

熱中症 予防

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. 上手に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



四日市市 健康づくり課
TEL:059-354-8291

お知らせ

かんざき



発行：令和4年5月20日
神前地区市民センター
☎ 326-2751
FAX 325-2070
団体事務局（13時～17時）
☎ FAX 327-1501

神前地区ホームページ（アドレス kanzaki-yokkaichi.com）もご覧ください。

各地区カフェのご案内

各カフェサロンの開催予定です。当日は、体調の優れない方の参加はご遠慮ください。

◎大日 Café サロン

日 時：6月 6日（火） ★毎月第1火曜日 10:00～12:00
場 所：寺方町公会所 協力金：100円

◎カフェ あったかつの

日 時：6月12日（月） ★毎月第2月曜日 9:00～11:30
場 所：高角町公会所 協力費：100円

◎より曾井サロン

日 時：6月 8日（木） ★毎月第2木曜日 9:30～12:00
場 所：曾井町公会所 会 費：100円

◎カフェサロン尾平

日 時：6月20日（火） ★毎月第3火曜日 10:00～12:00
場 所：尾平町集落センター 会 費：100円

◎とおりゃんせ in 菅原

日 時：6月25日（日） 10:00～12:00 ★開催は随時
場 所：菅原町公会所 7月30日（日）の菅原神社夏祭りに向けて
行燈づくりを行います。



令和5年度 食生活改善推進員養成講座「栄養教室」受講生募集

食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、
栄養教室を開講します。

食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため
「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



対象者 受講後に、四日市市食生活改善推進協議会の
会員としてボランティア活動ができる、市内在住の
18歳以上の人

（※過去に受講したことのない人）

日時 ①6月21日、②7月12日、
③8月30日、④9月13日、⑤10月11日、
⑥11月22日、⑦12月13日（全7回）
いずれも水曜日 9:30～12:30

場所 四日市市総合会館（7階 第3研修室など）

内容 講義（望ましい食生活、食中毒の予防など）、
調理実習（3回）

料金 2,000円

定員 20人（4人以上の申し込みで開催。
申込多数の場合は抽選。）

申し込み 6月5日（必着）までに、
「栄養教室受講希望」と明記の上、住所、名前
（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがきか電話、
ファクスで、または健康づくり課窓口でお申し
込み下さい。参加の可否は全員へ通知します。
<申込み先>

〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課

電話：059-354-8291

FAX：059-353-6385

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を
中止とする場合があります。



ヘルスリーダー イキイキ教室



楽しく笑って！おしゃべりして！介護予防！！

対 象： おおむね65歳以上の市民の方

会 場： 神前地区市民センター 2階 会議室

日 時： 6月13日（火）13:30～15:00

内 容： ストレッチ体操、筋トレ、楽器の演奏と歌等

持ち物： マスク、タオル、飲み物（動きやすい服装でお越しください）

その他： 申込み、参加費は不要です。

お願い： ①参加される方は、咳エチケットや手指の消毒をお願いします。

②発熱や咳等の風邪症状がみられる方・基礎疾患をお持ちの方で、感染
リスクを心配される方は参加を控えていただくようお願いします。

申込み不要
参加費無料

市内に設置されている防災行政無線の試験放送を実施します

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屋外拡声子局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、ご承知おきください。

(1) 実施日時

令和5年6月7日（水）午前11時00分ころから数分程度

(2) 試験放送内容

放送・吹鳴内容
【放送内容】 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♪)



※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

- 059-351-4004（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。

令和5年 8月23日（水）11:00

令和5年11月15日（水）11:00

令和6年 2月 9日（金）11:00

【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、ツイッター、LINE

【お問い合わせ先】

四日市市 危機管理課
 電話 059-354-8119
 メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp



2023年度 神前地区同和教育推進協議会総会が行われました



5月12日（金）、神前小学校体育館において、2023（令和5）年度、神前地区同和教育推進協議会「総会」が行われました。

地域としての同和教育、人権教育の推進に日頃から地区全体で取り組んでいる神前地区として、継続していくことが最も重要な課題だと思います。

2023年で、神前地区同和教育推進協議会は、発足50周年を迎えます。1973年、様々な課題があったために、「部落問題を解決するには、教育の力が大きい。」として、学校教育と社会教育の充実を掲げました。そして、社会教育の受け皿として、地区内で有志による「同和教育推進協議会」が発足しました。

それから50年。地域の力によって、この考え方は、脈々として受け継がれてきました。この事実は大変意味のあることです。神前地区として誇れることだと思います。次の50年に向けて、地域として初志を守り、「全ての差別をなくす」ために、活動を充実させていきたいと思っています。

今年度は特に50周年記念行事を多く計画しております。直近では、6月11日（日）人権フェスタかんざきにおいて、人権劇「神前同推協の歩み」を上演します。（申込み方法などは、チラシやポスターで確認してください。）

※ その他の記念行事の詳細については、同推協だよりをご覧ください。

神前地区同和教育推進協議会

日本各地で大きな地震が発生しています。 お家の防災対策は大丈夫でしょうか。

災害をなくすことはできませんが、災害被害を少なくすることはできます。まずは、自分と家族の身の安全が確保できるようにしておきましょう。



神前地区は幸いにして、東日本大震災のような津波被害にはあまり注意しなくてよいと思われます。参考にすべきは1995年の阪神淡路大震災です。阪神淡路大震災では、何千人もの方が、建物の崩落や家具の転倒で「圧

死」されています。特に、家具の転倒防止対策がしてあれば落とさなくてもよかった命がたくさんありました。神前地区では、大きな揺れが予想されるので、家具の転倒防止、家電製品の移動防止（固定）、食器棚などの扉のガラス飛散防止は、必ずしておいてほしいと思います。



自然の力は人間の英知の及ばないところにあります。常に謙虚に「最悪の事」を考えて、楽しく準備することが「防災の日常化」にとって大切なことだと思っています。

神前地区自主防災協議会

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

TEL：059-330-5020 FAX：059-334-0606

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



【開館時間】＜第 1 部＞9：00～12：30＜第 2 部＞14：00～19：00

※小学生以下は 17：30 まで、中高生は 19：00 まで利用可能です。

各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。

【主なイベント日時・内容】

6 月 5 日 (月)	10：30～11：00	かたつむりをつくろう シール貼りやお絵かきを楽しみます。	対象/未就学児 定員/当日先着 20 組 (受付 10：00～)
6 月 21 日 (水)	15：30～16：30	脳トレパズル 自分で作ったパズルに挑戦しよう！	対象/小学生 定員/当日先着 10 名 (受付 15：00～)
6 月 24 日 (土)	10：30～11：00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも 定員/当日先着 10 組 (受付 9：00～)
6 月 26 日 (月)	10：30～11：00	体をたくさん動かそう 運動用具を使って体を動かします。	対象/未就学児 定員/当日着 20 組 (受付 10：00～)

料金 無料 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容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。

新型コロナウイルス感染症の5類変更について

令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが「2類相当」から「5類」に変更されました。

市民の皆さんに関係する主な変更点は以下のとおりです。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

- ①感染防止対策 県や市（保健所）から、一律の対策を求めません。
個人の判断による自主的な対策を実施してください。
- ②外出自粛・就業制限 感染症法に基づく外出自粛要請は「なし」、就業制限も「なし」。
※発症した場合は、発症後5日間は外出を控えることが推奨されています。
- ③医療費 治療費が一部を除き、自己負担になります。
(外来) コロナ治療薬の費用は公費支援を一定期間継続
(入院) 一定期間、高額医療費の自己負担限度額から最大2万円減額
(検査) 高齢者施設などのクラスター対策は支援を継続

問合せ先：保健予防課 電話 059-352-0595



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、電話又は面談で回答があります。



○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。

※日時 令和5年6月1日(木)

10：00～12：00、13：00～16：00

※場所 イオン四日市尾平店1階 東側エスカレーター付近事務局 人権センター

TEL354-8609・FAX354-8611

「カラダスッキ」塾参加者募集！

参加無料

健康的なカラダを目指したい、健康づくりが大切なのはわかるけど、何から始めたらよいのかわからない…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。

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16日・23日・30日 7月7日・14日（全5回、毎週金曜日）

午前9時30分～11時30分まで

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31日(水) 【必着】

申込み： 右記二次元コードから必要事項を記入して申込み、
もしくは、電話、健康づくり課窓口(市役所7階)へ



問合せ： 健康づくり課 〒510-8601 四日市市諏訪町 1-5 電話：354-8291

アイリス防災研修 今年もやりますよ。ぜひ参加を！

神前女性防災の会「アイリス」は、じっとしているわけにはいきません。「防災の日常化」「草の根防災」を信条としている以上、少しでも神前地区のみなさんと一緒に「防災」を考える機会を増やしたいと思っているからです。

今年度初めは、6月3日（土）の「防災ゲーム大会」からスタートしたいと思っています。



まずは「クロスロードゲーム」。これは「分かれ道」という意味のゲームです。阪神淡路大震災後、神戸市役所の職員が直面した災害後の様々な課題を、「YES」か「NO」で答え、参加者がその時の職員になったつもりで良い解決策を考えるというゲームです。

問題に対して、まず自分で考え、グループの中でどうしてそう考えたのかを話し合いながら進めるものです。いろいろな方の考えを知ることができて、とても面白いゲームです。知らない間に被災した時の感覚を体験することができます。

その他「HUG（避難所運営ゲーム）」も予定しています。ぜひ参加してください。

【日時】令和5年6月3日 土曜日 9:30～11:30（受付 9:00～）

【場所】神前地区市民センター 会議室

【定員】20名（定員になり次第締め切ります。）

【参加申込】地区市民センター（Tel 326-2751、fax 325-2070）へ申込んでください。

下記メールアドレスへメールで申し込まれても構いません。

Mail: kanzaki-mgr@city.yokkaichi.mie.jp 神前女性防災の会「アイリス」

「アイリス防災研修」の年間計画が決まりました。

○ パッククッキング講習会 昨年度おすすめレシピ第1集を発行しました。

また、違ったレシピで防災食を実演試食したいと思います。

第1回 7月8日（土）9:00～ 菅原町公会所

第2回 9月13日（水）9:00～ 神前地区市民センター

第3回 10月21日（土）9:00～ 高角町公会所

第4回 2月17日（土）9:00～ 美里ヶ丘集会所



○ 子ども防災教室 子ども達にも地域内で防災訓練をしてほしいと思い企画しました。

夏の子ども防災教室 8月26日（土）9:00～ 神前地区市民センター

四日市女性消防団「サルビア」指導 子ども防災訓練

冬の子ども防災教室 12月23日（土）9:00～ 神前小学校

地震体験車や煙体験ハウス、水消火器訓練や

防災ゲーム大会などを準備中です。

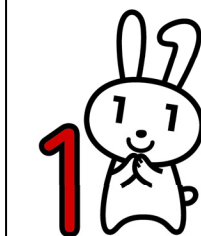


★ センターだよりなどで参加者を募集します。お父さんお母さんも、子どももどんどん参加してください。待ってま～す。 神前女性防災の会「アイリス」

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を作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、令和5年度は、地区市民センターや皆様により身近な商業施設などに会場を拡げて、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！この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください！



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
- ・交付申請書の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け 等
- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡し
- ・マイナンバーカードに関する相談・案内

6月のマイナンバーカード出張申請サポート実施予定表

曜 日	場 所	受付時間
1日（木）2日（金）	スーパーサンシ大矢知店	10:00～18:00
3日（土）	日永地区市民センター	9:00～17:00
4日（日）	八郷地区市民センター	
8日（木）9日（金）	楠福祉会館	10:00～18:00
10日（土）	イオンモール四日市北	
11日（日）	【1階専門店通路】	
15日（木）	JAファーマーズ四日市	9:00～17:00
16日（金）	【ファムタウン四日市上海老内】	
17日（土）	桜地区市民センター	10:00～18:00
18日（日）	下野地区市民センター	
22日（木）	ヤマナカ四日市富田フランテ館	9:00～17:00
23日（金）	【フレスポ四日市富田内】	
24日（土）	橋北地区市民センター	10:00～18:00
25日（日）	三重地区市民センター	
29日（木）	日永カヨー	9:00～17:00
30日（金）	【1階中央広場】	

【問い合わせ先】四日市市マイナンバーカードサービスセンター 電話 059-340-8371

学習ボランティア募集！！

今年度も、三重平中学校では、地域子ども教室を開催します。中学生といっしょに勉強したり、おしゃべりしたりしませんか。



興味のある方は、下記までご連絡いただくと幸いです。

松田 059-331-3276 宮本 080-3642-4124

三重平中学校子ども支援ネットワーク委員会

委員長 根来 進