



お正月飾りづくり

三重県で採取した木の実や貝がら、花もちをあしらった飾りを作ります。

- ・日 時：12月26日（木）10：00～11：30
- ・場 所：三重地区市民センター 別館大ホール
- ・定 員：10名（先着）
- ・参加費：無料
- ・持ち物：持ち帰り用のマチのある紙袋
（19cm角のトレイが入るもの）
- ・講 師：四日市公害と環境未来館 職員
- ・受付：11月28日（木）9：00～
- ・申込み先： 三重地区市民センター TEL：059-331-3276



無戸籍の方・無戸籍者に心あたりのある方へ

法務局・市役所では、出生の届出がされておらず、無戸籍となっている方々について、その実情に応じた案内をするため、相談窓口を設け、戸籍作成のための手続を説明する等、様々な取組を行っております。

もし、あなたが戸籍に記載されていないことにお気づきになりましたら、

まずは法務局か市役所市民課の窓口までご相談下さい。

また、あなたの身の回りで戸籍に記載されておらずお困りの方がみえましたら、

その方にもこのご案内をお伝え頂きますようお願いいたします。

無戸籍がもたらす不利益な状態から、より安心して暮らせるよう、皆様のご協力をお願い申し上げます。

ご不明点やご質問がございましたら、下記の連絡先までお気軽にお問い合わせください。

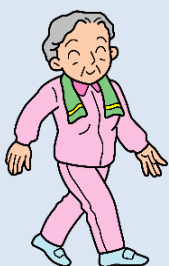
津地方法務局 TEL：059-228-4192

四日市市役所 市民課 TEL：059-354-8151

介護予防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

申込不要・参加費無料



- ★対象：おおむね65歳以上の市民の方
- ★日 時：12月23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、必要に応じてマスク
※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 059-354-8170



マイナンバーカードを活用した救急業務の継続について

マイナ救急実証事業は、令和6年9月25日をもって終了しましたが、マイナンバーカードを活用した救急業務を令和7年3月31日まで継続して実施することになりました。

マイナ救急とは、救急隊が保険証として登録された傷病者のマイナンバーカードを活用して、通院歴やお薬の情報を確認するもので、適切な医療機関への搬送や、傷病者が通院歴等を救急隊に説明する負担の軽減が期待されます。

マイナ保険証を活用するメリット



傷病者本人の情報を
正確に伝えられる



病院の選定や
搬送中の応急処置
を適切に行える



搬送先病院で
治療の事前準備
ができる

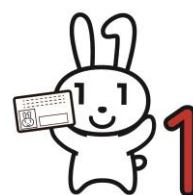
継続利用にご協力いただくため、マイナンバーカードの携帯をお願いします。

問合せ先 四日市市消防本部 消防救急課 救急救命室
TEL 059-356-2006

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、市内の商業施設において、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！



持ち物

ID付マイナンバーカード交付申請書、通知カードなど、マイナンバーがわかるもの

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（12月分）

| 曜日 | 場所 | 受付時間 |
|--------|-----------------|-------------|
| 14日（土） | イオン四日市尾平店 | 10:00~18:00 |
| 15日（日） | 【1階東側エスカレーター付近】 | |

【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 TEL：059-340-8371

中央分署からのお知らせ

毎年秋から冬にかけてはインフルエンザの流行のシーズンです。症状は高熱や関節の痛みなど様々あり、人によっては重症化する恐れもあります。流行を防ぐためには、ウイルスを体内に侵入させないことや周囲に移さないように対策することが重要です。

症状

- 頭痛
- 目の充血
- 鼻水や喉の痛み
- 咳
- 発熱（38℃以上）
- 悪寒
- 全身の倦怠感
- 筋肉や関節の痛み



対策

◎手洗い

流水・石けんによる手洗いは手指などに体についたウイルスを物理的に除去するために有効な手段であり、接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症対策の基本となります。



◎適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では加湿器等を使用し、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。



◎十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養ある食事を日ごろから心がけましょう。



◎人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、基礎疾患のある方、ご高齢の方、体調の悪い方、妊娠中の方、睡眠不足の方は人混みや繁華街への外出は控えましょう。外出する際はマスクの着用を



◎流行前の予防接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を軽減させる効果と、発症後の重症化防止に有効と報告されています。

