



## 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。

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。



環境省 熱中症 検索

より詳しい情報は [こちら](#) →



【お問い合わせ】 健康づくり課 電話 354-8291

## ■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

【お問い合わせ】 保健予防課 電話 352-0595

## 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。

【お問い合わせ】四日市市 危機管理課 電話 354-8119

メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

## ●あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

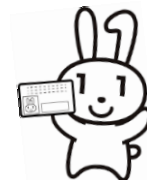
マイナンバーカードを作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、令和5年度は、地区市民センターや皆様により身近な商業施設などに会場を拡げて、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

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
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- ・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
6月8日（木）	楠福社会館	10時～18時
6月9日（金）		

※その他でも、出張サポート実施しております。詳細は、お問い合わせください。

【お問い合わせ】マイナンバーカードサービスセンター 電話 340-8371

## 令和4年度 人権標語（人権標語入選作品）を紹介します！

♡君の想いを声に出すことで変わり始める

（楠中2年生作品）

♡気づこうよそれぞれの良さがあることに

（楠中2年生作品）



※学年は応募時（令和4年度）のものです。

### 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時30分～17時15分）

インターネット人権相談窓口 <https://www.iinken.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、最寄りの法務局から後日、メール、電話又は面談で回答があります。

◆6月1日（木）10時～12時・13時～16時 イオン四日市尾平店1F東側エスカレーター付近にて「人権擁護委員の日」特設人権相談を実施します。予約不要。どうぞ、お気軽にお越しください。

### 楠こども園子育て支援センター「わくわく」です！

《利用案内》 月曜日～金曜日 9時30分～12時 12時30分～14時30分

（※上記の時間内でご都合の良い時間にお越しください）

#### ★6月の予定

🌸 7日（水）アレルギー相談会：10時～11時30分

🌸 8日（木）避難訓練：天気が良ければみんなで避難所まで出かけていきます。

🌸 14日（水）さつまいも苗植え：一人一人順番に苗を植えます。

🌸 21日（水）栄養士相談：10時～11時30分（11時15分受付終了）

🌸 28日（水）交通安全指導：チャイルドシートの正しい取付方を教えていただきます。



【お問い合わせ】楠こども園子育て支援センター「わくわく」

楠町南五味塚275-1 電話 397-3653



### 吉崎海岸清掃

アカウミガメも訪れる楠町の吉崎海岸を、私たちの力で自然豊かな、きれいな砂浜にしませんか？

日時：6月4日（日）8時～ 砂浜清掃と外来種駆除

9時～ 海の楽しい勉強会

持ち物：帽子・飲み物・運動靴・マスク着用



【お問い合わせ】楠地区団体事務局 電話 398-3121

## ふれあい農園 (楠地区社会福祉協議会)



お一人住まいの高齢者の配食弁当の材料とする野菜作りをしています。  
参加できる日だけでもかまいませんので、お手伝いしていただける方お待ちしております。

◇日 時：毎月第1土曜・第3土曜 9時～

◇場 所：本郷楠村神社 南側



【お問い合わせ】楠地区団体事務局 電話 398-3121

## 楠交流会館図書室 からの お知らせ



【お問い合わせ】電話 397-2277

〈6月の予定〉

休館日：毎週月曜日 特別整理期間 26日(月)～30日(金)



【おはなし会】 6月10日(土) 10時30分～ 語り手：語りの会「どっこいしょ」

【よみきかせ ひよこ】6月22日(木) 10時30分～ 話し手：しらゆきひめ又は職員

【自動車文庫】 6月30日(金) 楠本郷公民館：10時20分～10時50分

楠福祉会館：11時～11時45分



※行事の詳細は、楠まちづくりコミュニティホームページをご覧ください。



## 楠歴史民俗資料館からののお知らせ



【お問い合わせ】電話 398-3636

※月曜日休館(祝休日の場合はその翌平日)

### ◎夏の夜間特別開館 2023

普段は17時までのところ、20時まで開館しますので、日中とは違った雰囲気資料館を見学できます。  
また、資料館周辺では、楠地区の地域団体によるキャンドル作りやゲーム体験、ホタル観賞会を行います。なお、資料館は当日9時から開館しています。



【開催日時】5月27日(土) 17時～20時 ※ホタル観賞会は19時30分～20時30分(雨天中止)

### ◎6月企画展示「真のクリエイターのひとみ」パネル版 2007

【展示期間】6月2日(金)～30日(金) 9時～17時 ※最終日は12時まで

【展示内容】堀友則さんの絵画作品を展示します。

【作品説明会】6月2日(金) 10時～17時



資料館 HP <https://www.city.yokkaichi.mie.jp/museum/shiryokan/index.html>

## ゆめの木からののお知らせ



【お申込み・お問い合わせ】電話 397-3972

※それぞれの行事の詳細については直接お問い合わせください。

### ★6月の行事予定

#### ○健康体操

日 時 6月3日(土)・17日(土) 10時～11時 内 容 気軽に出来る楽しい体操

申 込 どなたでも参加できます※参加費・申込不要



#### ○ものづくり教室

日 時 6月8日(木) 10時～12時 内 容 クラフトバンドで小物を作りませんか。

参加費 500円 申 込 6月1日まで どなたでも(先着10名)

#### ○ふれあい教室 ～和菓子職人から学ぶ和菓子作り～

日 時 6月21日(水) 14時～15時30分 内 容 わらび餅と季節の和菓子・紫陽花

参加費 800円 申 込 どなたでも 6月18日まで(先着10名)

持ち物 エプロン・三角巾・持ち帰り容器

