



敬老行事の実施にあたって



本年も自治会が中心となり、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、敬老行事が行われます。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が、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、令和6年6月28日（金）までに、**ご本人様から高齢福祉課（電話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。

※敬老行事が円滑に実施できますよう、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



【お問い合わせ】高齢福祉課 電話 354-8455

東本郷子ども夏祭り開催のお知らせ

7月27日（土） 東本郷川北園公園 17時～19時30分

【お問い合わせ】楠地区団体事務局 電話 398-3121



楠子連小学生球技大会の中止のお知らせ

2024年度楠地区行事カレンダーで、6月30日（日）に開催と案内しておりました楠子連小学生球技大会は、中止になりました。よろしくお願いたします。

6月22日（土）予定の

街角カフェは中止いたします



◆楠地区社会福祉協議会 【お問い合わせ】楠地区団体事務局 電話 398-3121



市民税・県民税
・森林環境税
(第1期)

納期限は

7月1日(月)です



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（令和6年7月分）

日程	場所	受付時間
7月13日（土）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	10:00～18:00
14日（日）		
15日（月・祝）		

※その他でも、出張サポートを実施しております。詳細は、お問い合わせください。

【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 電話 340-8371

地域づくりマイスター養成講座 受講生募集

市民協働安全課では、「地域を元気にしたい」、「顔の見えるご近所関係を築いていきたい」という方に、必要な知識・スキル等の習得を目的とした、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27日、8月24日、9月7日、21日、10月5日、26日、11月16日、12月14日の全8回、9：30～12：00 （7月27日は13：30～16：00、10月5日は9：30～16：30）
◆場所	四日市市総合会館など
◆内容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、地域資源のマッピング演習、レポート作成など
◆修了	全8回中5回以上の出席で、修了証を交付
◆定員	40名（応募者多数の場合抽選）
◆申込締め切り	7月12日（金）
◆申込方法	住所、名前、電話番号、年齢を、はがきかファクス、Eメールで 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 市民協働安全課へ
◆問い合わせ先	四日市市役所 市民協働安全課 電話 354-8179/FAX354-8316 メール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp



令和5年度 人権標語（人権標語入選作品）を紹介します！

- ★ ありがとう心をつなぐかんしゃの言葉（楠中1年生作品）
- ★ 言葉のナイフ黒く見えない大きな傷（楠中2年生作品）



※学年は応募時（令和5年度）のものです

「2時間後に電話が使えなくなります」 という不審な電話が急増しています！



近頃、自宅の固定電話に自動音声で「2時間後に電話が使えなくなります。〇番を押していただくとオペレーターにつながります」という電話がかかってくるという事例が発生しています。ガイダンスに従うとオペレーターを名乗る人物につながり、氏名や生年月日等の個人情報を聞き出そうとするようです。詐欺の予兆とも考えられるため、このような不審な電話にはくれぐれもご注意ください。

【対処法】

- 「電話が使えなくなる」という言葉に慌てず、安易に應じることなく、電話を切ってください。
- 満65歳以上の方を対象とした「自動通話録音警告機の購入費補助制度」をご活用ください。詳しくは、四日市市ホームページをご覧ください ▶
- 対応に困ったときは、こちらへご相談ください。
四日市市役所1階 市民・消費生活相談室
相談専用電話：059-354-8264（市民対象）
相談受付時間：月曜日～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00
（土日祝日、年末年始を除く）



【四日市市HP】

食物繊維で腸内環境を整えよう！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

自分の腸内環境に関心をもっていますか？
腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなるなど体調に影響を及ぼすことがあります。
腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。

水溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便をやわらかくする
- ・便の滑りをよくする
- ・善玉菌の餌になる

【こんなときにおススメ！】

- ・便が硬い
- ・排便時に力む



山芋 海藻 オクラ

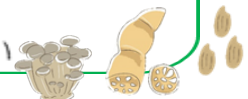
不溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便のかさを増す→押し出す
- ・腸の運動を促す

【こんなときにおススメ！】

- ・排便回数が少ない
- ・腸があまり動かない



きのこ れんこん 玄米

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！健康情報へ

四日市市 健康づくり課
電話 059-354-8291

四日市市の情報をお届け！ 四日市市 LINE 公式アカウント

生活に役立つ情報やイベント情報を配信中

QRコードを読み取って公式アカウントを友達登録！⇒

友達登録後、[受信設定を登録](#)して必要な情報を受信しましょう！

◇問い合わせ先：ICT戦略課 354-8126



楠地区市民センターからのお知らせ

【お問い合わせ】電話 398-3111

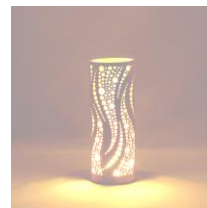
◎ 竹灯り教室を開催します！

☆暖かい灯りが美しい竹灯りを、ご自宅で灯して楽しめます☆

日 時：7月10日（水）10時～12時 場 所：市民センター 3F

定 員：10名（先着順）参加費：1人2,000円 ※ライト付き

持ち物：飲み物・タオル 申込期限：7月5日（金）まで



◎ 図書室新しい本が入りました！

※お一人3冊まで2週間借りていただけます

- ☐ こども安全図鑑 スマホパソコン SNS ☐ こども安全図鑑
- ☐ 小学生が一日で19×19までかんぺきに暗算できる本 ☐ ほんご
- ☐ なれのはて ☐ 102歳、一人暮らし ☐ メイクがなんとなく変なので
- ☐ JA全農さんにきいた世界ーおいしい野菜の食べ方 ☐ 京都2024&ハンディ版
- ☐ 世界ーわかりやすいメイクの教科書 ☐ それでも生きていく東京の台所
- ☐ 味付け大辞典 ☐ 88歳ひとり暮らしの元気をつくる台所 ☐ 余った毛糸で何つくる？
- ☐ 今日から始める本気の食料備蓄 ☐ ログセで人生は決まる
- ☐ 食材の冷凍、これが正解です ☐ 5分でできる介護食 ☐ ふたりのおいしい介護食

楠福社会館「市民体験・学習講座」開催のご案内

- 日 時：6月17日（月）午後1時30分から
- 場 所：楠福社会館 ホール（1階）
- 内 容：寄せ植え講習
- 参 加 費：2,000円
- 定 員：35名（定員になり次第締め切り）
- 持 ち 物：鉢（25センチくらい）※販売もあります
- 申 込 期 間：6月6日（木）9時～
- 問 い 合 わ せ：楠福社会館 電話 397-2105 まで



楠交流会館図書室ニュース！

【お問い合わせ】電話 397-2277

こどもの読書週間イベント<4/17-5/12>を開催しました。
イベント内容は、「大型絵本の貸出」と「ちょっと読んでみよう！～新しい本との出会い～」です。

図書室職員が選んだおすすめ本を借りた方は、魚釣りに挑戦。釣った魚は色塗り後、掲示板の水族館に貼ってもらいました。アツという間に水族館が魚でいっぱいになりました。魚釣りを希望されない方には、しおりをプレゼント。たくさんのしおりをお渡しすることができました。普段手に取らない本に触れる機会となったのではないのでしょうか。たくさんのご参加ありがとうございました。



*新着図書一覧は、楠まちづくりコミュニティホームページに掲載しています。ご覧ください。