



### 令和6年度 四日市市明るい選挙推進協議会委員

四日市市選挙管理委員会の委嘱を受け、富田地区の明るい選挙推進協議会委員が決定しました。「投票にいかうかな」と思ってもらうきっかけ作りになればと活動をしています。皆さまのお力添えをよろしくお願い致します。

- 幹事 高橋 佳子さん
- 渡邊 佳代子さん      渡邊 雅代さん
- 原田 郁子さん      伊藤 信彦さん



### 健康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



6月3日(月) 13:30~(60分程度)

富田地区市民センター 2階ホール

介護予防の運動・レクリエーション ~ストレッチ・筋トシ・脳トシなど~

- 対象：おおむね65歳以上の市民の方      ●申込み・参加費不要
- 持ち物：タオル、飲み物
- ※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

### ♪富田こども園



こども園・  
幼稚園で  
遊びましょう!

あそぼう会 9:30~11:30  
3日(月)・6日(木)・10日(月)・13日(木)・  
17日(月)・20日(木)・24日(月)・27日(木)  
園庭開放 9:30~11:30  
5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)

### ♪富田文化幼稚園

フレイランド 未就園児 10:00~11:30  
10日(月)・17日(月)・24日(月)  
園開放  
5日(水)・14日(金)・21日(金)・26日(水)



## 自動車文庫

- 富田浜会館 6月6日(木) 10:50~11:20
- 富田地区市民センター 6月7日(金) 10:10~11:10



# 毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

みんなの人権110番（全国共通） 0570-003-110

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります  
（平日 8:30~17:15）

インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>  
（パソコン・スマートフォン共通）



※相談フォームに必要事項を記入して送信すると、法務局から後日、メール又は電話で回答があります。

## ○特設人権相談の実施案内○

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

✿日にち 6月3日（月）

✿時間 10:00~12:00、13:00~16:00

✿場所 イオンタウン四日市泊店 2階グリーンスペース（島村楽器さんの前）

事務局 人権センター（☎354-8609・FAX354-8611）



## 熱中症を予防しましょう



熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。

暑くなり始めたばかりの時期や急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

### 熱中症予防のポイント

1. 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
3. エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。

※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は原則、中止/延期とする等とし、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

より詳しい情報は [こちら](#)⇒

環境省 熱中症 検索



健康づくり課 ☎354-8291

# 四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

☎330-5020 FAX334-0606  
 HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>  
 所在地: 四日市市東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階



【主なイベント日時・内容】 **料金** 無料

6月8日 (土)	10:00~ 11:15	<b>よかパパひろば</b> 今回は、お楽しみ会をします。パパトークでは保護者同士交流をしましょう。	対象/どなたでも 定員/当日先着おおむね15組 (受付9:00~)
6月11日 (火)	9:30~ 11:00	<b>赤ちゃん広場</b> 体重測定や助産師に発育相談ができます。 	対象/0歳~18か月、出産予定の人 定員/当日先着10組 (受付9:00~) 持ち物/母子手帳・バスタオル
6月23日 (日)	9:00~ 11:30	<b>ここパブプレーパーク</b> ひろばで思いっきり自由に遊ぼう!「やってみたい!」をめいっぱい楽しもう! *雨天時は室内あそびに変更して実施します。	対象/どなたでも 持ち物/水筒、帽子 協力/パパスマイル四日市
6月24日 (月)	10:30~ 11:00	<b>ふれあいあそび</b> 親子でふれあいあそびを楽しみましょう。	対象/未就学児 定員/おおむね20組 (受付9:00~)

※行事の内容等を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。電話にてお問合せください。



## 「2時間後に電話が使えなくなります」 という不審な電話が急増しています!

近頃、自宅の固定電話に自動音声で「2時間後に電話が使えなくなります。〇番を押していただくとオペレーターにつながります」という電話がかかってくるという事例が発生しています。ガイダンスに従うとオペレーターを名乗る人物につながり、氏名や生年月日等の個人情報を聞き出そうとします。詐欺の予兆とも考えられるため、このような不審な電話にはくれぐれもご注意ください。

### 【対処法】

- 「電話が使えなくなる」という言葉に慌てず、安易に応じることなく、電話を切ってください。
- 満65歳以上の方を対象とした「自動通話録音警告機の購入費補助制度」をご活用ください。詳しくは、四日市市ホームページをご覧ください ▶
- 対応に困ったときは、こちらへご相談ください。

四日市市役所1階 市民・消費生活相談室  
 相談専用電話: 354-8264 (市民対象)

相談受付時間: 月曜日~金曜日 9:00~12:00 13:00~16:00  
 (土日祝日、年末年始を除く)



【四日市市 HP】

## 「よっかいち農業マルシェ」を開催します

地元で生産された野菜、地域の農産物を使った加工品やお菓子などを販売します。

- 日 時 6月1日(土) 10:00~13:00 (雨天実施、荒天中止)
- 場 所 四日市市農業センター 駐車場ほか(四日市市赤水町971-1)
- 内 容
- ① 農産物、加工品などの展示即売
    - ・トマト、ミニトマト、キャベツ、タマネギ、ネギ、レタス、キュウリ、小松菜、にんじん、米、ヤングコーン、ハウレンソウ、梅、花苗、卵
    - ・かぶせ茶、お茶味の菓子、五平餅、味ご飯、豆乳、ジャム、梅干し、冷凍イチゴ、菜種油、ドライフルーツ、原木シイタケ加工品など  
(内容が変更になる場合があります。)
  - ② 親子野菜収穫体験(有料 1組500円) 当日受付 先着 15組  
ジャガイモ、タマネギ、にんにく(生育状況により変更の場合あります)
  - ③ 移動児童館 工作教室(無料) 当日受付 材料がなくなり次第終了
  - ④ バルーンアート(無料) 当日受付 犬などのバルーンアートをプレゼント  
※ ②~④の体験の参加には、受付前に整理券を配付する場合があります。
  - ⑤ 花苗の無料配付 先着 300名  
※ ⑤当日 整理券を配付します。



※ 観葉植物即売会(四日市温室園芸組合主催)も同時開催します。  
(お買い上げの方先着300名に観葉植物の苗をプレゼント)

○ 問合せ 四日市市農業センター ☎326-0132

## 「弁当の日」三重県初上映会&安武信吾監督特別講演会

◇日 時: 6月15日(土) 13:00開場 13:30開演

◇場 所: あさけプラザ1階ホール

◇料 金: 【上映会】

一般 前売り1,000円 当日1,500円 高校生以下無料

【講演会】

一般 前売り・当日とも一般1,500円 高校生以下無料

\*弁当の日前売りチケット情報: [bentonhi-jyoueikai.peatix.com](http://bentonhi-jyoueikai.peatix.com)

又は主催者へお問い合わせください

◇その他: 映画上映中は、小学生以上の子どもを対象に「子どもお味噌汁教室」を開催します。(参加費無料)



はなちゃんのみそ汁の著者、安武信吾さんの監督映画上映、講演会です。

【主催・問合せ】: 夢みる小学校上映する会@三重

080-4308-5570 (代表 安藤)

後 援: 四日市市教育委員会、桑名市教育委員会、東員町教育委員会  
朝日町教育委員会

# 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。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。

- 一時停止日時 7月17日(水) 終日
- 停止するサービス すべての証明書

【問合せ】市民課 ☎354-8152 FAX359-0282



## 食物繊維で腸内環境を整えよう！



## こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

自分の腸内環境に関心をもっていますか？

腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなるなど体調に影響を及ぼすことがあります。

腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。

### 水溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便をやわらかくする
- ・便の滑りをよくする
- ・善玉菌の餌になる

【こんなときにおススメ！】

- ・便が硬い
- ・排便時に力む



山芋 海藻 オクラ

### 不溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便のかさを増す→押し出す
- ・腸の運動を促す

【こんなときにおススメ！】

- ・排便回数が少ない
- ・腸があまり動かない



きのこ れんこん

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

健康づくり課  
☎354-8291

## あさけプラザ 6月キッズのはつらつエクササイズ

- 日時：6月12日(水) 10:30~11:15
- 場所：体育館
- 内容：親子でストレッチやかけっこ、バランス運動など
- 講師：スポーツインストラクター 藤原 ルミさん
- 対象：四日市市または三重郡に在住する2~4歳の幼児と保護者  
(幼児1人と保護者1人で1組)
- 定員：20組(先着順)
- 参加費：無料
- 持ち物：動きやすい服装、体育館用上履き(幼児・保護者分)、  
バスタオル1枚、フェイスタオル2枚、水分補給用飲み物
- 申込み：6月10日(月)までに、専用フォームから
- 問合せ：あさけプラザ 陣田・鈴木 ☎363-0123



キッズのはつらつ  
エクササイズ  
お申し込みは  
こちら



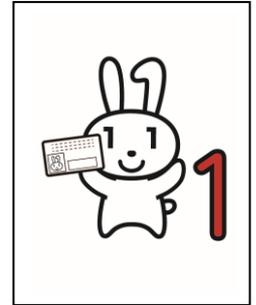
# あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードと健康保険証との一体化については、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行されます。

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！

予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！



## サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け（無料）
- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡しなど

## マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（6月分）

曜日	場所	受付時間
6月 1日（土）	アピタ四日市店	10:00 ~18:00
2日（日）	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
8日（土）	イオン四日市尾平店	
9日（日）	【1階東側エスカレーター付近】	
15日（土）	イオンタウン四日市泊	
16日（日）	【1階中央イベント広場】	
22日（土）	イオンモール四日市北	
23日（日）	【1階専門店通路】	
29日（土）	日永カヨー	
30日（日）	【1階中央広場】	

## マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（7月分）

曜日	場所	受付時間
7月 6日（土）	アピタ四日市店	10:00 ~18:00
7日（日）	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
13日（土）	イオンタウン四日市泊	
14日（日）	【1階中央イベント広場】	
15日（月・祝）		
20日（土）	イオンモール四日市北	
21日（日）	【1階専門店通路】	
27日（土）	イオン四日市尾平店	
28日（日）	【1階東側エスカレーター付近】	

【問合せ先】 四日市市マイナンバーカードサービスセンター ☎340-8371

富田地区市民センター ☎365-1141  
富田地区公式ホームページ <https://tomida.org/>





令和6年5月20日発行 Vol.63



# くうちゃんだより

## ◆ 5/9（木）北星高校と自主防災隊の合同避難訓練が行われました ◆

自力で避難できない要支援者役の地域住民をリヤカーや車椅子で避難場所のくるべ古代歴史公園まで運ぶ訓練が行われました。この取組みは、東日本大震災で中学生が避難を呼びかけながら高台に逃げて多くの命が助かった「釜石の奇跡」に続くもの。昨年は総務大臣賞などを受賞し高い評価を受けた取り組みです。200名以上の方々が参加して貴重な体験をすることができました。災害発生時に避難方向を示す「命の矢印シール」の贈呈や、地震体験車も出動して震度7の体験もしました。皆さんも機会があれば一度は体験してみてください。



リヤカーに乗せられて25分かけて高台のくるべ古代歴史公園へ

北星高・坂田先生の三助の話

★三助とは……「自助」自分の命は自分で守る。「共助」地域の人同士で助け合う。  
「公助」公的機関が手を差し伸べる。



これが命の矢印シールです



まず大事な頭をまもるんだぞー！



お兄さん、お姉さんありがとう



## ◆ 地元のことは知っておかないとね ◆

市内小学生3年生から5年生の今年度の社会科教材「わたしたちの郷土・のびゆく四日市」に富田地区のことが取り上げられています。鯨船行事、石取祭り、自主防災隊の活動などが写真入りで紹介されています。小学生のお子様がいるご家庭はご覧ください。

◆ イベントサロンのイベントが開催されました ◆

起時亭  
かんだ  
さん



服部  
綾水  
さん



イベントサロン秋桜（コスモス）と東富田のイベントが開催されました。4/10（水）は富田霊園集会所で起時亭（おきどきてい）かんださんの落語と演芸。4/16（火）は東富田会館でNPO どんぐり・服部綾水（あやみ）さんの軽妙なトークと歌会でした。どちらも楽しいひと時を過ごされてもらいました。大きな声で笑うことはきっと健康にもいいですね。

◆ 市民センターと富田浜会館にやってくる自動車文庫をご利用ください ◆



月に一度のペースで市民センターと富田浜会館に自動車文庫がやってきます。次回来所は富田浜会館が6/6（木）10:50～11:20、市民センター前が6/7（金）10:10～11:10。雨の日でもめげずにやってきます。もちろん総冊数は図書館には及びませんが、選りすぐりの本揃えで逆に選びやすいという利用者の声も。わたし、自動車文庫なぜか、好きです。田舎のおばあちゃんところに来ていた移動販売車を思い出すからかな。

● マネージャーのひとり言 ～～～



目が、目ガー（ラピユタのムスカ笑）



甘えるポーズの秋田犬リキ

市民センターに時々、秋田犬のリキくんが散歩の途中で立ち寄ってくれます。おっとり、ゆったりして、周囲の人まで穏やかな気持ちにさせてくれます。スパイ×ファミリーのボンドの雰囲気。毛並みがかもこもこで飼い主さん曰くスプリング仕様だそうです。ウチにいるダックスフンドの名前はリッキー。リキとリッキー、友達になれるかな。 🖐️ 🖐️ 🖐️