

「みんなでつくる元気な富洲原ガイド(認知症編)」を作成しました。



四日市市では、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らせるまちづくりを目指して、令和4年8月に「認知症フレンドリー宣言」を行いました。

それを受け、富洲原地区市民センターでは上記タイトルのパンフレットを作成しました。

パンフレットでは、誰もがなりうる認知症に関し、その概要と一般的な相談窓口のご案内、そして、認知症の予防の一環に適度な運動や社会交流を楽しむことが掲げられていることから、富洲原地区市民センターで活動する登録サークルなどを紹介しております。

なお、広報よっかいち4月上旬号と同時に全世帯に配布させていただいております。

【問合せ】富洲原地区市民センター ☎ 365-1136

介護予防 ボランティア四日市市ヘルスリーダーの会による **イキイキ教室**

〈5月以降の開催予定日〉

月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
日	10	7	5	2	6	4	1	6	10	7	6

※ いずれも水曜日 13:30~15:00

※ 暴風雨・地震等で警報が発令された場合や、感染症拡大の状況によっては、中止・日程の変更となる場合がありますのでご了承ください。

【場 所】富洲原地区市民センター 2階 大会議室

【対 象】おおむね65歳以上の市民の方

【持ち物】マスク、タオル、飲み物

(動きやすい服装でお越しください)

【問合せ】高齢福祉課 ☎ 354-8170

事前の申し込みや参加費は不要です！
当日、直接会場へお越しください。



地域のみなさんが取り組む自主防犯活動を応援します！

〈令和5年度 四日市市地域防犯活動支援事業補助金について(ご案内)〉

地域のみなさんが取り組む防犯パトロールや子どもの見守り活動などを対象に、その活動に使用する物品の購入に対して、予算の範囲内において補助金を交付します。

【補助対象経費】活動に必要な防犯用具の購入や、研修会の開催にかかる経費

【補 助 額】補助対象経費(税込)の9/10以内(上限10万円)

※ただし、青色回転灯を用いた防犯パトロールに限り、ドライブレコーダーにかかる経費の補助上限額は、1台につき1万円

【応募締切】6月30日(金)

【申請方法】地区市民センターに、所定の申請書類を提出

【その他】詳細は市民協働安全課まで、お気軽にお問い合わせください

【問 合 せ】市民協働安全課 ☎ 354-8179



松原野球場がリニューアルされました。



令和3年12月から1年以上の工事を終え、松原野球場が新しくなりました。

防球ネット等がさらに高くなるなど、より安全に使いやすくなっています。

これを機会に、スポーツにより身近に親んでもらえればと思います。

【問合せ】

スポーツ課

☎ 354-8428

ヘルメットはあなたの命を守ります

自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方は、約6割が頭部に致命傷を負っています。

4月1日から、道路交通法の一部改正により

「自転車に乗る全ての人のヘルメット着用」が努力義務化！

● 自転車安全利用 5則 を守りましょう。

- ① 自転車は車道左側が原則、歩道は例外、歩道は歩行者優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

自転車は
「車両」の仲間！



【問合せ】 道路管理課 ☎ 354-8154 FAX 354-8302

◆ マイナンバーカード業務 一時停止のお知らせ ◆

全国的なメンテナンス作業のため、次の期間に窓口でのマイナンバーカード業務の一部を停止します。

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。

【期間】4月29日（土・祝）～ 5月7日（日）

【一時停止するサービス】

- ・電子証明書の発行および有効期限の更新
- ・マイナンバーカードおよび電子証明書の暗証番号の再設定（ロックの解除を含む）
- ・住所や氏名の書き換え

※ 詳しくは、市ホームページをご確認ください。



【問合せ】 マイナンバーカードサービスセンター ☎ 340-8371 FAX 340-8372

四日市市ゼロカーボンシティ宣言！ 2023年2月

「地球温暖化対策の推進に関する法律」に基づき、2050年までに二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ」を宣言しました。

実現するには、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。

脱炭素社会の実現に向け、日常生活でできることから取り組んでみましょう。

 エネルギーを 節約・転換しよう！	 太陽光パネル付き・ 省エネ住宅に住もう！
 CO2の少ない 交通手段を選ぼう！	 食ロスをなくそう！
 サステナブルな ファッションを！	 3R（リデュース、 リユース、リサイクル）
 CO2の少ない製品・ サービス等を選ぼう！	 環境保全活動に 積極的に参加しよう！

《四日市市「COOL CHOICE」宣言》 2018年4月

地球温暖化が引き起こす気候変動は、近年大きな社会問題となっており世界各国でその対策が求められています。私たち一人ひとりが、

『COOL CHOICE（賢い選択）』

を心がけ、日々の生活の中でできる温暖化対策に取り組みましょう。

【問合せ】環境政策課

☎ 354-8188



グローバル500賞

四日市市は、1995年6月、国際連合環境計画（UNEP）からグローバル500賞を受賞しました。その受賞式でダウズウェル事務局長は、「環境問題は私たちを麻痺させるものではない、個人個人で変えることができる」と述べています。環境保全の活動は、小さなことでも参加し、継続することが大切であることを教えてくれています。

「地球規模で考え、行動は足元から」という言葉がありますが、四日市に住む私たちは、「できることから始めよう」を合言葉にしたいと思います。みなさん一人ひとりが関心を持ち、行動すること。例えば、家の庭やベランダの空いた場所で草花を育てる、なるべく自動車に乗らない、ふろ水を有効利用するなど、すぐにできることはたくさんあります。そのうちのひとつでも今日から始めてみませんか。

ストレスと上手に付き合うために



自分のストレスの状態に気付かないと、こころの調子をくずしているのにそのまま頑張り続けてしまうかもしれません。

“こころやからだのSOS”に耳を傾けるよう心がけてみましょう。

強いストレスを受け続けると、うつ病などのこころの病気になることもあります。

自分のストレスサインに早めに気づき、セルフケアができるよう心がけましょう。

悩んだときは一人で抱えこまず、気軽にご相談ください。

☎ 352-0596

【問合せ】保険予防課

「こころの相談窓口」

FAX 351-3304

※ 平日 8:30～17:15 ※ 相談については要予約