

# すいざわ

センターだより



水沢地区市民センター ☎329-2001  
水沢地区団体事務局 ☎329-2323

「すいざわ センターだより」がカラーで見れます。

水沢地区のホームページのアドレスは <https://suizawa-yokkaichi.com> ご意見・投稿などは [suizawahp@gmail.com](mailto:suizawahp@gmail.com)

## 水沢地区防災訓練

日時：8月27日（日）9：00～（サイレンが鳴ります）

場所：各町公会所ほか

町ごとに計画した防災訓練を行います。詳しい内容は自治会からのお知らせをご確認ください。

こまめに水分をとり、熱中症対策を取りながらご参加ください。

※初期消火訓練の際、多量の水を使用するため、ご家庭の水道水が濁る場合がありますので、ご注意ください。

## 起震車体験・給水訓練

日時：8月27日（日）9：00～11：00

場所：水沢地区市民センター

三重県防災啓発車がセンターへやってきます。

また、応急給水栓の設置と給水体験も実施します。

災害への備えを考える機会にぜひご参加ください。

主催：水沢連合防災会



## 四日市市消防操法競技大会が開催されました

7月16日（日）四日市市総合防災拠点（四日市市寺方町）において、「第57回四日市市消防団消防操法競技大会」が開催されました。

各地区24分団が出場し、水沢分団も日頃の訓練の成果を披露しました。



## 四日市市内の郵便局で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を作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、郵便局社員によるマイナンバーカードの申請サポートが実施されます。

予約不要ですので、この機会にご自宅や職場近くの郵便局で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
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- ・マイナンバーカード交付に関する案内など

受付期間：8月7日（月）～令和6年3月22日（金）

受付時間：平日9：00～17：00（土日祝、12月30日～1月3日を除く）

受付郵便局（市内10局）

四日市小杉郵便局	小杉町1876-3	☎331-6179
四日市高花平郵便局	高花平3-1-57	☎321-2956
四日市小古曽郵便局	小古曽町2160	☎345-4295
四日市波木郵便局	波木町373	☎322-7619
四日市赤堀郵便局	赤堀南町8-5	☎352-7810
四日市曙郵便局	曙町10-17	☎352-7814
四日市松本郵便局	松本2-5-16	☎352-7816
四日市あかつき郵便局	中村町393-2	☎338-0508
小山田郵便局	小山田町5577-1	☎328-1212
四日市西郵便局	智積町6227	☎327-1170



【問合せ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター ☎340-8371

## 水沢在宅介護支援センター

### すいざわ学校



日時：8月28日（月）10：00～11：30

場所：水沢在宅介護支援センター

内容：「食中毒感染症予防について」

ヘルスリーダーによるストレッチ、脳トレ

問合せ：水沢在宅介護支援センター ☎329-3553

### 人権標語

☆愛した分 愛されよう

☆その勇気 誰にでもあると 思わない

市民税・県民税  
（第2期）

納期限は  
8月31日（木）です



## マイナポイントの申請や、マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込、 公金受取口座の登録の手続きをお手伝いします

マイナンバーカードをお持ちの方で、以下の手続きができるスマートフォンやパソコンをお持ちでない人、もしくは手続きの方法がわからない人などを対象に、それぞれの手続きをお手伝いします。

- マイナポイントの申請
- マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込
- 公金受取口座の登録

◇日時◇ 8月18日(金)・31日(木)・9月15日(金) 9:00~11:30

※先着での受付とさせていただきますので、多数の人にお越しいただいた場合、受付を早めに終了する場合があります。

◇場所◇ 水沢地区市民センター

### 〈マイナポイントの申請〉 令和5年2月末までにカードを申請された人のみ

#### ■手続きに必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号
- ・ご希望のキャッシュレスサービスのカードなど
- ・(公金受取口座の登録を希望される場合)  
通帳など口座情報がわかるもの(銀行名、支店名、口座番号)
- ・(お持ちの方は)スマートフォン



■マイナポイントは、ご希望のキャッシュレス決済サービスのポイントとして受取っていただくものです。(電子マネー・クレジットカード・プリペイドカードOOPAYなど)  
**事前にご希望のサービスを決めてからお越しください。**

【当日までの事前準備などのご相談】

☎0120-156-888 (平日8:30~17:15)

### 〈マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込・公金受取口座登録〉

#### ■手続きに必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号
- ・(公金受取口座の登録を希望される場合)  
通帳など口座情報がわかるもの(銀行名、支店名、口座番号)
- ・(お持ちの方は)スマートフォン



# 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アラートなど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：8月23日(水) 11:00ごろから数分程度

(2) 試験放送内容：  
上りチャイム音(♪ピンポンパンポン♪)「これは、Jアラートのテストです」×3  
「こちらは、こうほうよっかいちです。」下りチャイム音(♪ピンポンパンポン♪)

※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。

- ☎351-4004(自動電話応答機能)に電話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 ☎354-8119  
メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

## 第3回消費者講座「キャッシュレス決済とポイ活術」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。

第3回は、近年、ますます利用が広がるキャッシュレス決済やポイ活(ポイント活動)術について、キャッシュレス決済のメリットとデメリットに触れながら、わかりやすくお話しいただきます。キャッシュレス決済を上手に使い、ポイントをお得に貯めましょう！

- 日 時：9月7日(木) 14:00~15:30
- 場 所：四日市市総合会館7階 第1研修室
- 講 師：三重県金融広報アドバイザー 樋口裕倫氏
- テーマ：「キャッシュレス決済とポイ活術」
- 定 員：50名(事前申込不要)
- 参加料：無料
- その他：当日は、市営中央駐車場の混雑が予想されるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



【問合せ】市民・消費生活相談室 ☎354-8147

# ★熱中症に気をつけよう★

## ★要因★

### ① 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



### ② からだ

- 汗が出ない状態
- 運動、活動で体温上昇



### ③ 行動

- 激しい運動
- 長時間の屋外作業



3つの要因により熱中症を引き起こす可能性があります。

## ★予防★

① 涼しい服装

② 日傘・帽子

③ 水分・塩分補給

④ 日陰を利用

• 無理をせず、徐々に身体を暑さに慣らしていきましょう。

• 室内でも温度を測り、冷房などで温度調整をしましょう。

• 体調の悪い時は特に気をつけ、こまめに水分補給、休憩を取りましょう。

## ★応急処置★

### ① 涼しい環境へ避難

風通しの良い日陰や、冷房の効いている室内などに避難させてください。



### ② 脱衣と冷却

涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、水分と塩分を補給しましょう。皮膚を濡らし、うちわや扇風機であおぐのも効果的です。



### ③ 水分・塩分の補給

応答があるかを確認し、意識がしっかりしているのであれば、冷たい水を持たせて自分で飲ませてください。



意識がはっきりしている場合でも、反応がおかしいと感じる場合は、すぐに119番通報してください。

【問合せ】四日市市南消防署 南部分署 ☎349-5119



## 「よっかいち農業マルシェ」を開催します

農業センターで、地域の生産者が育てた農産物などの販売と夏休みイベントを開催します。

○ 日 時：8月19日（土） 9：00～12：00（雨天実施、荒天中止）

○ 場 所：農業センター芝生広場ほか（四日市市赤水町971-1）

○ 内 容：①農産物、農産物加工品の展示即売など

②スイカ、ウリ、カボチャの親子収穫体験（有料 1組500円）

・当日受付 先着30組（生育状況により変更する場合があります）

③観葉植物のカラーサンド植え親子体験

・当日受付 先着30組（有料 1組1,000円 1組で2個制作できます）

※②、③の体験の参加には、受付前に整理券を配布します。

④防災教室 自由参加（参加賞あります）

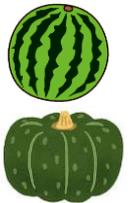
⑤バルーンアート 自由見学（犬などのバルーンアートをプレゼント）

⑥ひまわりの摘み取り体験ができます。（無料）

※当日ひまわり摘み取り体験参加券を配布します。先着100名様

○ その他：お越しになる場合は、水分補給をこまめに行うなど、熱中症対策をお願いします。

【問合せ】四日市市農業センター ☎326-0132



## ごみを出すときはマナーとルールを守りましょう

ごみを出すときは、必ずごみ出し3原則のルールを守りましょう。

●決められた日の朝8時30分までに

●きめられたものを

●きめられた集積場へ

収集日については、「ごみ収集日程表」でご確認ください。

必ずお住まいの地域の集積場を確認して決められた場所に出しましょう。



## 収集時間について

交通事情や天候、ごみの量の関係で変動しますので、必ず朝8時30分までに出してください。

ルールを守らずに出されたごみは収集できませんので十分注意してください。

【問合せ】環境事業課 ☎340-3308