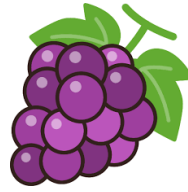


回 覧

かいそう センターだより



第 11 号
令和5年9月5日

海蔵地区市民センター
TEL 331-3284
FAX 330-0222

海蔵地区ホームページ <http://kaizotiku.org/>

かいそう地区

検索



第3回

海蔵地区を歩こう会



皆様の健康づくりと3世代交流および海蔵地区を知ることがを目的に、「歩こう会」を開催します。スタンプラリーをしながら、地区内を散策し、達成者への「参加賞」があり、「特別賞」「クイズ」「おもてなし処」など、とても楽しい企画を準備しています。

ご夫婦、親子、ご友人、ご近所、もちろん、お一人での参加も大歓迎です。



【日 時】 10月21日(土) 8:30~9:30スタート 12:00終了
(小雨決行) [雨天の場合、10月22日(日)に順延]

【集合場所】 海蔵小学校体育館

【コース】 本郷・末永・野田・清水を周回するコース
体力に合わせ、ロング(5km)・ミドル(4km)・ショート(2km)の
3コースに分かれて歩きます。

【参加人数】 250人(先着順)

【申込み】 海蔵地区団体事務局 申込書は9月下旬に各戸配布

【主催】 海蔵地区社会福祉協議会 健康推進部

【共催】 海蔵地区まちづくり協議会 広報部、海蔵地区事業企画委員会

【協力】 交通安全協会海蔵南支部・海蔵北支部



* コース近隣にお住まいの方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

< 農業委員(1名)を募集します >



募集期間：9月5日(火)から9月29日(金)

対 象：農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に熱意を持ち、
原則として、市内に住所を有している人

任 期：農業委員の任期は、令和5年12月25日から令和8年7月19日まで

募集人数：1人

身分及び報酬：四日市市の特別職の非常勤職員として、月額28,000円

申 込：農水振興課、農業委員会事務局、各地区市民センターにある募集要項をご覧の
上、所定の応募用紙を9月29日(必着)までに、農水振興課へご提出ください

問合せ先：農水振興課 農水政策係 TEL 354-8180

～あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！～

サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡し
- ・マイナンバーカードに関する相談、案内など



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（10月分）

曜日	場所	受付時間
10月 1日(日)	河原田地区市民センター	9:00～17:00
5日(木)	スーパーサンシ大矢知店	10:00～18:00
6日(金)		
7日(土)	県地区市民センター	9:00～17:00
8日(日)	大矢知地区市民センター	
12日(木)	マックスバリュ山城店	10:00～18:00
13日(金)		
14日(土)	イオン四日市尾平店	10:00～18:00
15日(日)	【1階東側エスカレーター付近】	
19日(木)	Aコープくす店	9:00～17:00
20日(金)		
21日(土)	常磐地区市民センター	9:00～17:00
22日(日)	羽津地区市民センター	
26日(木)	日永カヨー	10:00～18:00
27日(金)	【1階中央広場】	
28日(土)	水沢地区市民センター	9:00～17:00
29日(日)	保々地区市民センター	

市内郵便局でもマイナンバーカードの申請サポートを実施中！

サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- ・マイナンバーカード交付に関する案内など

予約不要



再掲載

受付期間 令和6年3月22日(金)まで

受付時間 平日9:00から17:00まで(土日祝、12月30日～1月3日を除く)

受付郵便局(市内10局)

四日市小杉郵便局	四日市波木郵便局	四日市松本郵便局	四日市西郵便局
四日市高花平郵便局	四日市赤堀郵便局	四日市あかつき郵便局	
四日市小古曽郵便局	四日市曙郵便局	小山田郵便局	

【問合せ先】 四日市市マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371



-学びを深め自信へつなげる-
《四日市リハビリ体操スクール》



体操の方法だけでなく「体や動きの基礎」、「何に・何処に効く体操か」など、リハビリの考え方・理論も踏まえた内容の教室です。スキルアップを目指す方、体操のマンネリ化を解消したい！という方は是非お申し込み下さい♪

- 日 程**：10月27日、11月3日、10日、17日、24日、12月1日
 いずれも金曜日 10：00～16：00 6日間の6回シリーズ
- 会 場**：四日市市三浜文化会館（四日市市海山道町1丁目1532-1）
- 対 象**：市内で介護予防に関する取り組み（運動以外でも可）を行っている団体の従事者または参加者で、原則6回とも参加できる人
 ※有資格者で現在職務に従事している人は除く
- 講 師**：一般社団法人 三重県理学療法士会 理学療法士（リハビリテーション専門職）
- 内 容**：筋肉や関節の働きについての講義、腰や膝の痛み・嚙下障害などに対する全92種類の体操実技
- 定 員**：20名（要申込） ※応募多数の場合は抽選
- 参加料**：無料
- 申込み**：10月13日（金）（必着）までに、講座名、所属団体名、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、ホームページの申し込みフォーム、または、下記QRコードからお申し込みください。

【申込・問合せ先】高齡福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
 TEL 354-8170 FAX 354-8280

【ホームページからの申し込み】

四日市リハビリ体操スクール

【QRコードからの申し込み】

こちらを読み取り



～外国人住民を対象とした防災セミナーを開催します～

市内に住んでいるか市内で働いている外国人が、災害のことだけでなく、災害が起こった時の行動や普段からの準備について学んでいただきます。ポルトガル語、ベトナム語、中国語、スペイン語、ネパール語の通訳があります。

日 時：10月1日（日） 13：30～16：30

場 所：四日市市消防本部2階 防災センター

講 師：三重大学大学院工学研究科 川口 淳 准教授



参加費：無料

主 催：四日市市（市民生活課多文化共生推進室）

申 込：9月27日までにGoogleフォーム、FAX、Emailで申し込んでください。

URL：http://bit.ly/45nZ7WW

FAX：059-223-5007

Email：mief@mief.or.jp



【問い合わせ】公益財団法人三重県国際交流財団 TEL (059) 223-5006

羽津小学校・楠小学校・塩浜小学校・下野小学校 給食パートを募集 (11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）
- ◇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 8：30～15：15（労働時間6時間）
 ※塩浜小学校：8：40～15：25（労働時間6時間）
 ※下野小学校：8：45～15：30（労働時間6時間）
- ◇時間給 1070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（TEL354-8236）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8日（金）～9月29日（金）



ひと工夫でおいしく減塩を！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、「アイデア次第」でおいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

減塩を成功させるポイント4つ！

だしを生かす

乾物のだしも活用することでうま味をプラスできます。

●活用例

肉じゃが→
干椎茸入り肉じゃが



うま味

酸味

酸味を生かす

レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。

4つの“味”パワー

香味

辛味

香辛料を使う

カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、料理のアクセントになります。

●活用例

小松菜のお浸し→
小松菜のからし和え



香味野菜を使う

しょうが・青じそ・みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。



塩味以外の“味”パワーをうまく使い、おいしく塩分量を減らしていきましょう。

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

TEL 354-8291



納税は、便利で安心な
口座振替で!!

【問合せ先】収納推進課

TEL 354-8141

FAX 354-8309