

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

ヘルスリーダー イキイキ教室

運動とレクリエーションで楽しく笑って介護予防！

◇日 時：2月17日（水）13：30～1時間程度

◇場 所：水沢地区市民センター

◇内 容：介護予防の運動、認知症予防の運動、
メロディベルなどのレクリエーション

◇対 象：おおむね65歳以上の市民の方

◇持ち物：マスク、タオル、水分補給用の飲み物 ※運動しやすい服装でお越しください。

申込み:不要
参加費:無料

※参加される方は、マスクの着用や、咳エチケット、手洗い・手指消毒をお願いします。

※発熱や咳等の症状がみられる方・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控えていただくようお願いします。

【問合せ】高齢福祉課 ☎354-8170

市内に設置されている防災行政無線(固定系)の試験放送を実施します

実施日時：2月17日（水）11：00～数分程度

試験放送内容：市内全て（119箇所）の防災行政無線（固定系）屋外拡声子局
およびCTY-FM ラジオ放送から一斉に次のように放送されます。

【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、広報四日市です。」 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。

- 音声試験放送のため、サイレンは吹鳴しません。
- 059-351-4004（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。

【問合せ】危機管理室 ☎354-8119

固定資産税・都市計画税（第4期分）

納期限は3月1日（月）です

納税は便利で安心な口座振替で！

【問合せ】収納推進課 ☎354-8141
FAX 354-8309

新型コロナウイルスワクチン接種に便乗した不審な電話等にご注意ください

感染が拡大している首都圏において、「新型コロナウイルスのワクチンを接種できる」などとかたり、現金を要求する不審な電話に関する相談が相次いでいます。ワクチン接種に関して、行政機関が金銭を要求することはありません。不審な電話は相手にせず、無視してください。

また、今後四日市市内においても同様な事案が発生する可能性があります。不審な電話や訪問があった場合はすぐに110番もしくは最寄りの警察署にご相談ください。

【問合せ】市民生活課 市民・消費生活相談室（市役所1階）

☎354-8264（受付は平日9:00~12:00 13:00~16:00）

💡 外出自粛による血管の詰まりに注意しましょう! 💡

コロナの影響や気温の低下で外出を自粛している中、自宅で座っている時間が長くなると、体力や筋力低下だけでなく、足先から心臓に戻る血液が滞り、血栓（血の塊）ができやすくなります。この血栓が、立ち上がった後にはがれて流れ出し、肺の血管に詰まると、呼吸ができなくなる「肺塞栓症」、通称「エコノミークラス症候群」を引き起こします。

予防するためには、①水分をとる、②2時間おきには立って動く、③座ったままでも足首を中心とした運動をすることなどが大事になってきます。感染拡大防止のため外出自粛と同時に、体に起こる影響にも注意して室内での運動も心がけましょう。

【足首の運動】



上下に動かす



回す



※手を使ってもよい

*運動のパンフレット等は
高齢福祉課まで☎354-8170



めざすは元気で
長生き!

もったいない!
なくそう!
食品ロス

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食品ロスとは・・・食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の年間の食品ロス量は612万トンで、日本の人口1人当たり、毎日お茶碗約1杯分の食べ物を捨てていることになります。

「もったいない」と思いませんか?

今日から実践! 私たちができることは?

【調理・保存編】

①古い食材から優先的に使う



③適切に保存する

…野菜は、下処理し、冷凍するなどしてストックする

②野菜や果物の皮は厚むきしない
…生ゴミは減って、栄養は増える♪



乾燥に弱い野菜（キャベツやレタス）は、新聞紙に包んで保存



食べやすい大きさに切り、水気を取ってジッパー付き保存袋に入れて冷凍



もったいない!!

【買い物編】

①買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
②まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる



一人ひとりが意識して取り組むことで、食品ロスの大きな削減につながります。



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
☎354-8291