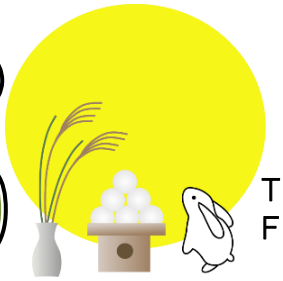
回 覧

かいぞう センターだより



第　１１　号
令和４年９月５日

海蔵地区市民センター
ＴＥＬ　３３１－３２８４
ＦＡＸ　３３０－０２２２

海蔵地区ホームページ　http://kaizotiku.org/

かいぞう地区　検索

納税は、便利で安心な
口座振替で!!

【お問合せ先】四日市市　収納推進課
Tel　059-354-8141
Fax　059-354-8309

敬老行事の実施にあたって

高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、海蔵地区社会福祉協議会では、連合自治会・婦人会の協力のもと、敬老記念品をお届けします。

敬老記念品のお届けは、９月１８日（日）を予定していますので、よろしくお願いします。

海蔵地区社会福祉協議会

会員募集

海蔵そば打ちサロン

海蔵地区社会福祉協議会

「地区住民の交流と健康の推進を図るとともに地域に貢献する」を目的として、このたびそば打ちサロンを開設します。皆様のご入会をお待ちしています。

活 動 日　　１０月から第２日曜日　９：００～《開始が１ヶ月遅れます》
（他の行事と重なる場合は前後の日曜日）

場　　所　　野田公会所

募集人員　　２０名（残りわずか）

対　　象　　おおむね６０歳以上、ご夫婦でも！　お一人でも！！　初心者も大歓迎！！！

※入会金　約２，０００円
月会費　約１，２００円（金額は１０月開設時までに決定します。）

※手打ちしたそばは、お持ち帰り！！

問合せ先　海蔵地区団体事務局　ＴＥＬ３３３－８７７０

生活排水対策キャンペーンを開催します

生活排水課では、生活排水を適正に処理していただくように啓発を行っています。

この一環として、公共下水道や浄化槽の維持管理など生活排水についての相談会や、アンケートにご協力いただいた方に水回りの家事に便利な粗品をお渡ししますので、お気軽にご参加ください。

※相談会はイベントスケジュールに応じて、窓口を閉めている時間帯もございます。

日　時：９月１９日（月）
場　所：イオンタウン四日市泊

【問合せ先】四日市市上下水道局　生活排水課　水洗化普及係　ＴＥＬ　３５４－８２２１

令和５年度 一般財団法人自治総合センターによるコミュニティ助成事業の募集

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじ収入を財源に、コミュニティ活動に対し助成を行っています。

令和５年度の助成を希望するコミュニティ組織は、地区市民センターまでご連絡ください。

●助成対象団体　コミュニティ組織（自治会、町内会など地域に密着して活動する団体）・自主防災組織

●募集する事業　①一般コミュニティ助成事業
②コミュニティセンター助成事業
③青少年健全育成助成事業
④地域防災組織育成助成事業

●書類提出期限　①②③については、９月３０日（金）までに市民生活課へ
④については、１０月７日（金）までに危機管理課へ

※制度の詳細は、一般財団法人自治総合センターのホームページをご覧ください。
http://www.jichi-sogo.jp/

令和４年度 食と運動の輪★すこやか倶楽部

「コツコツ取り組もう♪骨粗鬆症予防の食生活と運動」のご案内

骨粗鬆症は、手足や背骨などの骨折と大きく関係しており、予防・対策のためには、適切な「食生活」と「運動」にコツコツ取り組むことが重要です。

すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

日 に ち：１０月２１日（金）
時　　間：１３：３０ ～ １５：００
会　　場：海蔵地区市民センター
対　　象：おおむね６５歳以上の市民
講　　師：食生活のお話　　「健康ボランティア　食生活改善推進員」
　　運動のお話・実技　「介護予防ボランティア　ヘルスリーダー」
定　　員：３０名程度（申込不要）
参 加 料：無料
持 ち 物：マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越し下さい。
そ の 他：発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

【問合せ先】高齢福祉課　　ＴＥＬ ３５４－８１７０　ＦＡＸ ３５４－８２８０

羽津小学校・下野小学校　給食パートを募集

（１０月下旬からの勤務です）

◇募集職種　＝　小学校給食調理員補助（給食パート）各１名
◇業務内容　＝　給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
◇勤 務 日　＝　給食実施日（春・夏・冬休みは勤務なし）
◇勤務時間　＝　羽津小学校　８：３０～１５：１５（労働時間６時間）
　　下野小学校　８：４５～１５：３０（労働時間６時間）
　　※変更の可能性あり
◇時 間 給　＝　１，０４０円（通勤距離が片道２ｋｍ以上の場合、通勤費を別途支給）
◇そ の 他　＝　羽津小学校勤務の場合、他の学校の調理員の欠勤状況等により他の市内小学校に勤務することがあります。
　　社会保険加入あり。
◇申 込 み　＝　応募を希望される方は、教育総務課（ＴＥＬ３５４－８２３６）に電話のうえ、履歴書を提出してください。
　　書類選考のうえ、面接を実施します。
◇応募期間　＝　９月１２日（月）～９月２２日（木）

９月は健康増進普及月間および食生活改善普及運動月間です

この機会に生活習慣を見直して、健康づくりを始めてみませんか？

１　運動　　**毎日の活動に「プラス 10」を！**
～今より 10 分多く、毎日体を動かしてみましょう～

２　食事　　**食事をおいしく、バランスよく！**
～減塩、腹八分目、朝食も欠かさずに～

３　禁煙　　**たばこは百害あって一利なし！**
～今すぐ止めましょう～

４　クスリ　生活習慣の改善で治らない時には薬での治療が必要です。

ストレッチで血管を健康に

ストレッチ運動は自宅で道具を使わず、短時間でできるのでおすすめの運動です。
なかでも太もも前やふくらはぎ、ひざ裏などの足を伸ばすストレッチは血流がよくなるので、血管をやわらかく健やかに保ち、若々しさの維持が期待できると言われています。今日から毎日の生活に取り入れてみませんか。

健康づくり課　ＴＥＬ　３５４－８２９１

日本人は塩分の摂りすぎ!?
減塩のちょっとした工夫

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

日本型食生活は、動物性の脂質が少ないため、健康的な面がある一方で、塩分量が多いのが特徴です。
日本人の1日の食塩摂取目標量は、成人男性 7.5g、成人女性 6.5gですが、実際は、1日におおよそ10gの塩分を摂取しています。

＼＼　1日に摂取する塩分の約7割を調味料から摂取しています！　／／

●調味料を計量しましょう

料理をする時、調味料を目分量で加えていませんか？きちんと計量しないと、つい多めに使ってしまいがちです。
まずは、計量スプーンで正確に量る習慣をつけましょう。

●普段よく使う調味料の塩分量を知りましょう

栄養成分表示をチェック！
加工食品やお菓子などの商品の容器や包装に「栄養成分表示」があります。表示の中には、「食塩相当量」が記されています。
商品に含まれている塩分量を確認してみましょう。

大さじ1杯(15g)当たり	
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	0.8g

●普段よく使っている調味料を減塩商品に置き換えてみましょう

しょうゆ、みそ、マヨネーズ、スープの素など様々な減塩商品が売られています。

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