

Jアラートの全国一斉情報伝達試験が実施されます。

Jアラートの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スピーカー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。

試験実施日時 6月3日(水) 11:00ころから数分程度

※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。

- 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。



【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

【問合せ先】

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

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。

※ 人権相談について詳しくは、法務省人権相談のページをご覧ください。LINEでも相談できます。

https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

○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1日(月) 10:00~12:00、13:00~15:00

✿場 所 イオンタウン四日市泊店(1階鎌倉パスタさん南側)

✿問合せ先 四日市市 人権センター

TEL 059-354-8609 FAX059-354-8611

四日市ファミリーサポートセンター「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、またこどもの置かれている状況等を理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も、受講してください。

日時 6月27日(土) 13:30~16:30 (講習会のみの方は15:00終了)

※講習会終了後、希望される方は依頼会員の登録手続きをいたします。

会場 四日市市三浜文化会館(四日市市海山道町一丁目1532-1)

定員 保育の都合により、20名程度といたします。(先着順に受け付けます。)

申込方法 電話にてお申し込みください。

保育 あり/無料(保育対象:満6か月~)※事前にお申し込みください。

申込み・問合せ先: 四日市市ファミリー・サポート・センター TEL 059-323-0023
(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)

「四日市の小中学生のための こどもの居場所」~6月イベント開催のお知らせ~

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか?
四日市市ではあさけプラザにて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを行っています。
今月は食レポに挑戦し、伝える楽しさを体験してみましよう。

参加無料
予約不要

3日(水) 14:00~19:00 常設コーナー
20日(土) 14:00~19:00 あさラボ体験「レポーター体験」

14:00~、15:00~、16:00~、17:00~、
18:00~ 各回30~45分程度・定員/各回10人(先着順)

会場 四日市地域総合会館 あさけプラザ 2階(四日市市下之宮町296-1)

問合せ先 企画内容に関すること: アクティオ株式会社 TEL 059-359-5560

事業内容に関すること: 四日市市 こども未来課 TEL 059-354-8038



センターに新刊が入りました

- ❑ 翠雨の人
- ❑ 乱歩と千畝:RAMPOとSEMPO
- ❑ 鎌倉茶藝館
- ❑ 最後の皇帝と謎解きを
- ❑ 百年の時効
- ❑ どろぼうジャンボリ
- ❑ 大ピンチずかん2
- ❑ 絵本はたらく細胞6 おなかのなかで乳酸菌が大活躍
- ❑ ノラネコぐんだん おすしやさん



民生のつばやき



暖かくなってきましたが、寒暖差があるので
体調管理に気を付けてくださいね

民生委員制度は大正6年に岡山県で発足した「済世顧問制度」を源とし生活に困窮する人びとを救うことから始まった制度です。戦後、「民生委員」と改称され、今日に至るまで、さまざまな理由で生活上の課題を抱えている人びとの支えとなってきました。109年にわたる長い歴史と実績を有しています。

「支えあう 住みよい社会 地域から」をスローガンに、地域の皆さんが住み慣れた場所で安心安全に生活できる地域づくりのために日々活動しています。



熱中症を知り、しっかり予防しましょう！

熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには痙攣や意識の障害など、様々な症状を起こす病気です。

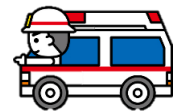


熱中症予防のポイント

- ① 部屋の温度をこまめにチェック！
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします。)
- ② 室温28度を超えないようにエアコンや扇風機を活用しましょう！
- ③ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- ④ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ⑤ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ⑥ 無理をせず、適度に休憩を！
- ⑦ 日頃から栄養バランスの良い食事と体づくりを！
- ⑧ 冷却グッズを身につけましょう！



こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう！



- ・自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く動けない場合はためらわずに救急車を呼んでください。
- ・意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください。



熱中症の応急手当

- ・エアコンをつける、扇風機などで風を当て、体を冷やす
- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。

夏に向けて熱中症になる人が増えてきています。
熱中症を知って、しっかり予防し楽しい夏を過ごしましょう！

連絡先 四日市市中消防署中央分署

TEL 059-325-4717 FAX 059-326-5392

熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」

熱中症の予防を目的とした一時的な休息が取れる施設として、各地区市民センターなどをクーリングシェルターに指定しています。
暑い日の外出などで体調に異変を感じた場合などにご利用ください。

クーリングシェルター開館日時などは
こちら➡



※施設によって開館日時は
異なりますのでご注意ください。

問合せ先: 四日市市 健康づくり課 TEL: 059-354-8291