

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

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、また、気象に関する警報が発令された場合には、掲載した行事などが中止・延期・内容変更、各種募集が取り止めになる場合があります。詳しくは、各問合せ先にご確認ください。お出かけの際は、感染症対策(マスク着用など)をしてお越しください。

表彰おめでとうございます



5月26日(木)、四日市市総合会館で「都市緑化関係功労者表彰式典」が開催され、市民緑地及びもみじ谷周辺での緑化美化奉仕活動の功績が認められ、次の方々が表彰されました。

伊藤たづ子さん 鎌田貞明さん

敬老行事の実施にあたって～水沢地区社会福祉協議会からのお願い～

水沢地区社会福祉協議会では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も、9月頃に敬老行事を行う予定です。それに伴い、市に依頼して70歳以上の方の名簿(住所、氏名、生年月日、性別を記載)を閲覧させていただき、対象者の把握をしたいと考えています。

つきましては、名簿の個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、私どもが開催します敬老行事が円滑に実施できますよう、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前などを載せたくない方は、誠にお手数ですが、**6月30日(木)**までにご本人様から、高齢福祉課(☎354-8455)へご連絡をいただきますようお願いいたします。

その場合、敬老行事の敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。

昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。

【問合せ】高齢福祉課 ☎354-8455

市民税・県民税(第1期)

納期限は

6月30日(木)です



人権標語

忘れない 心に残る 一言で
大切に 一人一人の人権を

受講者募集 四日市市民大学 一般クラス

四日市市民大学（一般クラス）は、四日市市在住、在勤、在学の方ならどなたでも受講していただける講座です。2,000円～4,000円の受講料でテーマ別に5つのコースがあり、複数コースの受講も可能です。

コース・講座名		日 程	会 場
A	「人生100年時代の中で、健康寿命を延ばして元気に生きる」 【企画運営：（一社）100歳大学 市民大学企画グループ】	7/30～11/12 土曜日【全7回】 13:30～15:30	文化会館 第3ホール
B	「さまざまな楽器の音色を聴いてみよう」 ～クラシック音楽の魅力に迫る～ 【企画運営：四日市クラシックファンクラブ】	8/28～11/20 土曜日【全6回】 14:00～15:30 （一部例外あり）	総合会館 視聴覚室
C	子どもって？子育てって？ 今、私のなすべきことは？ 【企画運営：（一社）子ども子育て・教育研究所（クペリ）】	8/6～11/5 土・日曜日【全6回】 10:00～12:00	文化会館 第3ホール
D	書にいそしむ秋のタベ ～コロナ禍に海外に想いを馳せて～ 【企画運営：四日市大学】	10/7～11/11 金曜日【全5回】 18:30～20:00	じばさん三重 視聴覚室
E	「21世紀ゼミナール」 ～ウィズコロナの時代を乗り切る知恵 …多方面の研究から学ぼう～ 【企画運営：三重大学北勢サテライト】	8/20～12/10 土曜日【全5回】 13:30～15:30	ユマニテクプラザ

詳しくは、広報よっかいち6月下旬号 または市ホームページでご案内しています。

申し込みはがき付の講座案内は、市民生活課（市役所5F）、各地区市民センターなどにあります。専用フォームからも申し込み可能です。多くの方のお申し込みをお待ちしています！

申込締切：6月30日（木）必着

【問合せ】市民生活課 ☎354-8146



申込み専用フォーム→



熱中症予防

熱中症は、暑く湿った環境で過ごした時などに発生します。

熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

1. 喉が渴いていなくても、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. 上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
こまめな換気も忘れずに。
4. 屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時はマスクを外しましょう。

健康づくり課 ☎354-8291

新しい本が入りました

【一般書】 花屋さんが言うことには (山本幸久)
 マイクロスパイ・アンサンブル (伊坂幸太郎)
 マスカレード・ゲーム (東野圭吾)
 天下を買った女 (伊東 潤)
 基本調味料で作る体にいい作り置き (斎藤 奈々子)

【児童書】 ピンポンパンポンプー
 (劇団ひとり・中居正広・古市憲寿)

《配架予定》ヘパისტスの侍女 (白木健嗣)



◇ご利用案内◇

本を借りるときは、1階事務所に
 「貸出票」に記入をお願いします。
 ※貸出期間：2週間
 ※貸出冊数：5冊まで(新刊は2冊)

「はもりあ四日市」で“本のリサイクル市”を開催します

「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日が平成11年6月23日であることにちなみ、毎年6月23日～29日は、男女共同参画週間とされています。

そこで、男女共同参画センター「はもりあ四日市」では、この期間中「本のリサイクル市」を開催します。

はもりあ四日市の図書コーナーでは、「男女共同参画」に関連する本をはじめ、絵本や雑誌を多数取り揃えて貸出しています。

今回、古くなった本や除籍になった本を無料でお譲りします。(お一人様10冊まで)
 ぜひ、「はもりあ四日市」にお越しください。

◇期間：6月23日(木)～29日(水)

◇時間：9：00～17：00(日・月曜日・祝日は休館です)

【問合せ】「はもりあ四日市」 ☎354-8331



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!**

●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)



●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
☎354-8291

地域づくりマイスター養成講座 受講生募集

市民協働安全課では、「地域を元気にしたい」、「顔の見えるご近所関係を築いていきたい」という方に、必要な知識・スキルなどの習得を目的とした、地域づくりマイスター養成講座を開催します。

地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

◆開催日時	7月23日、8月13日、9月3日、10月1日・22日、11月5日・19日 12月10日(すべて土曜日、全8回)の9:30~12:00 (11月5日は9:30~16:30)
◆場 所	四日市市総合会館7階 第3研修室ほか
◆内 容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、地域資源のマッピング演習、レポート作成など
◆修 了	全8回中、5回以上の出席と、800字程度のレポート提出で、修了証を交付
◆定 員	40名(応募者多数の場合抽選)
◆申込締切	6月30日(木)
◆問 合 せ	市民協働安全課 ☎354-8179 FAX354-8316

