



# 「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布する場合があります。

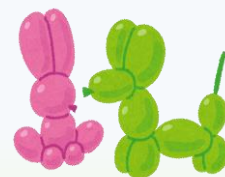
⑤ 花苗の無料配布 先着 300名様

※ ⑤当日 整理券を配布します。

☆ 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)

○ 問合せ先 四日市市農業センター TEL 326-0132



## 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 時 6月3日(月) 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)

✿ 問合せ先 人権センター(Tel 354-8609・FAX 354-8611)

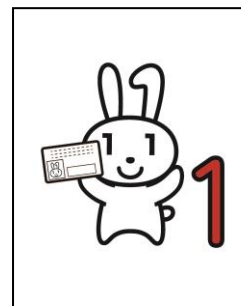
## あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

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
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】	

【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 TEL 340-8371



四日市市ヘルスリーダーの会による

## イキイキ教室

- ★対象：おおむね65歳以上の市民の方
- ★日時：6月24日（月）13:30~15:00
- ★会場：三重地区市民センター 別館 大ホール
- ★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。

- ★問合せ先：四日市市 高齢福祉課 TEL 354-8170



# ★熱中症に気を付けよう★

## ★要因★


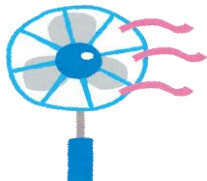

<p>①環境</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気温が高い</li> <li>・湿度が高い</li> <li>・風が弱い</li> <li>・急に暑くなった</li> </ul> 	<p>②からだ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・汗が出ない状態</li> <li>・運動、活動で体温上昇</li> </ul> 	<p>③行動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい運動</li> <li>・長時間の屋外作業</li> </ul> 
--	--	--

3つの要因により熱中症を引き起こす可能性があります。

## ★予防★

①涼しい服装	②日傘・帽子	③水分・塩分補給	④日陰を利用
・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしていきましょう。			
・室内でも温度を測り、冷房等で温度調整をしましょう。			
・体調の悪いときは特に気を付け、こまめに水分補給、休憩を取りましょう。			

## ★応急処置★

<p>①涼しい環境へ避難</p> <p>風通しの良い日陰や、冷房の効いている室内等に避難させてください。</p> 	<p>②脱衣と冷却</p> <p>涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、水分と塩分を補給しましょう。また、皮膚を濡らし、うちわや扇風機であおぐのも効果的です。</p> 	<p>③水分・塩分の補給</p> <p>応答があるかを確認し、意識がはっきりしているのであれば、冷たい水を持たせて自分で水分を補給させてください。</p> 
--	---	---

意識がしっかりしている場合でも、反応がおかしいと感じる場合は、すぐに119番通報してください！

四日市市中消防署中央分署 TEL 325-4717

**自治会に加入しましょう！自治会活動に参加しましょう！**