



令和5年度 河原田地区まちづくり推進協議会役員（敬称略）



会 長	吉田 隆一	副会長	鶴田 万作典	副会長	青木 一輝	副会長	安田 淳
書 記	岩花 正	会 計	佐藤 裕作	監 査	坂本 幸恵	監 査	近藤 久郎



広報広聴部会（敬称略）



部 長	桐山 道久	副部長	佐藤 賢治	書 記	佐久間 芳枝
-----	-------	-----	-------	-----	--------



一年間、よろしくお願いいたします！



2023年度 河原田地区人権擁護教育推進協議会

人 権 講 演 会



～人権尊重の第一歩は、まず身近な人や出来事に関心を持つこと。
地域の皆さんとともに人権について考えてみませんか。～



テーマ 「思い込みや決めつけによって起きること」

講 師 四日市市 総務部 人権センター副参事 ^{かやみょう} 萱 苗 ^{やすし} 靖 さん

「インターネットと人権（メディアリテラシー）」「子ども基本法」を中心に、「私達は日々の生活の中で、無意識のうちに誰かを傷つけていないか」「大人も子どもも、誰もが一人の人間として大切にされる社会をつくるにはどうすればよいか」をともに考える機会にしましょう。



日 時 7月14日（金）19時00分～20時30分

場 所 河原田地区市民センター 2F ホール

駐車場 河原田地区市民センター、河原田小学校、JA みえきた 河原田支店

主 催 河原田地区人権擁護教育推進協議会 問合せ 河原田地区市民センター ☎ 345-5020



お早めにマイナンバーカードをお受け取りください！

マイナポイントをもらうには、2023年2月末までに申請したマイナンバーカードを受け取ってから、ポイントを申し込んでいただく必要があります。

ポイント申込期限（9月末）間際には、カード交付窓口の混雑が予想されます。

四日市市役所から交付通知書が届いたら、交付日時をご予約いただき、お早めにカードを受け取りにお越し下さい。

問合せ先 カード予約コールセンター ☎ 0120-000-396

四日市市マイナンバーカードサービスセンター ☎ 340-8371



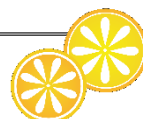
裏面もご覧ください



固定資産税・都市計画税 (第2期)



納期限は
7月31日(月)です



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



本市では、地域活動中の事故等に対応するため、市民活動総合保険に加入しています。万が一事故が発生した場合は、下記の担当までご相談ください。

問合せ先 市民協働安全課 (☎ 354-8179 FAX 354-8316)



自動通話録音警告機の購入費補助金制度について(6月1日から募集開始!)

本市では、特殊詐欺や悪質な電話勧誘等からの被害を未然に防止するため、満65歳以上の方を対象として、固定電話機に外付けする「自動通話録音警告機」の購入費の一部を補助する制度の募集を、6月1日から開始しました。

自動通話録音警告機は、電話機の呼び出し音が鳴る前に、相手に対して、通話内容を録音することを伝える警告音声を流した後に通話内容を録音する機器です。

なお、自動通話録音警告機能付きの固定電話機については、補助対象外です。

また、補助金を受けるためには、事前申請が必要ですので、ご注意ください。

- 補助金の額 購入金額の2分の1(上限7千円、千円未満の端数切り捨て)
- 申請期間 令和5年6月1日から令和6年1月31日まで
- 補助金の申請先 市民・消費生活相談室(四日市市役所1階)※郵送可
※お近くの地区市民センターでもご提出いただけます。



■詳しい制度についてはこちら ▶▶▶▶▶



■事務担当 市民・消費生活相談室(☎ 354-8147)



ひと工夫でおいしく減塩を!

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、「アイデア次第」でおいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

4つの“味”パワー

だしを生かす

乾物のだしも活用することでうま味をプラスできます。

●活用例

肉じゃが→

干椎茸入り肉じゃが

うま味

酸味を生かす

レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。

酸味

香味野菜を使う

しょうが・青じそ・みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。

香味

香辛料を使う

カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまく使えば、料理のアクセントになります。

●活用例 小松菜のお浸し→
小松菜のからし和え

辛味

健康づくり課

☎ 354-8291