



# 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よう～
- 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。



【お問合せ】 健康づくり課 TEL：354-8291

— 地域デビューの入り口は、体のことから —

## 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー養成講座」のご案内

ヘルスリーダーは、四日市市が養成している介護予防のボランティア団体です。20～80歳代の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、地区市民センター等の身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪

日 時：10月28日、11月4日、11日、18日、25日  
全5回シリーズ（いずれも金曜日 14：00～16：15）

会 場：なやプラザ 3階 音楽室大（四日市市蔵町4-17）

対 象：受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方

※有資格者（看護師、理学療法士、作業療法士など）で、  
現在職務に従事している人は除く

講 師：日本福祉大学 社会福祉総合研修センター  
コーディネーター 荒深 裕規 さん

内 容：介護予防に関する講義や運動の実習など

定 員：15名程度 ※応募多数の場合は抽選

参加料：無料

持ち物：マスク、飲み物、中履き、運動しやすい服装でお越し下さい。

申込み：10月14日（必着）までに、講座名、郵便番号・住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがき・電話・FAXのいずれかの方法で申込先へお知らせいただくか、ホームページの申込フォーム、または、下記QRコードからお申し込みください。

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。



【お問合せ・お申込み】 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5 高齢福祉課  
TEL：354-8170 FAX：354-8280

ホームページからの申込み

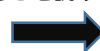
四日市ヘルスリーダー養成講座

検索

申込フォーム

こちらを読み取り

または



# 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。

申し込み：応募を希望される方は、教育総務課に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。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）

【お問合せ】 教育総務課 TEL：354-8236



## ◆市民窓口サービスセンター業務停止のお知らせ

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）では、メンテナンス作業のため、下記のとおり業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### ■戸籍に関する証明書の発行業務停止

10月8日（土）、9日（日）、10日（月・祝）

## ◆コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### ■一時停止日時

10月	7日（金）	19：00以降
	8日（土）	終日
	9日（日）	終日
	10日（月・祝）	終日

すべての証明書  
の発行を停止

【お問合せ】 市民課 TEL：354-8152 FAX：359-0282

# 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

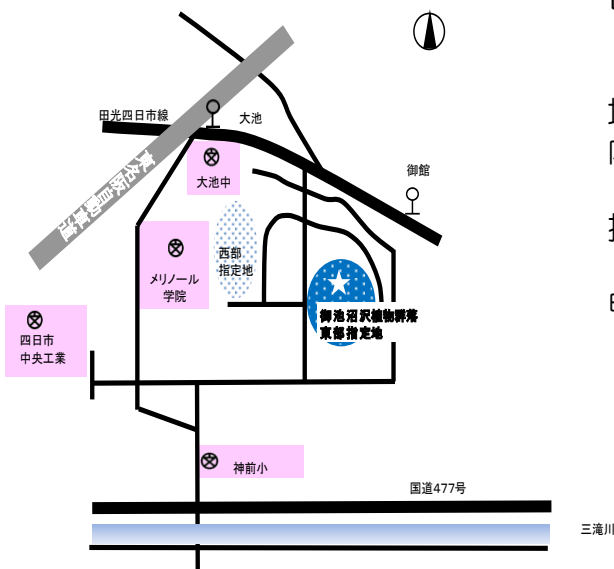
ポスターコンクール受賞者の  
ポスターは9月14日  
から掲載しているよ  
ぜひ来てね



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

## 御池沼沢植物群落自然観察会

日 時：10月1日(土)  
9：00～11：00頃  
(受付は8：30～) ※小雨実施  
場 所：大池中学校に集合  
内 容：国指定天然記念物 御池沼沢植物群落の  
植物及び昆虫や鳥類など生き物の観察  
持ち物等：長靴・長袖・長ズボン・帽子・水筒・  
タオル・虫よけ  
申し込み：不要



【お問合せ】 シティプロモーション部 文化課  
TEL：354-8238



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