



【毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です】

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員がいます。地域のみなさんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いや、人権について関心を持ってもらえるような人権教室、啓発活動を行っています。

人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人権相談電話をご利用ください。

あなたの悩みごとや困りごとについて、一人で悩まず、気軽にご相談ください。



人権相談窓口
QRコード

- みんなの人権110番（全国共通）0570-003-110（平日8:30～17:15）

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります。

- インターネット人権相談窓口（パソコン・スマートフォン共通）<https://www.jinken.go.jp/>

※相談フォームに必要事項を記入し送信すると、法務局から後日、メールまたは電話で回答があります。

※人権相談について詳しくは、法務省人権相談のページ（下記のアドレスから）をご覧ください。LINEでも相談できます。https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

○特設人権相談の実施案内○

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんので、気軽にお越しください。

☆日 時 6月2日（月）10:00～12:00、13:00～15:00

☆場 所 イオンタウン四日市泊店 1階カルディコーヒーフアームの南側

☆問合せ 人権センター ☎354-8609 FAX354-8611



6月の各地区カフェのご案内

○南河原田町・川尻町「おしゃべりカフェ」の開催日時

南河原田町公会所：6月3日（火）10:00～

川尻町公民館：6月17日（火）10:00～



○貝塚町「カフェサロン」の開催日時

貝塚町集会所：6月15日（日）13:00～



今日も元気で「イキイキ教室」

いつまでも自分の足で歩き、日常生活が楽しく過ごせるように、お友達と共に集みましょう！（申込み不要）

日 時 6月2日（月）10:00～11:30

場 所 河原田地区市民センター 2階ホール

対 象 おおむね65歳以上の市民の方

内 容 運動、ゲーム、ベル、脳トレおみやげなど

参加費 無料

持ち物 水筒、タオル、必要に応じマスク

※動きやすく、体温調節のしやすい服装でお越しください。体調の悪い方は参加をお控えください。参加される方は感染症予防にご協力ください。

問合せ 高齢福祉課 ☎354-8170

主 催 四日市市ヘルスリーダーの会



「童謡を歌う会」

6月13日（金）10:00～

河原田地区市民センター

2階ホールで行います。



～私たちも子育て応援しています～

“すくすくサロン” 開催のご案内♪

農芸高校生と遊ぼう♪

日 時 6月18日（水）10:00～

場 所 河原田地区市民センター

2階ホール



★内容、持ち物、参加費などは、下記のLINEアカウントへ、お問合せください。

みなさんの参加をお待ちしています!!

問合せ 坂本 ☎090-4154-9382

主 催 すくすくサロン kawarada

LINE アカウント ▶▶▶

すくすくサロン kawarada

@gwq8280m

お友達申請受付中です!!





＼ひとりでも作れるおうちご飯／ スマイルキッチン kawarada

やってみたい！できた！を一緒に体験しよう。
「食べること」を楽しめる時間をすごしてみよう♪

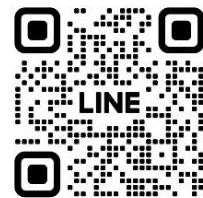


日時 6月29日(日) 9:30~12:30
場所 河原田地区市民センター 2階調理室
対象 小・中学生 12名
問合せ 坂本 ☎090-4154-9382
主催 すくすくサロン kawarada

☆内容、持ち物、参加費などは、右のLINEアカウントまで、お問合せください。

LINEアカウント ▶▶▶
Shoku
@156zkqlj

＼ 参加者募集 ＼



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. 喉が渇いていなくても、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、外での運動は原則、中止または延期とするなどとし、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。



問合せ 健康づくり課 ☎354-8291

より詳しい情報はこちら▶▶▶

環境省 熱中症

検索



たみお 民生の つぶやき



民生委員は児童委員を兼ねていて、妊婦さんから高齢者まで、地域の人すべてを見守っています。活動の一つに0~6(0歳から6歳)訪問があり、小さいお子さんがいらっしゃるお宅に、地域のお出かけ情報などをお届けしています。また、子育てに関する悩みを聞いて、適切な制度や関係機関の紹介なども行っています。

【民生委員児童委員のキャラクター「ミンジー」】 ▶▶▶

「民生委員」のミンと、「児童委員」のジーで、「ミンジー」です。各地でご当地ミンジーも活躍していて、この子は忍者をモチーフにした三重県版ミンジーです。

たみお
民生の友達、
ミンジーです
よろしく！



6月の自動車文庫のご案内

◎河原田地区市民センター前
5日(木) 13:40~14:20

◎川尻町公民館前
27日(金) 13:20~13:50



Kawarada Hoikuen

かわらだほいくえん あそぼう会のお知らせ

6月のあそぼう会は、11日(水)・25日(水)に行います。11日は親子リトミックがあります。

10:00~11:30

お子さんと一緒にぜひ遊びにいらしてください。

※入口付近に消毒用アルコールを設置しています。必ず手指の消毒をお願いします。
体調の悪い方は参加できません。

☎345-5067

