻疹風しん混合ワクチン予防接種を受けることができます。

（ただし、予防接種は抗体検査の結果、抗体価が低い方が対象）

・令和4年度は、上記対象者のうちクーポン券未使用の方へ、令和4年3月末にクーポン券を発送しました。

◆ 妊娠を希望する女性、その配偶者などの同居者

・無料で風しん抗体検査を受けることができます。

・また、平成26年4月1日以降に行った風しん抗体検査の結果、風しんの抗体価が低い場合（HI法に換算し16倍以下）は、5,000円を上限にワクチン接種費用の補助を受けることができます。

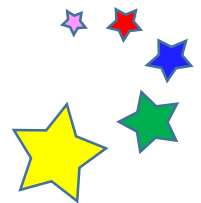
【問合せ】健康づくり課 ☎ 354-8291

## ☆2月23日は「工場夜景の日」☆

『日本夜景遺産』に認定されている四日市港ポートビルで、  
夜景を満喫してみませんか。

フォーティーン

【場所】四日市港ポートビル 14階展望展示室「うみてらす 14」



### ◆ 開館時間の延長 ◆

より多くの方に夜景を楽しんでいただくため、平日の開館時間を延長します。また、四日市港や工場夜景のパネルも展示します。

【日 時】2月18日(土)～26日(日)  
10:00～21:00

（休館日を除く）

【入場料】高校生以上…310円  
中学校以下無料



### ◆ 夜景写真講座 ◆

夜景の撮影について、準備から撮影までを手ほどきする入門講座です。

【日 時】2月22日(水) 15:30～18:30

ささき いさむ

【講 師】日本写真講師協会 佐々木 勇 さん

【定 員】20名（応募多数の場合は抽選、当選者のみ2月15日ごろ郵送で通知）

【料 金】660円

【持ち物】デジタルカメラ

（携帯電話やフィルムカメラは不可）

カメラの取扱説明書・記録メディア

三脚など

【申込み】2月13日（月）17:00までに下記へ住所

・名前・電話番号をFAXかEメールで。

● 四日市港管理組合振興課

☎ 366-7022 FAX 366-7025

Eメール：shinko@yokkaichi-port.or.jp

感染症の拡大防止のため、掲載した行事などが中止・延期・内容変更になる場合があります。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。  
各イベントなどには、感染症対策（マスク着用など）をしてお越しく下さい。



## 資源物の持ち去りは、条例違反です！

四日市市では、飲料缶・金属類・紙類・布・びんなどの資源物を市指定の集積場から持ち去ることを条例で禁止しています。



### ◆見かけた方は情報提供を！◆

- 条例違反者の中には、威嚇的な行動をとる者や危険な運転を行う者もいることから決して注意や声掛けなどは行わず、行為者の特徴などを下記までご連絡ください。
- 集積場を壊されたり、身の危険を感じた場合は、警察署にご連絡ください。

条例に違反した場合は、規定に基づき **50万円以下の罰金**が科せられ、**氏名等を公表**します。

【問合せ・連絡先】 環境事業課 ☎ 340-3308

## 脱・運動不足

運動不足は病気の発症や死亡リスクに大きく関係しており、「脱・運動不足」の取り組みは健康であるために非常に重要です。

### 《 運動不足による悪影響 》

- 筋肉が衰える ● 骨が脆くなる ● 太りやすくなる
- 免疫機能が落ちる ● ストレスを感じやすくなる ● 心肺機能が低下する

放置すると、生活習慣病（がん、糖尿病、脂質異常症など）

・うつ病などの精神疾患の発症リスクが上昇！

◆ 運動不足解消のために運動を始める場合、いかに続けやすい方法を見つけるかということが重要です。中々運動が続かないという方は、以下のように、まず日常生活の中で身体を動かす機会を増やすことから始めましょう。

- ① 家事の合間にストレッチや軽い筋力トレーニングを行う。
- ② エスカレーターやエレベーターではなく、階段を使う。
- ③ 通勤や買い物など、短時間でも歩く機会を増やす。
- ④ 掃除や洗濯などの家事で、身体を動かすことを意識する。



10分だけでも身体を動かすことで、生活習慣病のリスクが減らせます。「脱・運動不足」に向けて、出来ることから取り組んでいきましょう♪

【問合せ】 高齢福祉課 ☎ 354-8170  
健康づくり課 ☎ 354-8291

## 人と動物が共生できる住み良い街づくりにご協力ください。

のら猫に安易な気持ちで餌だけを与えると、猫の繁殖力はかなり高いため、一年で20頭に増えることもあります。

**近隣トラブルや環境の悪化を防ぐための TNR活動があります。**

TNR活動とは“猫の手術”をしよう！という活動です。

- T：トラップ(捕獲する)
- N：ニュートン(避妊去勢手術をする)
- R：リターン(元の場所に戻す)

手術済みのしるしV字カットの耳の猫を見かけたら、一代限りの命です。見守ってあげてください。



※ 保健所では、飼い主のいない猫の手術を行おうとする市民の方に対し、手術費の一部を補助します。申請方法など、詳しくは四日市市保健所ホームページまたは下記へ。

【問合せ】 衛生指導課 ☎ 352-0591 FAX 351-3304

● 保健所では、猫の駆除や捕獲は実施しておりません。ご理解とご協力をお願いします。