

四日市市立海蔵保育園 会計年度任用職員(パート)を募集します

勤務場所：海蔵保育園（西阿倉川883-1）

業務内容：保育補助と室内外清掃など

*保育士資格の有無は問いません

*園児をおんぶやだっこしたり、遊びの中で、一緒に走ったりすることもあります

勤務時間・募集人数：①月～金曜日 7:30～9:30 1名

②月～金曜日 12:00～15:00 1名

*時間・曜日は応相談

時間給：1,240円

*通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給

【申込み・問い合わせ先】海蔵保育園 TEL331-2710



NPO法人 緑の会羽津 花美好(はなみずき) 会員募集

花づくりに関心のある方、お花が好きな方、私たちと一緒に花づくりをしませんか！
NPO法人緑の会羽津 花植栽部の花美好では、一緒に活動してくれる会員を募集しています。

- 活動内容
- 垂坂公園・羽津山緑地と近鉄霞ヶ浦駅の花壇の花植え
 - 花壇の水やり・維持管理（会員が交代で、ほぼ毎日水やりをしています）
 - 花の育成（種まき・鉢上げ・花壇への花植えなど）
 - 羽津地区の花いっぱい運動への協力

【問い合わせ先】NPO法人 緑の会羽津 公園事務所
TEL333-5597（9:00～16:00）



地域行事など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、石が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



市ホームページ

なお、四日市市では、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、市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。

【問い合わせ先】市民協働安全課 TEL354-8179 FAX354-8316

市民税・県民税・
森林環境税
(第1期)

納期限は

6月30日(火) です



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。

対象事業：令和9年3月31日（水）までに実施される事業

※同一申請者（団体）による申請は、一年度2回までとします

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

補助限度額：6万円 ※①～③の合計で6万円を上限とする

①講師等報償費（上限3万円、全額補助）

②事業にかかる事務費（上限5千円、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3万円、全額補助）

申込み：令和9年1月29日（金）【必着】までに、必要書類を、郵送か直接下記まで。

申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りします。

※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、市ホームページからもダウンロードできます。

【申込み・問い合わせ先】保健企画課（総合会館4階） 〒510-0085 諏訪町2-2

TEL354-8281

マイナンバーカードの出張申請受付について

マイナンバーカードの新規申請・マイナンバーカード自体の更新について、事前予約制により、下記の団体・個人を対象とした出張申請受付を実施します。

条件を満たしている方については、申請・受け取りについて、市窓口にお越しいただくことなくマイナンバーカードをお受け取りいただけます。※電子証明書の更新は出張申請の対象外です。

（1）福祉施設、企業等（団体）

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に、市職員と委託業者が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

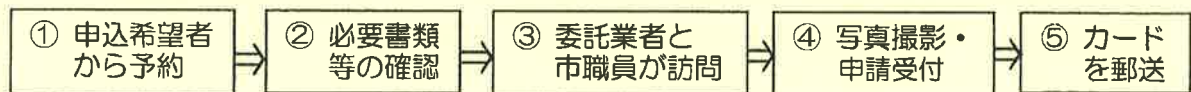
（2）戸別訪問（個人）

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方のうち、次のいずれかに該当する方。

① 要介護1～5の認定を受けている方

② 身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている方

（3）手続きの概要 *申請後、カードが届くまでに1～2ヵ月かかります。



※紛失など、マイナンバーカード再交付の理由によっては、窓口での受け取りが必要な場合もあります。

【問い合わせ先】マイナンバーカードコールセンター TEL0120-000-396





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



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こちら→



熱中症予防の詳細情報は
こちら↓



環境省 熱中症 検索

【問い合わせ先】健康づくり課 TEL 354-8291

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

【問い合わせ先】

健康づくり課

TEL 354-8291