



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、6月は富田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】6月16日（火）13:00～16:00

【場 所】富田地区市民センター 和室 ※富田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。



地域づくりマイスター養成講座 受講生募集

7月10日(金)締め切り

市民協働安全課では、今年度も「地域づくりマイスター養成講座」を開催します。地域のまちづくりに興味をお持ちの方のご応募をお待ちしております。

開催日時	7月25日（土）、8月8日（土）、8月29日（土）、9月12日（土） 9月19日（土）、10月3日（土）、10月17日（土）、11月7日（土）の全8回、 9：30～12：00（10月17日は9：30～16：30）	
場 所	四日市市総合会館	
内 容	「地域で市民活動・市民協働を進めるために」「効果的な広報・取材について」「地域資源のマッピング演習」など	
その他	定員40名（応募者多数の場合抽選）	
申込方法	はがき、ファクス、Eメールで ①団体名・役職等 ②おなまえ ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥性別 ⑦年代 をご回答の上、市民協働安全課までお申し込みください。 受講申込書またはQRフォームからも申込みできます。	 (申込フォーム)
問合せ	市民協働安全課 〒510-8601 諏訪町1番5号 ☎ 354-8179 FAX 354-8316 メール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp	



熱中症を予防しましょう

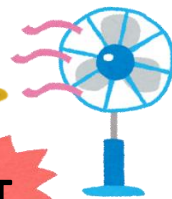
熱中症とは

高温多湿の環境で体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。
屋内で何もしていない時でも発症し、命に関わることもあります。



熱中症予防のためのチェックポイント

- 喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分補給をする
- エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくする
- 涼しい服装、外出時は日傘や帽子を使用する
- 暑さ指数(WBGT)、熱中症警戒アラートを確認する



WBGT



熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」

熱中症を防ぐため、危険な暑さから避難するための施設として、
熱中症特別警戒情報発表時に開放します。

クーリングシェルターについては 熱中症予防の詳しい情報はこちら↓

こちら→



環境省 熱中症 検索



【問合せ】健康づくり課 ☎ 354-8291

地域行事等における事故にご注意ください

毎年、夏から秋にかけて、清掃活動などの地域行事が盛んに行われる中、
以下のような事故が発生しておりますので、ご注意ください。

- 自治会の除草作業で毛虫に刺された、熱中症になった
- 草刈り機で除草作業中、石を跳ねて車両を破損させた
- 町内夏祭りの準備中、片付け中にケガをした

なお、本市では、このような地域活動中に万が一事故等が発生した場合
に備えて、市民活動総合保険に加入しています。事故によっては、保険
が適用される場合がありますので、ホームページをご確認いただくか、
下記までご相談ください。

【問合せ】市民協働安全課 ☎ 354-8179 FAX 354-8316



市ホームページ

食後高血糖にご注意！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

血糖値が、空腹時には正常でも食後に大幅に上昇し、食後2時間が過ぎても高い状態を「食後高血糖」といいます。「隠れ糖尿病」とも言われ、この状態が続くと糖尿病になる可能性があると考えられ、また心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。

食後高血糖を防ぐコツ

- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。主食だけの食事や主食を重ねる（うどんとおにぎり等）のは控えましょう。
- 食べる順番は、
副菜 → 主菜 → 主食
- 野菜・海藻・きのこは食物繊維が豊富。先に食べると糖質の吸収がゆるやかになり、血糖上昇もゆるやかに。
- 1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 間食は、甘い菓子やジュースよりも果物＋乳製品がお勧め。



★ポイントは、糖質が体に吸収されるスピードを遅くすることや血糖値の急上昇を抑えることです。

食後に運動することも効果的です。生活習慣を振り返り、食後高血糖を予防しましょう♪



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕
→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報へ

【問合せ】健康づくり課 ☎ 354-8291

イキイキ教室

健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防♪

- 【日時】 7月1日(水) 9:30~10:30 (夏期につき午前で開催します。)
【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
【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てください)
【問合せ】 高齢福祉課 ☎ 354-8170
※参加される方は感染症予防にご協力ください。

事前の申し込み
参加費は不要



はつらつ健康塾

音楽を楽しみながら介護予防をしてみませんか!!



- 【日時】 7月8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歳以上の市民
【講師】 服部 綾水(あやみ)さん
【持ち物】 マスク・動きやすい服装・タオル・飲み物
【定員】 35名(予約制とさせていただきます)
【受付開始】 6月20日より予約を開始させていただきますので、6月20日以降に下記の
連絡先までご予約下さい。定員になりましたら締め切らせていただきます。
【予約・問合せ】 天力須賀在宅介護支援センター(出口・山下) ☎ 361-5361

参加費
無料

- 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ください。

富洲原こども園

★詳しい内容はInstagram(インスタ)をチェックしてね

●あそぼう会

- 7/1 七夕飾りを作ろう
※笹は7月1日か7日に持ち帰ります
7/7・8 お部屋やお外でいっぱい遊ぼう
※7月はお天気の良い日は毎回水遊びもできます
7/14・15 人形劇やペープサートを見よう
※14日は園児と一緒にむすび座の人形劇を観劇できます
7/21・22 エプロンシアターをみよう
7/28・29 お部屋やお外でいっぱい遊ぼう

【時間】 10:00~12:00 (毎週火曜日、水曜日)
毎週金曜日は園庭開放をしています。

【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



@TOMISUHARA_KODOMOEN



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!

【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 お弁当をご持参ください)

【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

自動車文庫

【問合せ】 市立図書館 ☎ 352-5108



7月1日(水)

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

7月23日(木)

イオンモール四日市北 (レンガ棟側入口前)	13:40~15:10
--------------------------	-------------