

## 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

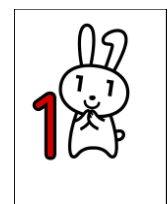
問合せ：保健予防課 TEL 352-0595

## あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！ 予約不要

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、市民センターや商業施設で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



◇問合せ  
 マイナンバーカード  
 サービスセンター  
 TEL 340-8371

橋北地区市民センター	6月24日（土） 9:00～17:00
------------	------------------------

回 覧								

## 『カラダスッキリ塾』参加者募集！

参加無料

健康的なカラダを目指したい、健康づくりが大切なのはわかるけど、何から始めたらよいのかわからない…

そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

対象：市内在住の18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。

日時：6月16日、23日、30日、7月7日、14日（全5回、毎週金曜日）

9：30～11：30

場所：あさけプラザ〈下之宮町296-1〉 定員：30人（応募者多数の場合は抽選）

内容：スロー筋トシ、有酸素運動の実施、健康づくりや食生活についての講義など

（息が弾む程度のややきつめの運動を行います）

締切：5月31日（水）【必着】

申込み：右記二次元コードから必要事項を記入して申込み、  
もしくは、電話、健康づくり課窓口（市役所7階）へ



問合せ：健康づくり課 TEL 354-8291

## 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、電話又は面談で回答があります。



◎特設人権相談の実施案内・・・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（木） 10：00～12：00、13：00～16：00

△場所 イオン四日市尾平店1階 東側エスカレーター付近

事務局 人権センター

（TEL 354-8609・FAX 354-8611）

## 6月の行事予定

6月 9日(金) 10:00~11:00 楽々!元気の会 橋北楽々館

23日(金) 13:30~14:30 楽々!元気の会 橋北地区市民センター

※両日とも「運動して介護予防」をテーマにしています。



30日(金) 10:00~10:40 自動車文庫 橋北地区市民センター

10:50~11:20 自動車文庫 滝川公園



## 令和5年度 食生活改善推進員養成講座「栄養教室」受講生募集



「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、栄養教室を開講します。

食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



◇対象者 受講後に、四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができる市内在住の18歳以上の人 (※過去に受講したことのない人)

◇日時 ①6月21日、②7月12日、③8月30日、④9月13日、⑤10月11日、⑥11月22日、⑦12月13日(全7回)

いずれも水曜日 9:30~12:30

◇場所 四日市市総合会館(7階 第3研修室など)

◇内容 講義(望ましい食生活、食中毒の予防など)、調理実習(3回)

◇料金 2,000円

◇定員 20人(4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。)

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。

【申込み・問合せ】6月5日(必着)までに、「栄養教室受講希望」と明記の上、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクスで、または健康づくり課窓口でお申し込み下さい。参加の可否は全員へ通知します。

健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5

TEL 354-8291 FAX 353-6385

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。

## はかりの検査を実施します

計量法により、商取引・証明用に使用する「はかり」は2年に1度の検査が義務付けられています。市役所北館1階計量検査室にて、下記日時で実施しますので、持ち込みをお願いします。

【日時】 6月23日(金) 9:30~12:00、13:00~15:00

【場所】 市役所北館1階 計量検査室

【対象となるはかり】

- ①商店、露店などの商品売買用
- ②病院、薬局などの調剤用
- ③病院、学校などの体重測定用
- ④農・漁業などの生産者の生産物売買用
- ⑤工場、事業所などの材料購入・製品販売用
- ⑥農協、漁協などの物資集荷・出荷用
- ⑦運送業者などの貨物運賃算出用



\* 構造上、移動できないはかりを使用している人、開業や廃業した人は、市民・消費生活相談室(TEL 354-8147)までご連絡ください。

# 四日市市子ども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



【開館時間】

<第1部> 9:00~12:30 <第2部> 14:00~19:00

※小学生以下は 17:30 まで、中高生は 19:00 まで利用可能です

日時	内容	その他
6月5日(月) 10:30~11:00 (受付 10:00~)	かたつむりをつくろう シール貼りやお絵かきを楽しみます。	対象/未就学児 定員/当日先着20組
6月21日(水) 15:30~16:30 (受付 15:00~)	脳トレパズル 自分で作ったパズルに挑戦しよう!	対象/小学生 定員/先着10組
6月24日(土) 10:30~11:00 (受付 9:00~)	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましよう。	対象/どなたでも 定員/当日先着10組
6月26日(月) 10:30~11:00 (受付 10:00~)	体をたくさん動かそう 運動用具を使って体を動かします。	対象/未就学児 定員/当日先着20組

料金：無料 ※詳細はホームページをご確認ください。HP <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

問合せ：子ども子育て交流プラザ 四日市市東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階

TEL 330-5020 FAX 334-0606

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。

## 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

**6月7日(水) 午前11時00分ころから数分程度**

(2) 試験放送内容

放送内容・吹鳴内容
<p>【放送内容】</p> <p>上りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↑)</p> <p>「これは、Jアラートのテストです。」×3</p> <p>「こちらは、こうほうよっかいちです。」</p> <p>下りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↓)</p>



※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。

- 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、ツイッター、LINE

【問合せ】 危機管理課 TEL 354-8119

メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp