



(富洲原地区のホームページから最新のセンターだよりや、バックナンバーもカラーで読むことができます。)

11/17  
(日)

## 富洲原地区総合防災訓練 (雨天決行)

### 「減災! ~日頃の備えが命を守る~」 安全な避難経路の確認

「南海トラフ地震が発生し、富洲原地区は震度6強を観測、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、「高台避難場所へ避難する」訓練を行います。

高台避難場所へ避難していただいた後は、各種の「防災訓練」を、富洲原小学校(体育館・講堂・校庭)と市民センター(防災倉庫周辺)で行います。

### ① 避難訓練

8:45 津波警報サイレン

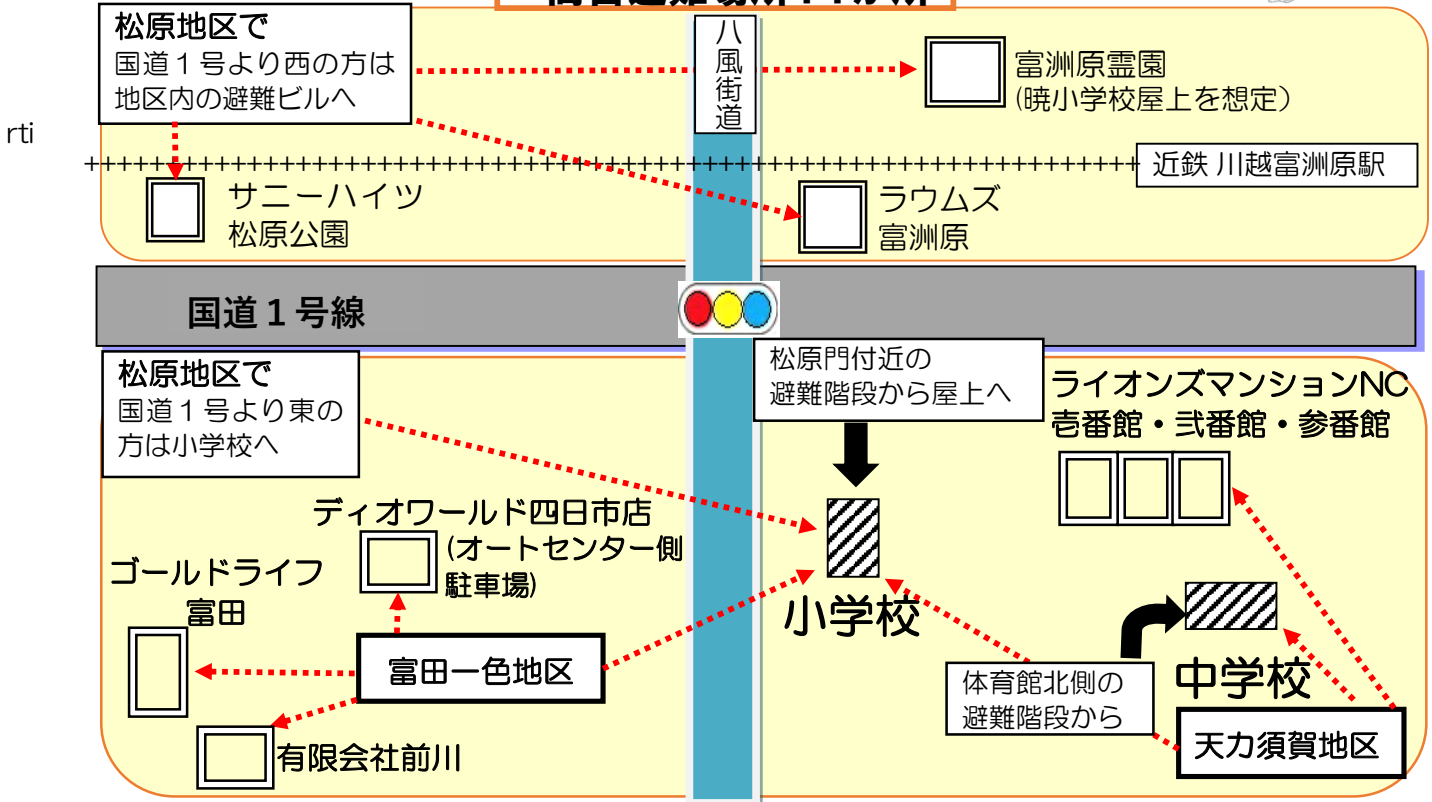
9:00 避難指示サイレン (避難指示サイレンを合図に自宅の安全、家族の安否確認後 下記の高台避難場所に避難)

### ② 防災訓練

- |            |            |  |
|------------|------------|--|
| 9:30~11:00 | 体育館        | ・避難者受付訓練・防災資機材展示・防災グッズ展示・救護訓練            |
|            | 講堂         | ・防災標語と防災ポスター、防災自由研究、自主防災隊活動報告の展示・防災DVD視聴 |
|            | 校庭         | ・防災井戸の見学・煙道体験・訓練用水消火器体験                  |
|            | 市民センター防災倉庫 | ・防災倉庫見学・吸水土嚢の見学・発電機操作体験                  |
| 10:30~     | 講堂         | ・富洲原各地区婦人会(部)によるアルファミの試食                 |
| 11:00~     | 校庭         | ・富洲原消防分団による消防車からの放水訓練                    |
| 11:20~     | 終了         | 状況により時間の変更があります。                         |



### 高台避難場所11か所



【主催】富洲原地区連合自主防災隊【問合せ】富洲原地区団体事務局 ☎ 365-1174

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

## ◆ 認知症サポーター養成講座 ◆

今年も認知症サポーター養成講座を開催させていただきます。  
この機会に認知症についての理解を深めていただきたいと考えております。  
皆様のご参加をお待ちしております。

【日 時】 11月30日（土） 13:30～15:00  
【会 場】 富洲原地区市民センター 2階大会議室  
【講 師】 天力須賀在宅介護支援センター職員  
富洲原在宅介護支援センター職員



【参加費】 無料

【定 員】 20名（先着順）

【その他】 ・出席される方はマスクの着用と検温をお願いいたします。  
・当日体調の優れない方は、出席をお控えください。  
・天候等により、中止となる場合があります。

【申込み・問合せ】 11月22日（金）までに下記へお申込みください。

富洲原地区市民センター ☎ 365-1136

★右記のQRコードからも申込みできます。⇒

申込み専用フォーム



「認知症サポーター」とは、認知症の方や家族に対して温かい目で見守る「応援者」です。  
ご自身の生活で、地域で、認知症かも？どうやって声をかけようか等と悩まれたことはありませんか？

まずは認知症についての理解を深め、対応について一緒に考えてみませんか？



## 困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に四日市市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、11月は富洲原地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

【日 時】 11月19日（火） 13:00～16:00

【場 所】 富洲原地区市民センター 和室

※富洲原地区以外の方のご相談にも応じます。

【問合せ】 市民協働安全課 市民・消費生活相談室 ☎ 354-8147

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

## 「令和6年度消費生活展」を開催します！

イオンモール四日市北1階エスカレーター前において、令和6年度消費生活展を開催します。

市民の皆さんが安全・安心で快適に生活できるよう、消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、パネル展示を通じた情報発信をさせていただきます。

ぜひ皆さんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

【日 時】11月7日（木） 10:30～  
11月8日（金） 16:00まで

【場 所】イオンモール四日市北 1階エスカレーター前

【観覧料】無料

【問合せ】市民協働安全課 市民・消費生活相談室 ☎ 354-8147



## 秋の火災予防運動を実施します 11月9日～11月15日 「守りたい 未来があるから 火の用心」



### ●火災原因はたばこと放火が1位

令和5年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は84件です。火災原因のうち最も件数が多かったのは、たばこ放火でそれぞれ15件です。

たばこは、マナーを守って、喫煙後は必ず火を消す習慣をつけましょう。寝たばこやポイ捨ては絶対にしてはいけません。

放火は、深夜に人の目を避けて無作為に行われることが多くあります。家のまわりに燃えやすい物を置かないなど「放火されない、放火させない環境づくり」が大切です。

### ●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

#### 《4つの習慣》

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブ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コンセントのほこりを清掃し、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、ストーブやこんろ等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、消火器等を設置し、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。



### ●住宅用火災警報器点検方法

- ①本体の「ひも」を引っ張るまたは「ボタン」を押します。
  - ②警報音が正常に鳴れば異常ありません。
- ※異常が認められた際には、本体を交換しましょう。



【問合せ】消防本部予防保安課

☎ 356-2008 FAX 356-2041

四日市市消防本部公式ホームページ  
<https://yokkaichisyoubou.jp/>

## イキイキ教室

介護予防ボランティアヘルスリーダーの会による教室  
～ストレッチ・筋トレ・脳トレ～

- 【日時】 11月6日(水) 13:30～15:00  
【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】 タオル、飲み物、必要に応じマスク  
(動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください)  
【問合せ】 高齢福祉課 ☎ 354-8170



※体調の悪い方は参加をお控えください。  
※参加される方は、感染症予防にご協力ください。  
※各種感染症の流行状況や、天候・災害などにより警報が発令された場合には中止または日程を変更することがありますので、ご了承ください。

## はつらつ健康塾

「もしものとき家族に何を伝える？」&  
ヘルスリーダーさんの体操

- 【日時】 11月13日(水) 14:00～15:00  
【場所】 富洲原地区市民センター 2階 大会議室  
【対象】 65歳以上の方  
【講師】 四日市市在宅医療・介護連携支援センター  
『つなぐ』大野さん・中尾さん、ヘルスリーダーさん  
【参加費】 無料  
【持ち物】 マスク・動きやすい服装・タオル・飲み物  
【定員】 30名(予約制とさせていただきます)  
【受付開始】 10月21日から  
【予約・問合せ】 富洲原在宅介護支援センター(安田)  
☎ 366-2600



- 受付時、住所等のご連絡先をお伺いさせていただきます。
- 当日、検温と手指消毒のご協力をお願いします。
- 体調の優れない方はご参加をお控え下さい。

## ようちえん あそびかい

- 11/5 おそとで遊ぼう  
12 親子でふれあい遊びをしよう  
19 木の実や葉っぱで遊ぼう  
26 クリスマスバッグを作ろう

- 【時間】 10:00～11:30 (いずれも火曜日)  
【持ち物】 着替え、タオル、帽子、水分補給のお茶など  
【問合せ】 富洲原幼稚園 ☎ 365-0653

## 富洲原こども園

- 園庭開放(金曜日) ●あそぼう会(火曜日・水曜日)  
11/1・8・15・22・29 11/5・6・12・13・19・20・26・27

- 【時間】 10:00～12:00  
【持ち物】 着替え、タオル、帽子、水分補給のお茶など  
【問合せ】 富洲原こども園 ☎ 365-0994

## 日の本保育園子育て支援センター

- 子育て交流相談お受けします!(当日予約9:00より)  
【開所日】 月～金曜日(第2木曜日は11:30まで)  
【時間】 9:30～14:30(ランチタイム11:30～12:30 お弁当ご持参ください)  
【持ち物】 着替え、タオル、帽子、水分補給のお茶など  
【問合せ】 日の本保育園子育て支援センター ☎ 340-0841

11月5日  
(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

