

再掲

①木工教室

日時：7月24日(月) 午前9時30分～11時30分
場所：中部地区市民センター3階会議室
内容：木のおもちゃ「はしごくんだり」づくり
講師：國保 佐助さん・齊藤 俊彦さん
対象：中部地区の小学1～6年生（小学1年～3年生は要保護者同伴）
定員：10名（先着順）
材料費：400円（道具・材料はこちらで準備します。）
持ち物：筆記用具、カッターナイフ、ハサミ、水分補給用のお茶、作品を入れる袋
※作品は高さ40センチです。



7月5日(水) 午前9時より受付開始!

再掲

②伊勢湾の貝がらで標本風かべかけを作ろう

日時：8月3日(木) 午前10時～11時30分
場所：中部地区市民センター3階会議室
内容：海の漂着物やゴミ問題のお話、伊勢湾の貝がらなどを分類、標本風かべかけづくり
講師：三重県環境学習情報センター職員
対象：中部地区の小学1～6年生
定員：15名（先着順）
材料費：500円（道具・材料はこちらで準備します。）
※制作にグルーガン(注1)を使用しますので、ご了承ください。
持ち物：筆記用具、水分補給用のお茶、作品を入れる袋 ※作品は30×40センチです



7月11日(火) 午前9時より受付開始!

(注1)スティック状の樹脂を溶かして接着する道具のことです

※お申込みは各参加児童の保護者・ご家族でお願いいたします。

<申込み・問合せ> 中部地区市民センター TEL 354-0336 月～金 9時～17時(祝日を除く)

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. 室温が28度を超えないよう、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。
2. 喉が渴いた、と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
3. 日頃から体力づくりやバランスのとれた食事、十分な睡眠をといった体調管理を行いましょう。

四日市市 健康づくり課 TEL: 059-354-8291

めざすは元気で
長生き!

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事編 1



1日の食塩摂取量は男性8g未満、女性7g未満に!

食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こしやすく脳卒中や心臓病などの原因になります。

～1日7gってどれくらい?～

調味料で
みてみると

みそ汁 (例) 1.5 g	しょうゆ (煮物・和え物など) 大さじ1 2.6 g	+	塩 小さじ1/4 1.5 g	+	ポン酢 大さじ1 1.4 g	=	7 g (食塩相当量で表示)
-------------------------	---	---	--------------------------	---	--------------------------	---	-------------------

～やってみよう～
まずはここから減塩!!

1. 麺類の汁は残す
(汁を残せば約2～3gの減塩!)
2. 味がついている物にしょうゆや塩を使わない
3. しょうゆやソースは直接かけず
小皿に入れてつけて食べる

その他にも様々な食品に食塩は含まれています。
例えば・・・

食パン1枚 0.8g せんべい1枚 0.3g

普段の食事で
結構食塩を摂っ
ているかも?

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ(中央下)よく利用
される情報〔健康・医療〕→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

四日市市 健康づくり課
電話 354-8291

グリーンカーテン講座が開催されました



地球温暖化防止活動推員による
二酸化炭素の排出を減らす生活の工夫や
グリーンカーテンの効果、ゴーヤの育て方
を学びました。





通知カード、マイナンバーカードについて

市民課 (Tel354-8152 Fax359-0282)

★通知カード、マイナンバーカード(申請した人)の受け取りについて

①通知カード、マイナンバーカード(申請した人)について、まだお受け取りいただけていない場合には、市民課までご連絡ください。

②マイナンバーカードを申請してから数ヶ月以上経過しているにもかかわらず、市役所から受け取りの案内文書が届いていない場合は、市民課もしくは下記のマイナンバーカードコールセンターまでお問い合わせください。

※マイナンバーカードを申請するに当たり、「個人番号カード交付申請書」の名前・住所などに変更があると、申請は受け付けられません。

★マイナンバーカード1枚でできること

①マイナンバーの提示が必要な様々な場面で、マイナンバーを証明する書類として利用できます。

②マイナンバーの提示と本人確認が同時に必要な時に、これ1枚で済む唯一のカードとして活用できます。

③平成29年度後半開始予定のマイナポータルへのログインや、e-Taxなどの申請に利用できます。

④四日市市においても、平成31年初めごろに、コンビニなどで住民票、印鑑登録証明書などの取ができる見通しです。

その他、今後も色々な使いみちが拡大される予定です。

★マイナンバーカードコールセンター

0120-95-0178 (無料)

0120-601-785 (FAX)



ペットのフンは飼い主が責任を持って始末しましょう！

道路や公園、他人の敷地内などは犬や猫のトイレではありません。

散歩の時には必ずシャベル・ビニール袋等のフンを片付ける道具を携帯し、必ず「ペットのフン」を持ち帰りましょう！



※ふれあい中部の用紙は、再生紙を含む紙でできています。紙は大切な資源です。再利用に努めてください。
※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。