回 覧

八郷地区市民センター

ひとみ

お知らせ

令和４年　６月　５日
No. ８１５
八郷地区市民センター
TEL ３６５－０２５９

『八郷のホームページ』http://www.yasato.org
『テレビ　データ放送』１２チャンネル（ＣＴＹ）ｄボタン

１００歳おめでとうございます！

安福（やすふく）　増枝（ますえ）　さん（あかつき台一丁目在）

６月に百歳を迎えられるにあたり、市長からの祝状と祝金をお届けしました。

ご長寿おめでとうございます。これからもどうぞお元気でお過ごしください。

敬老行事の実施にあたって

八郷地区連合自治会からのお願い

自治会では、高齢者のみなさんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も９月の敬老の日前後に敬老行事を行います。当日は、できるだけ多くの方に参加していただきたいと考えており、市に依頼して７０歳以上の方の名簿（住所、氏名、生年月日、性別が記載されたもの）を閲覧させていただき、対象の方に、もれなく案内を送付したいと考えています。

名簿の閲覧により取得した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、みなさんのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等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へご連絡をいただきますようお願いします。

その場合、敬老行事のご案内や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　ＴＥＬ 354-8455

みんなで話題になった映画を一緒に見ませんか

映画『いのちの停車場』

映画を見て楽しいひと時を過ごしましょう。どなたでもご覧いただけます。
お誘いあわせの上、ぜひお越しください。

日　時：６月１９日（日）１３：３０～１５：３０ごろまで
場　所：あかつき台二・四丁目集会所ホール
主　催：あかつき台ボランティア協会
後　援：八郷西社会福祉協議会

◆映画会に出席の方は必ずマスクの着用をお願いします。
◆出入口に消毒液を設置し、検温させていただきます。
◆体調の悪い方は出席を見合わせてください。
◆映画の後の茶話会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

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．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。

問合せ：健康づくり課　TEL　354-8291

市民税・県民税（第１期）

納期限は　**６月３０日（木）**です

コンビニエンスストアなどでも納付できます

下野小学校 給食パートを募集します

（９月上旬からの勤務です）

◇募集職種：小学校給食調理員（給食パート）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：給食実施日等（春・夏・冬休みは勤務なし）
◇勤務時間：８：45～15：15（労働時間５時間４５分）
◇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
◇申 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：６月１３日（月）～６月２４日（金）
◇問 合 せ：教育総務課　ＴＥＬ 354-8236

伊坂ダム･テニスコート　ご利用のご案内

〔営業日・時間〕　金曜日を除く毎日　９：00～17：00
※月・水は 11：00 から
※冬季は閉鎖する場合があります。
〔料　　金〕　大人　１面　２時間　１，000 円
中学生以下　500 円
〔申　込　み〕　ダムの喫茶店・地階(無料休憩室）にて受け付けます。
〔問　合　せ〕　伊坂ダム運動広場運営委員会
伊坂ダムサイクルパーク無料休憩所　TEL　324-0901

どなたでも
利用できます！

合気道･心身ストレッチ道場　会員募集

合気道は試合がなく、約束稽古で誰でもできます。最近は中高年で始める方が多いです。
畳の上で転がって身体に刺激を入れ、心身ストレッチを大切にしています。

日　　時：毎週月曜日　19：30～21：00
場　　所：朝明中学校 武道場
対　　象：中学生以上 一般男女
参 加 費：2,０００円／月
責任指導者：有松　一比古（合気道６段）
連 絡 先：有松　一比古　TEL 365-9753
メールアドレス　ok_arimatsu@yahoo.co.jp

体験見学
できます

「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～６月２９日は、『男女共同参画週間』とされています。
この期間中、「本のリサイクル市」を開催し、はもりあ四日市の図書コーナーにある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）

期間：６月２３日(木)～６月２９日(水)　９：００～１７：００
（日・月・祝日は休館）

＊図書コーナーには、「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います。貸出していますので、ぜひご利用ください。

問合せ：はもりあ四日市　TEL　354-8331

サークル活動のご紹介（八郷地区市民センター利用）

月	**デイタイムヨガ**	毎週月曜日	１0:00～１１:00	和　　室
	楊名時　太極拳	毎週月曜日	１0:00～１１:30	大　会　議　室
	八郷ハーモニカクラブ	第１・３月曜日	9:30～１2:00	小　会　議　室
水	**タイチーの会**（太極拳）	毎週水曜日	１0:30～１2:00	大　会　議　室
	革工芸	第１・３水曜日	9:30～１2:00	小　会　議　室
	八郷陶芸クラブ	毎週水曜日	１0:00～１2:00	八　　郷　　窯
金	**心身ストレッチ健康サークル**	毎週金曜日	１0:00～１1:30	和室もしくは大会議室
	中国語サークル	月2回	１9:00～２1:00	小　会　議　室
土	**おし花**	第２土曜日	１３:00～１7:00	調　　理　　室

★入会・問い合わせは、八郷地区市民センター（TEL　３６５－０２５９）へご連絡いただくか、直接見学にお越しください。
★新型コロナウイルス感染症の影響などにより、日程が変更になる場合があります。

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。

四日市市公式サイト
　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

問合せ：健康づくり課
ＴＥＬ　３５４－８２９１

地域づくりマイスター養成講座　受講生を募集します

「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・スキル等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。

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	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）
締切り	6月30日（木）
問合せ	市民協働安全課　TEL　354-8179　FAX　354-8316

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。多くの方のお申し込みをお待ちしています！

	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】	土曜 13：30～15：30 7／30～11／12 全７回	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】	土曜 14：00～15：30 （一部例外あり） 8／28～11／20 全６回	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）】	土曜・日曜 10:00～12:00 8／6～11／5 全６回	文化会館 第３ホール
D	書にいそしむ秋の夕べ ～コロナ禍に海外に想いを馳せて～ 【企画運営：四日市大学】	金曜 18：30～20：00 10／7～11／11 全５回	じばさん三重 視聴覚室
E	「２１世紀ゼミナール」 ～ウイ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】	土曜 13:30～15:30 8／20～12／10 全５回	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。
＊申し込みはがき付きの講座案内は、市民生活課（市役所５階）、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込み可能です。

申込締切：６月３０日（木）必着

申込み専用フォーム→

問合せ：市民生活課　ＴＥＬ　354-8146