



グリーンカーテン講座 実施内容の変更について

地区広報4月上旬号でお知らせしましたグリーンカーテン講座ですが、新型コロナウイルスの感染拡大の状況に鑑みまして、講座の代わりに「温暖化対策の啓発資料」「グリーンカーテン設置に関する資料」を参加者の皆さまに配付し、その上でゴーヤの苗をお一人様2本ずつお渡しする形に変更します。

- ・実施日時は変更せず、市民センターの駐車場にて配付する予定です。（30分程度）
- ・事前申し込みが必要ですのでお忘れのないようお願いいたします。

なお、今後の情勢によっては中止になる可能性もございますので、その際はご容赦くださいますようお願いいたします。

〈お問合せ〉 橋北地区市民センター TEL：331-3787

令和2年度 検診予定表

※検診の内容は、
今後変更する場合があります。

日程	場所	時間	検診内容
9月 7日（月）	橋北地区 市民センター	後日送付する 受診券に記載	肺がん・結核検診
9月10日（木）		胃がん/午前 子宮頸がん/午後 大腸がん/午前午後 乳がん/午前午後	胃がん検診 子宮頸がん検診 大腸がん検診 乳がん検診（マンモグラフィ）

日程	場所	時間	検診内容
6月24日（水）	なやプラザ	後日送付する 受診券に記載	肺がん・結核検診
7月 4日（土）	なやプラザ	胃がん/午前 子宮頸がん/午後 大腸がん/午前午後 乳がん/午前午後	胃がん検診 子宮頸がん検診 大腸がん検診 乳がん検診（マンモグラフィ）
9月27日（日）			
12月11日（金）			
8月 1日（土）	なやプラザ （エコー）	子宮頸がん/午後 乳がん/午前午後	子宮頸がん検診 乳がん検診（エコー）
11月 3日（火）			
11月21日（土）			
12月 3日（木）			

肺がん・結核検診の申し込みについて

感染症および災害対策を行うため、令和2年度より希望検診日・会場の事前申し込みが必要となります。申し込みいただいた人には、希望検診日の1週間前に受付時間などの案内通知を郵送します。

なお、平成30年度・令和元年度に四日市市の集団がん検診による肺がん・結核検診を受診された人には、4月下旬に申込書を送付しますので、同封する返信用封筒にてお申し込みいただきます。

〈お問合せ〉 健康づくり課 成人健診係 TEL：354-8282
FAX：353-6385



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症対策には、市民の皆様お一人お一人が相談・受診の目安等の正確な情報を基に、冷静にそして的確な感染対策に取り組むことが重要です。今一度、咳エチケットや手洗いとともに、①換気の悪い密閉空間、②多数が集まる密集場所、③間近で会話や発声をする密接場面という、3つの「密」をできる限り避ける取り組みを徹底してください。

4月7日に7都府県（東京都、埼玉県、神奈川県、千葉県、大阪府、兵庫県、福岡県）に対して緊急事態宣言が出されました。また、愛知県、岐阜県、三重県も県独自に宣言を出しました。これらの地域を含め、感染の拡大がみられる地域への不要不急の出張や訪問等を自粛していただくようお願いいたします。

*この記事は4月10日時点の内容によるものです

四日市市健康危機管理対策本部
〈お問合せ〉

危機管理監危機管理室 TEL：354-8119
健康福祉部健康福祉課 TEL：354-8281

新型コロナウイルスに便乗した 悪質商法などにご注意ください



○便乗商法にご注意を！

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法の相談が寄せられています。少しでもおかしいと思ったら、下記の問い合わせ先にご相談ください。

〈不審な商法などの例〉

- ・公的機関をかたり、「コロナ対策で助成金が出ている。口座の登録を」と電話。ATMに振込指示。
- ・「コロナ関連で補助金が出る。カードと印鑑を用意して」と電話。
- ・注文していないマスクが代金引換で送り付けられたり、「マスク無料配布」とだまし、金融機関の口座番号や暗証番号を聞き出す。

参考：国民生活センターホームページ（新型コロナウイルス感染症関連）
http://www.kokusen.go.jp/soudan_now/data/coronavirus.html

ご相談は電話または来所で

- ・市役所1階 市民・消費生活相談室 TEL：354-8264
平日 9：00～12：00、13：00～16：00

新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。

あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？

1講座から受講できます。受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。

求む！

地域の子育て応援団



あなたがお住まいの地域には『助けてほしい人』がたくさんいます。空いた時間でサポートしてみませんか？



場 所：三浜文化会館
申 込 方 法：電話にて5月16日(土)までにお申し込みください。
テキスト代：2,053円
そ の 他：託児あり(無料)※事前にお申し込みください。

〈申込み・問合せ〉四日市市ファミリー・サポート・センター TEL/FAX：323-0023

日	時	内 容
5/23(土)	10:00~15:30	相互援助活動の趣旨 子どもの世話(あそび)
5/24(日)	10:00~16:00	子どもの病気 子どもの栄養と食生活
5/30(土)	10:00~16:00	子どもの心と身体の発達 小児看護
6/ 6(土)	10:00~16:00	子どもの安全と事故・救急法 子どもの心に寄り添う
6/ 7(日)	10:00~15:30	発達障害について ~その子どもとの接し方~ 援助活動を円滑に進めるために 講習のまとめ



毎年5月12日は
「民生委員・児童委員の日」です。



本市では609人(定数)の民生委員・児童委員と主任児童委員が活動しています。民生委員は、住民の中から選ばれたボランティアで、厚生労働大臣から委嘱されています。また、児童委員は、児童福祉法によって民生委員が兼ねており、主に児童福祉問題を担当する主任児童委員がいます。

民生委員・児童委員、主任児童委員は、自らも地域住民の一員として、それぞれが担当する区域で、住民の生活上のさまざまな相談に応じています。行政をはじめ、適切な支援やサービスへの「つなぎ役」として、さまざまな活動に取り組んでいます。福祉に関する悩みがある人は気軽にご相談ください。

〈お問合せ〉 健康福祉課 TEL：354-8109 FAX：359-0288

地域マネージャーの募集



募集内容：地域マネージャー（会計年度任用職員（フルタイム））

募集人数：3人

職務内容：地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務

任 期：令和2年7月1日から令和3年3月31日（再任用する場合があります）

勤 務 地：富洲原地区市民センター、県地区市民センター、河原田地区市民センター
（詳しくは、募集要項をご覧ください）

主な受験資格：次の要件を全て満たす人

- ①昭和30年7月2日以降に生まれた人。ただし、現に地域マネージャーに任用されている者のうち、任用期間が1年目から5年目までのものについては、この限りでない。
- ②これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人。
- ③地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人。
- ④民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員は、正規職員等を定年等で退職後、3年以上経過していること。
- ⑤夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人。
- ⑥四日市市に在住する人。

募集期間：4月20日（月）から5月8日（金）（必着）

応募方法：市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。

持参の場合は、月曜日から金曜日（祝日を除く）の8：30～17：15までにお願ひします。

〈お問合せ〉 市民生活課 TEL：354-8146



コロナに負けるな!!

外出自粛の中、自主運動を心掛けましょう



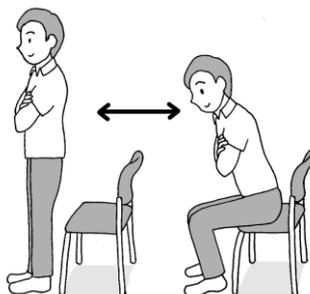
新型コロナによる影響で外出を控えている中、「自粛＝体も休日」では、体力や筋力は衰えてしまいます。

天気の良い日は、屋外散歩が体力の維持やストレス解消におすすめです♪友達を誘って行う場合は、距離の間隔を空けたり、休憩は手洗い場のある公園にするなど、感染予防にも気を配りましょう。ご自宅では、ストレッチや下の図に示した筋力トレーニングなどを行って、筋力が落ちないようにしましょう！

①膝の曲げ伸ばし



②椅子からの立ち上がり



〈お問合せ〉 高齢福祉課
TEL:354-8170

◆通知カード、マイナンバーカード(個人番号カード)について

不在等でお受け取りいただかなかった方の通知カードを市役所市民課で保管していますが、法改正により、令和2年5月25日(予定)以降は原則、交付できなくなりますので、早急に受け取りをお願いします。
また、再交付申請もできなくなりますので、予めご了承ください。

◆マイナンバーカードの申請方法について

マイナンバーカードは、通知カードと一緒に送付された「個人番号カード交付申請書」で申請できます。
また、パソコンやスマートフォンからでも申請できます。

※申請書を紛失した場合は、市役所1階の市民課、中部を除く各地区市民センター、近鉄四日市駅高架下の市民窓口サービスセンターのいずれかで申請書を取得できますので、お問い合わせください。

◆コンビニ交付サービスについて

マイナンバーカードを使用して、全国のコンビニなどの店舗内に設置されているマルチコピー機(キオスク端末)を操作することにより、住民票の写しや印鑑登録証明書などの証明書が取得できるコンビニ交付サービスが平成31年2月1日から始まりました。便利なサービスですので、ぜひご利用ください。

サービスの詳細は、四日市市のホームページをご確認ください。

※サービスを利用するにはマイナンバーカードが必要です。住基カード・通知カードでは利用できません。
まだマイナンバーカードをお持ちでない方はこの機会にぜひ申請をお願いします。



◆マイナンバーカードマイキーID設定について

国によるマイナンバーカードを活用した消費活性化策(マイナポイント)が今年度を実施される予定です。
マイナポイントの利用には、マイナンバーカードによるマイキーID設定が必要となります。

詳しくは、下記ホームページ

<https://id.mykey.soumu.go.jp/mypage/MKCAS010/> をご覧ください。

〈お問合せ〉 市民課 TEL: 354-8152 FAX: 359-0282



～皆さんの健康づくりをお手伝いします～

フロが教える カラダスッキリ塾



対象者: 市内在住の20歳以上の人

※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。

主治医が運動不可と判断された場合は参加できません。

定員: 50人 ※応募多数の場合は抽選。締切後、お申し込みいただいた人全員に、結果をご連絡します。

日程: 6月5日、12日、19日、26日、7月3日(全5回、毎週金曜日)

10:00~12:00

場所: 四日市市勤労者・市民交流センター 本館1階 多目的ホール 〈日永東一丁目2-25〉

内容: スロー筋トレ・有酸素運動(屋外でのウォーキング、屋内でのエアロビクス等)、講義、保健師や管理栄養士との個別相談「スッキリ☆ライフ相談」など

参加料: 無料

申込み: 電話、または健康づくり課窓口にご越しいただき、お申し込みください。

締切: 5月20日(水)【必着】

〈お問合せ〉 健康づくり課

〒510-8601 諏訪町1-5 TEL: 354-8291