



お知らせ

第7号
令和8年7月5日

内部地区市民センター TEL345-3951 FAX349-2004
Eメールアドレス: utsube-c@city.yokkaichi.mie.jp
ホームページアドレス: <http://www.utsube.jp/> 検索は「内部地区HP」で

ボランティアの方に通学路の草刈りをさせていただきました 子どもたちのためにいつも本当にありがとうございます

6月21日(日)に実施されました通学路の草刈りには、采女町南部自治会・采女町西部自治会・うつべ子ども見守り隊の皆様がご参加くださいました。

うつべ交番前の堤防ぞいの通学路は見違えるほどすっきりし、小学生・中学生の通学路として、また、地域の皆様の生活道路として安全かつ快適に利用できるようになりました。

本当にありがとうございました。

今後も年2回の活動を計画しておられます。その際にはぜひ地域の皆様のご参加をよろしくお願いいたします。

なお、併せまして、うつべ子ども見守り隊ではメンバーを募集しています。

ご連絡お待ちしております、よろしくお願いいたします。

☆うつべ子ども見守り隊代表 田中 秀和

TEL090-2185-3715



里山・竹林の保全活動を支援します

里山や竹林の保全活動に継続的に取り組む市内の団体を支援します。

対象：規約などを有し、代表者および経理について定められている団体

補助額：里山の保全活動や竹林整備などの費用の4分の3（上限50万円）

申請：補助申請書を、農水振興課（市役所7階）へ

その他：申請書を提出する前に、同課へ相談してください

【連絡先】農水振興課 農水畜産係 TEL354-8181



裏面もご覧ください

「こどもをまもるいえ」についてのお願い

四日市市では、各地域でPTAや青少年育成関係団体等の推進団体が「こどもをまもるいえ」の設置を推進しています。これは、こどもの登下校時や放課後において「痴漢」、「連れ去り」、「付きまとい」などの行為による被害を未然に防ぎ、こどもを一時的に保護し、警察や学校などへ通報していただくことを目的としています。また、ステッカーを家の前に貼っていただくことで、地域の犯罪を未然に防ぐという抑止効果も考えられます。

地域ぐるみでこどもを見守り、こどもが安心安全に過ごせるよう、「こどもをまもるいえ」の設置にご協力をお願いします。

【内部地区の設置推進団体】

内部小学校PTA・内部東小学校PTA

四日市市PTA連絡協議会

四日市市・四日市市教育委員会

(四日市市こども未来課 青少年育成室 TEL 354-8247)



「ステキ健康サポーター養成講座」参加者募集！

健康づくりのため、生活習慣病予防のための運動と食事について学び、
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

参加無料

◇対象 地域での健康づくり活動に興味がある市内在住の18歳以上の方
※講座修了後、ステキ健康サポーター（健康ボランティア）として活動ができる方

◇日時 8月21日、28日、9月4日、11日、18日（全5回、毎週金曜日）
午前9時30分～11時30分まで

◇場所 四日市市勤労者・市民交流センター 多目的ホール <日永東1丁目2-25>

◇内容 健康づくりに関する講義や運動実習、食に関する講義など

◇定員 30名（応募者多数の場合は、抽選）

◇締切 7月31日(金)【必着】

◇申込 二次元コードから申込、もしくは、健康づくり課窓口（市役所7階）へ
※地区市民センターにも、参加申込書付きのチラシが配布されています。

◇問合せ 健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5
TEL：354-8291 FAX：353-6385



【申込み】

回覧

固定資産税・都市計画税
(第2期)



納期限は
7月31日(金)です



あなたとペットの「もしも」にそなえるために



【ペットに関する相談窓口】 平日 8:30-17:15

保健所衛生指導課 352-0591 FAX 351-3304

衛生指導課分室 352-0613

一人で抱え込まず、周りの人に相談しましょう！！

困った時に備えて

●一時的な預け先を見つけておきましょう

- ・家族、友人、近所の人など、いつも会っている人ならペットも安心です。



●かかりつけの動物病院を作りましょう

- ・歩いて通える距離や通いやすい場所がいいでしょう。
- ・普段から検診などで信頼関係を築きましょう。
- ・一時的な預かりができる場合もあります。



●ペットホテルやペットシッターを調べておきましょう

- ・事前に探して、試しに短期間で利用してみましょう。
- ・長期間預けたいときは、早めに相談しましょう。



●ペットを清潔にしておきましょう

- ノミやダニの予防
- ワクチン接種
- 寄生虫の駆除

- ・預けるときに必要です。
- ・自分の健康にも大きくかわります。



●基本的なしつけをしておきましょう

- トイレのしつけ
- ケージの中でおとなしくできる

- ・預けた先で迷惑にならないように、また災害でペットを連れて避難したときにも必要です。



●ペットの健康手帳を作りましょう

- ・ワクチン接種の記録などをつけておきましょう。
- ・緊急のときにも役に立ちます。



環境省「共に生きる高齢ペットとシルバー世代」より抜粋

食後高血糖にご注意！



こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

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、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

健康づくり課
TEL 354-8291

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
※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8月分）】

曜 日	場 所	受付時間
8月 8日（土） 9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
8月22日（土） 23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

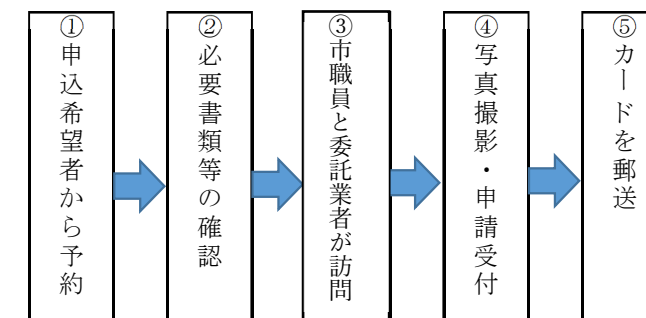
ーマイナンバーカードの出張申請受付についてー

マイナンバーカードの新規申請・マイナンバーカード自体の更新について、事前予約制により出張申請受付を実施いたします。※電子証明書の更新は出張申請の対象外です。

福祉施設、企業等 市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に、市職員と委託業者が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

戸別訪問 市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方のうち、次のいずれかに該当する方。

- ①要介護1～5の認定を受けている方
- ②身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている方



※申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。



※紛失など、マイナンバーカード再交付の理由によっては、窓口での受け取りが必要な場合もございます。

【問合せ】 出張申請の申し込みやその他マイナンバーカードに関わる予約ご相談はマイナンバーカードコールセンター（TEL 0120-000-396）まで。