



熱中症を予防しましょう



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。

熱中症予防のポイント

1. 喉が渴いていなくても、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. 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、中止や延期を検討する等、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」

熱中症の予防を目的とした一時的な休息が取れる施設として、各地区市民センターなどをクーリングシェルターに指定しています。暑い日の外出などで体調に異変を感じた場合などにご利用ください。

熱中症の詳しい情報は [こちら](#)⇒

環境省 熱中症 検索



クーリングシェルター
開館時などは [こちら](#)

※施設によって開館日時は異なりますのでご注意ください。

健康づくり課 ☎ 059-354-8291

市民税・県民税
・森林環境税
(第1期)

納期限は
6月30日(月)です



回														
覧														

《乗ろうよ。四日市あすなろう鉄道 内部・八王子線!!》

シェフに学ぶ『フランス料理講座』

前田町のフレンチレストラン・ビストログレンデルのオーナーシェフ生川大輔さん（日本エスコフィエ協会よりフランス料理の最高名誉ディシプルの称号を授与）に、フランス料理をご指導いただきます。普段ご家庭で使っている材料や調味料を使ってフレンチを作る時の「ちょっとしたコツ」を教えていただき、作ったあとは試食していただきます。



日 時	7月15日（火）午前10時～正午（予定）
場 所	日永地区市民センター 2階 調理室
参加費	1,000円（当日集金します）
定 員	16名（先着順）
	※日永地区在住の方を優先させていただきます
持ち物	エプロン、三角巾、タオル、マスク、好きな飲み物、ふきん、台ふきん
申 込	日永地区市民センター ☎ 059-345-3197 申込開始 6月10日（火） 午前8時30分～

MENU

- サラダパール
鶏肉ときのこのソテー
サラダ添え
- クリームブリュレ
- バゲット

ヘルスリーダーの会による イキイキ教室

日 時	7月28日（月） 午後1時30分～3時
対 象	おおむね65歳以上の市民の方
場 所	日永地区市民センター 2階 ホール
内 容	介護予防の運動、レクリエーション ～ストレッチ・筋トレ・脳トレなど～
持ち物	タオル、飲み物、必要に応じてマスク ※申し込み不要・参加費は無料 ※動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。
問い合わせ	高齢福祉課 ☎ 059-354-8170 ※天候・災害などにより警報が発令された場合には、中止・日程の変更になることがありますので、ご了承ください。



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多数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ハチに刺された、熱中症になった
- ・草刈り機で除草作業中、石を跳ねて車両を破損させた
- ・地区運動会や町内夏祭りの片付けでケガをした

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。

問い合わせ 市民協働安全課 ☎ 059-354-8179 FAX 059-354-8316

市HP➡



夏休みこども教室①～③

申し込み 日永地区市民センター ☎ 059-345-3197

※天候等の状況により中止となる場合がありますのでご了承ください。

①親子で一緒に楽しく料理 ～自分でできる楽しいメニュー～

お父さん・おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ！

日 時 8月2日（土） 午前10時～午後1時30分

場 所 日永地区市民センター 2階 調理室

対 象 日永地区在住・在学の小学生・中学生とその保護者

講 師 日永食生活改善推進員

定 員 10組（先着順）

材料代 親子1組（大人1人、子ども1人）につき600円（当日徴収します。）

持ち物 エプロン、三角巾（スカーフなど）、布巾、マスク

※持ち帰りはできません

申し込み 6月24日（火）午前9時より

締め切り 7月18日（金）まで

■メニュー■

- ・野菜・肉の彩りプレート
- ・玉ネギピザ
- ・コーンスープ
- ・フルーツヨーグルト



②びっくい理科実験教室「科学博士になろう！」

液体でも個体でもない不思議な物体、スライムを作り科学博士になって、怪盗ルパンの謎に挑戦！

日 時 8月5日（火） 午後1時30分～3時

場 所 日永地区市民センター 2階 ホール

対 象 日永地区在住・在学の小学生（1、2年生は保護者同伴）

講 師 株式会社ロボネットより

定 員 10人（先着順）

材料代 1人500円（当日徴収します。）

持ち物 筆記用具・水筒（飲み物）・持ち帰り用袋

申し込み 6月24日（火）午前9時より



③マリンリースづくり教室

貝殻を使って、自分だけのオリジナルマリンリースを作ります。お部屋に飾ったり、玄関やリビングに飾っても楽しめますよ！

日 時 8月22日（金） 午後1時30分～2時50分

場 所 日永地区市民センター 2階 ホール

対 象 日永地区在住・在学の小学生（1～3年生は保護者同伴）

講 師 四日市公害と環境未来館

定 員 12人（先着順）

材料代 無料

持ち物 筆記用具・水筒（飲み物）・持ち帰り用袋

申し込み 6月24日（火）午前9時より





敬老行事の実施にあたって



日永地区社会福祉協議会では、高齢者の皆さんを敬愛し、ご長寿をお祝いするため、本年も敬老の日前後に、記念品のお届けを予定しております。そのため、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のみに使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、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（月）までに、ご本人様から高齢福祉課（☎ 059-354-8455）へご連絡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。



☆日 時 7月8日（火） 午前10時～11時20分

☆場 所 日永地区市民センター 1階 和室

☆内 容 親子で運動遊び

☆対 象 0歳から未就園児とその保護者

※日永地区にお住まいの方に限ります。

☆定 員 15組

☆持ち物 飲み物（お茶、水）、母子手帳、各自必需品（着替え、オムツ、マスクなど）、汗ふきタオル

※お菓子やジュース、おもちゃはご遠慮ください。

※動きやすい服装でご参加ください。

☆申し込み・問い合わせ 6月16日（月）～7月3日（木）先着順

電話もしくは来館にてお申し込みください。

日永地区市民センター ☎ 059-345-3197

☆主 催 日永地区民生委員児童委員協議会

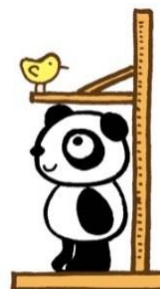
※天候や諸事情により、中止の場合がありますので、ご了承ください。

（当日不明の場合は、日永地区市民センターへお問い合わせください。）

※体調の悪い方はご遠慮ください。

◎駐車場は日永地区市民センター西側をご利用ください。

参加無料



令和 7 年度日永地区自主防災協議会 新役員のご紹介

防災

(敬称略)

会 長	山下 敏克	地域防災活動のリーダー
副 会 長	藤田 堅一	日永地区連合自治会副会長
副 会 長	古川 盟	日永地区社会福祉協議会副会長
副 会 長	斉藤 佳美	地域防災活動のリーダー
幹 事	水谷 幸泰	四日市市消防団日永分団分団長
幹 事	山本 智明	四日市南地区交通安全協会日永支部支部長
幹 事	野副 哲朗	日永地区連合自治会総務部長
幹 事	加藤恵美子	日永地区民生委員児童委員協議会会長
幹 事	高田 英明	地域防災活動のリーダー（会計）
幹 事	岡崎 正徳	地域防災活動のリーダー（書記）
幹 事	林 正次	地域防災活動のリーダー
幹 事	山下 信弥	地域防災活動のリーダー



子育てを地域で支えあう 四日市市ファミリー・サポート・センターから

「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、またこどもの置かれている状況等を理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人、受講してください。

日時 6月28日（土）

午後1時～4時

（講習会のみの方は午後2時40分終了）

*講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。

会場 四日市市三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目1532-1）

定員 保育の都合により、20名程度といたします。（先着順に受け付けます）

申込方法 電話にてお申し込みください。

保育 あり/無料（保育対象：満6か月～）※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 ☎ 059-323-0023

（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

四日市公害と環境未来館開館10周年記念企画展

「四日市公害からわたしたちが学ぶこと～歴史は未来のみちしるべ～」

今年、四日市公害と環境未来館は開館から10年を迎えました。この企画展では、戦後の公害の歴史や四日市公害の改善に取り組んだ人びとの『ことば』を紹介します。歴史を未来へのみちしるべとして、未来の環境を考える機会にしませんか。ご来場お待ちしております。

期間／6月13日（金）～8月31日（日）

会場／そらんぼ四日市（四日市市立博物館）4階 特別展示室 観覧料／無料

開館時間／午前9時30分～午後5時 休館日／月曜日（祝休日の場合は翌平日、ただし8/12（火）は開館）

<企画展関連行事>

「語り部さんのお話を聞こう」 4館の公害資料館の語り部さんから当時のお話を伺います。

（1）第一回「新潟県立環境と人間のふれあい館－新潟水俣病資料館－」と「四日市公害と環境未来館」

日時：7月6日（日）午後2時～4時（予定）

（2）第二回「水俣市立水俣病資料館」と「富山県立イタイイタイ病資料館」

日時：7月26日（土）午後2時～4時（予定）

対象：小学生以上（小学生は保護者同伴） 聴講料：無料

場所：博物館1階講座室

定員：各回50名程度

申込：要（第一回と第二回はそれぞれ別でお申し込みいただく必要があります。）

締切：第一回 6/20（必着）「新潟水俣四日市語り部さん」係

第二回 7/10（必着）「水俣富山語り部さん」係



<イベント情報・応募フォームはこちらから>

申込方法

応募フォームもしくは、以下①、②、③を明記の上、ハガキ・FAX・E-MAIL、1階図書コーナーでお申し込みください。

①行事名 ②代表者の連絡先（名前（ふりがな）/郵便番号/住所/電話番号）③参加者全員の名前/年齢

当日は、手話通訳・要約筆記がございます。応募多数の場合は抽選となります。締切後、当選者にのみ通知を送ります。開催5日前をめどに通知が届かなければ落選です。最新の情報は当館ホームページにてご確認ください。

四日市公害と環境未来館 〒510-0075 四日市市安島1丁目3番16号

☎ 059-354-8065(代) FAX 059-329-5792



<当館 HP>

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、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！

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



持ち物

- ・ID付マイナンバーカード交付申請書、または通知カードなどマイナンバーがわかるもの



◆マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（7月分）

曜 日	場 所	受付時間
7月 5日（土） 6日（日）	アピタ四日市店 【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	午前10時～午後6時
7月12日（土） 13日（日）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	
7月19日（土） 20日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	

【問い合わせ】マイナンバーカードコールセンター（☎ 0120-000-396）

担当課：市民課 マイナンバーカードサービスセンター