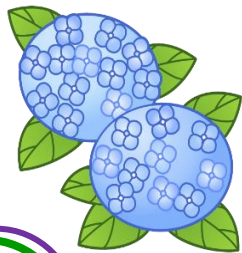


回覧

お知らせ あがた

NO. 5

2026. 6. 5 発行



県地区市民センター

TEL 059-326-0001

FAX 059-325-2072

ホームページアドレス

<https://www.yk-agata.com/>

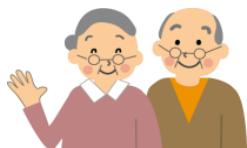
まちづくり委員会事務局

TEL、FAX 059-326-7602

月～金 10時～12時 13時～15時

facebook ページ

<https://www.facebook.com/Agatachiku>



敬老行事の実施にあたって

県地区社会福祉協議会では、高齢者の皆さんを敬愛し、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、**令和8年6月30日(火)**までに、ご本人様から**高齢福祉課(電話 059-354-8455)**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、お名前等が名簿に載らないため、敬老記念品は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。

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毛虫に刺された。熱中症になった
- ・草刈り機で除草作業中、石が跳ねて車両を破損させた
- ・町内夏祭りの準備中、片付け中にケガをした



市 HP

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。

【問合せ】市民協働安全課（TEL 059-354-8179 FAX 059-354-8316）



令和8年度 県地区市民センター 集団がん検診のお知らせ

検 診 種 類	検 診 日	申 込 締 切
胃がん(午前)・大腸がん(午前)	9月15日(火)	7月31日(金)
胃がん(午前)・大腸がん(午前)・子宮頸がん(午前)	9月17日(木)	
乳がんマンモグラフィー(午後)・肺がん(午後)	9月18日(金)	

※検診を受診するためには申し込みが必要です。詳細は、広報よっかいち4月下旬号別冊

令和8年度 がん検診のお知らせ(保存版)をご覧ください。

※定員に達した時点で申込みを締め切りとさせていただきます。

【問合せ】〒510-8601 四日市市諏訪町 1-5 健康づくり課 健診・予防接種係

TEL 059-354-8282 FAX 059-353-6385



地域づくりマイスター養成講座 受講生募集 7月10日(金)締め切り

市民協働安全課では、今年度も「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25日(土)、8月8日(土)、8月29日(土)、9月12日(土)、 9月19日(土)、10月3日(土)、10月17日(土)、11月7日(土)の全8回、 9:30~12:00(10月17日は9:30~16:30)	
◆場 所	四日市市総合会館	
◆内 容	「地域で市民活動・市民協働を進めるために」「効果的な広報・取材について」「地域資源のマッピング演習」など	
◆そ の 他	定員40名(応募者多数の場合抽選)	
◆申込方法	はがき、ファクス、Eメールで ①団体名・役職等 ②おなまえ ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥性別 ⑦年代 をご回答の上、市民協働安全課までお申し込みください。 受講申込書またはQRフォームからも申込みできます。	 (申込フォーム)
◆問 合 せ	四日市市 市民協働安全課 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 TEL 059-354-8179 FAX 059-354-8316 メール shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp	

市民税・県民税・
森林環境税(第1期)

納期限は

6月30日(火)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！

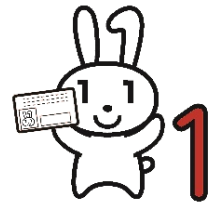
予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

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

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



※申請サポートで作成いただいた申請書は、ご自身で郵便ポストに投函していただき、その後、カードが完成次第（約1カ月半後）、市窓口にてお受け取りいただく必要があります。

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和8年7月分）

曜 日	場 所	受付時間
7月 4日（土） 5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）】	10:00～18:00
11日（土） 12日（日）	イオンタウン四日市泊【1階中央イベント広場】	

【問合せ】マイナンバーカードコールセンター TEL 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 TEL 059-340-8371

食後高血糖にご注意を！



こにゅうどうくんの☆ちょっと健康情報

血糖値が、空腹時には正常でも食後に大幅に上昇し、食後2時間が過ぎても高い状態を「食後高血糖」といいます。「隠れ糖尿病」とも言われ、この状態が続くと糖尿病になる可能性があると考えられ、また心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。

食後高血糖を防ぐコツ

- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。主食だけの食事や主食を重ねる（うどんとおにぎり等）のは控えましょう。
- 食べる順番は、
副菜→主菜→主食 
- 野菜・海藻・きのこは食物繊維が豊富。先に食べると糖質の吸収がゆるやかになり、血糖上昇もゆるやかに。
- 1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 間食は、甘い菓子やジュースよりも果物＋乳製品がお勧め。

★ポイントは、糖質が体に吸収されるスピードを遅くすることや血糖値の急上昇を抑えることです。

食後に運動することも効果的です。生活習慣を振り返り、食後高血糖を予防しましょう♪



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
TEL 059-354-8291

熱中症を知り、しっかり予防しましょう！



熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには痙攣や意識の障害など、様々な症状を起こす病気です。

熱中症予防のポイント

- ①部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします。）
- ②室温28度を超えないようにエアコンや扇風機を活用しましょう！
- ③のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ④のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ⑤外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ⑥無理をせず、適度に休憩を！
- ⑦日頃から栄養バランスの良い食事と体づくりを！
- ⑧冷却グッズを身につけましょう！



こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう！



・自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く動けない場合はためらわずに救急車を呼んでください。

・意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください。



熱中症の応急手当

- ・エアコンをつける、扇風機などで風を当て、体を冷やす
- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

連絡先 四日市市中消防署中央分署
TEL 059-325-4717
FAX 059-326-5392

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきています。

熱中症を知って、しっかり予防し楽しい夏を過ごしましょう！

◆コンビニ交付サービスの一時停止について

市民課（TEL 059-354-8152、FAX 059-359-0282）

メンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日時 7月15日（水）終日

【停止するサービス】 ・すべての証明書

