

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。

【問い合わせ先】健康づくり課 TEL 354-8291

より詳しい情報は こちら⇒

環境省 熱中症 検索



ステップ四日市「見学会&もの忘れ相談会」のご案内

参加無料・申込み不要

作業療法士や社会福祉士が、もの忘れや、もの忘れに関連する生活の困りごとについてご相談に応じます。また、ステップ四日市1階部分（認知症支援エリア）の見学希望にも対応いたします。

日時：6月8日（土） 10：00～12：00

会場：四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）1階〔日永東1丁目2-27〕

対象：市内にお住まいの方

その他：相談者や施設見学希望者多数の場合は、待ち時間が発生する場合がありますので、ご了承ください。

【問い合わせ先】四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）認知症支援担当 TEL 348-4008 FAX 346-4070



Jアラートの全国一斉情報伝達試験が実施されます

実施日時：5月22日（水）11:00ごろから数分程度

※地域住民の皆さんに参加していただく試験ではありません。

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、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、ご承知おください。

放送・吹鳴内容

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↓）



- 351-4004（自動電話応答機能）にTEL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。
●以降の試験は、以下のとおりを予定しております。

8月28日（水）、11月20日（水）、令和7年2月12日（水）

【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、X、LINE

【問い合わせ先】

危機管理課 TEL 354-8119



メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

お知らせ はづ

お知らせ

令和6年 5月10日 (No. 3)

羽津地区市民センター

TEL 331-4465

羽津地区連合自治会

羽津地区まちづくり推進協議会

TEL 331-5333 (事務局)

ホームページ http://hazu.org/

連合自治会役員・各町自治会長紹介

住みよい、いきいきした安全で安心なまちづくりを連合自治会として推進してまいりますので、住民のみなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。(敬称略)

＜連合自治会役員＞

- 会長 内田 寛
○副会長 平野 信幸 廣田 喜志雄
○会計 伊藤 洋三
○監査 北 浩次 森 博司



Table with columns for 自治会名, 自治会長名, 自治会名, 自治会長名, 自治会名, 自治会長名. Lists various towns and their representatives.

生ごみの処理にお困りの方へ

生ごみ減量手法マッチングセミナーを開催

参加無料・申込み不要

四日市市で発生する可燃ごみの中には、約30パーセントの生ごみが含まれています。ごみを減らすために、生ごみを燃やすのではなく他の方法も考えてみてはいかがでしょうか。

日時：6月20日（木） 13:30~15:00

場所：羽津地区市民センター 2階ホール

内容：生ごみ処理機の手法や特徴を踏まえて、ご自身のライフスタイルに合った方法をご紹介します。

講師：一般社団法人 ネクストステップ研究会

【問い合わせ先】生活環境課 TEL 354-8192

Table with 13 empty columns for contact information.

再掲載 ～暑い夏を緑のカーテンで快適に過ごしましょう～

グリーンカーテン講座

5月21日(火)10:00～11:00 羽津地区市民センター 2階ホール

内容：温暖化対策啓発講座・グリーンカーテンの説明
講座を受けていただいた後にゴーヤの苗を配布します(ひとり2苗)

対象：羽津地区在住の方
定員：40名(定員になり次第締め切り)
申込み：5月8日(水)より受付中。
窓口またはお電話でお申込みください。



【申込み・問い合わせ先】羽津地区市民センター TEL 331-4465

『カラダスツキリ塾』参加者募集!

運動を習慣にしたいけど続かない、筋肉をつけたいけど自分に合った運動方法がわからない...
そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

参加無料

対象 市内在住の18歳以上の人
※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。

日時 6月7日、14日、28日、7月5日、12日(全5回、毎週金曜日)
9:30～11:30

場所 あさけプラザ<下之宮町296-1>

定員 30人(応募者多数の場合は、抽選)

内容 スロー筋トレ、有酸素運動の実施、健康づくりや食生活についての講義など
(息が弾む程度のややきつめの運動を行います)

締切 5月17日(金)【必着】

申込み 右記2次元コードから申込み、もしくは、健康づくり課窓口(市役所7階)へ
※地区市民センターにも所定の申込用紙があります

【問い合わせ先】健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 TEL 354-8291



令和6年4月以降に、 運転免許証を自主返納される方の支援を行います。

【申請の受付】6月3日(月)から

【申請場所】市役所6階道路管理課

【対象者】

1. 令和6年4月1日以降にすべての運転免許証を返納された方
2. 返納時点で市内に住所を有していた方
3. 運転免許証の有効期間内に返納された方

【支援内容】

交通系ICカード5,000円分(利用可能額4,500円 + カード発行預り金500円)
※1人1回限り交付。

【申請方法】

各警察署等で免許証の返納手続きを行った後、「四日市市運転免許証自主返納支援事業申請書」に「申請による運転免許の取消通知書」(無料)または、「運転経歴証明書」(1,100円の手数料は自己負担)を添付して提出してください。

「四日市市運転免許証自主返納支援事業申請書」は、道路管理課のほか、各地区市民センターで入手できます。道路管理課ホームページからも入手できます。

【問い合わせ先】道路管理課 TEL 354-8154

在宅医療市民啓発活動事業を補助します

「在宅医療」を広く知っていただくために、市民企画による啓発活動(講演会・勉強会など)にかかる経費の一部を補助します。

1. 対象事業
4月22日(月)～令和7年3月31日(月)に実施される事業
※同一申請者(団体)による申請は、一年度2回までとします
2. 応募資格
市民または、四日市市を活動拠点とする市民活動団体など
3. 補助限度額
60,000円 ※①～③の合計で60,000円を上限とする
① 講師等報償費(上限30,000円、全額補助)
② 事業にかかる事務費(上限5,000円、全額補助)
③ 要約筆記及び手話通訳の報償費、託児・託者にかかる委託料(上限30,000円、全額補助)
4. 募集スケジュール
4月22日(月)～12月27日(金)注:保健企画課 必着
必要書類を、郵送か直接、保健企画課(総合会館4階)へご提出ください。申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りいたします。
5. 応募書類
募集要項は各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、あさけプラザ、なやプラザにあります。申請書類一式については保健企画課からお送りしますので、ご連絡ください。募集要項等の応募に必要な書類は、市のホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ先】保健企画課 TEL 354-8281

マイナンバーカードサービスセンターが移転します!



現在、じばさん(四日市市地場産業振興センター)に開設しています当センターを、市民サービスと利便性向上のため、下記のとおり市役所北館5階に移転いたします。

また、移転に伴い一時的に当センターの業務を休止いたしますので、何卒ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

1. 開設場所
市役所北館5階(諏訪町1-5市役所北隣)
2. 開設日
5月28日(火)
・5月28日以降は木曜日定休(5月20日までは水曜日定休)
3. 移転に伴う業務停止期間
5月21日(火)～27日(月)
※この期間中も平日は、各地区市民センター(中部を除く)や市民課でカードの住所変更などの手続きは可能です。

■マイナ保険証について

・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。

【問い合わせ先】市民課マイナンバーカードサービスセンター
TEL 340-8371 FAX 340-8372

軽自動車税(種別割)
(全期)

納期限は
5月31日(金)です

