

団体事務局からのお知らせ

三重地区団体事務局の受付時間は9:00~15:30に変更されました。



第4回 みえ落語会のお知らせ ~桂 しん華 独演会~

今年4回目の恒例独演会です。

四日市出身二つ目女性落語家 桂 しん華さんの落語を楽しみませんか。

★日 時：6月21日(日) 14:00~15:30
(開場：13:30)

★場 所：三重地区市民センター 別館大ホール

★入 場 料：1,000円(20歳以下 無料)(受付：当日のみ)

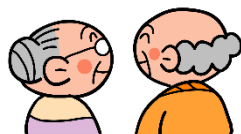
★協 賛：三重西連合自治福祉協議会

★問合せ先：菅瀬携帯 TEL：090-8071-8750



※駐車場について

センター駐車場が満車の折は、JA 三重支店の駐車場をご利用ください。
但し、ATM入口前のご遠慮ください。



~三重地区社会福祉協議会からのお願い~

三重地区社会福祉協議会では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、
本年も、9月の敬老の日前後に敬老行事を行います。当日は、できるだけ多くの方に参加していただきたいと
考えており、市に依頼して70歳以上の方の名簿(住所、氏名、生年月日、性別が記載されたもの)を
閲覧させていただき、対象の方に、もれなく案内を送付したいと考えています。

名簿の閲覧により取得した個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を
徹底いたしますので、敬老行事が円滑に実施できますよう、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、6月30日(火)までに、ご本人様から
高齢福祉課(Tel: 059-354-8455)へご連絡をいただきますようお願いいたします。

その場合、敬老行事のご案内や敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。

昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。



飼い主さんへお願い! ご近所に迷惑をかけていませんか?



ペットのフンは責任をもって処理しましょう!

★道路や公園、他人の敷地などは、犬や猫のトイレではありません。

★散歩のときにはスコップ・ビニール袋などのフンを片付ける道具を携帯し、
必ず「ペットのフン」を持ち帰りましょう。





海蔵保育園 保育補助を募集しています



- ◇募集職種：保育補助（保育士資格の有無は問いません） 2名
- ◇業務内容：保育補助と室内外清掃など
- ◇勤務場所：海蔵保育園
- ◇勤務時間：月～金（時間・曜日は応相談） 7：30～9：30 12：00～15：00
- ◇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）
- ◇そ の 他：園児をおんぶ、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。
- ◇応募方法：希望される方は、園に電話でお問合せください。
- ◇問合せ先：海蔵保育園 佐藤（TEL 059-331-2710）



地域行事等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

なお、本市では、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、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



四日市市 HP

問合せ先：四日市市 市民協働安全課
TEL：059-354-8179 FAX：059-354-8316



地域づくりマイスター養成講座 受講生募集 7月10日(金)締め切り

市民協働安全課では、今年度も「地域づくりマイスター養成講座」を開催します。地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

◆開催日時	7月25日（土）、8月8日（土）、8月29日（土）、9月12日（土） 9月19日（土）、10月3日（土）、10月17日（土）、11月7日（土）の全8回、 9：30～12：00（10月17日は9：30～16：30）
◆場 所	四日市市総合会館
◆内 容	「地域で市民活動・市民協働を進めるために」「効果的な広報・取材について」 「地域資源のマッピング演習」など
◆そ の 他	定員40名（応募者多数の場合抽選）
◆申込方法	はがき、ファクス、Eメールで ①団体名・役職等 ②おなまえ ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥性別 ⑦年代をご回答の上、市民協働安全課までお申し込みください。 ★受講申込書または、二次元コードからも申し込みできます。 →→→→→→→→→→
◆問合せ先	四日市市 市民協働安全課 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 TEL：059-354-8179/FAX：059-354-8316 メール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp



（申込フォーム）

★マイナンバーカードの出張申請受付について★

(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

- | | |
|------------------------------------|-------------|
| ① 申込希望者から予約 | ② 必要書類等の確認 |
| ③ 市職員と委託業者が訪問 | ④ 写真撮影・申請受付 |
| ⑤ カードを郵送 ※申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。 | |



※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ございます。

【問合せ先】 出張申請の申込みやその他マイナンバーカードに関わる予約ご相談は
マイナンバーカードコールセンター（TEL：0120-000-396）まで



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♪



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・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 ^

四日市市 健康づくり課
電話 059-354-8291