



## 新型コロナウイルスワクチン接種に便乗した 不審な電話等にご注意ください



感染が拡大している首都圏において、「新型コロナウイルスのワクチンを接種できる」などとかたり、現金を要求する不審な電話に関する相談が相次いでいます。ワクチン接種に関して、行政機関が金銭を要求することはありません。不審な電話は相手にせず、無視してください。

また、今後四日市市内においても同様の事案が発生する可能性があります。不審な電話や訪問があった場合は、すぐに110番もしくは最寄りの警察署にご相談ください。

市民生活課 市民・消費生活相談室（市役所1階）  
☎354-8264（受付は平日9:00～12:00, 13:00～16:00）

## 羽津小学校 給食パートを募集（4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 = 8:30～15:00（労働時間 5時間45分）
- ◇時間給 = 1,010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 = 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。
- ◇申し込み = 応募を希望される方は、教育総務課（☎354-8236）に電話のうえ、履歴書を提出してください。書類選考のうえ、面接を実施します。
- ◇応募期間 = 2月8日（月）～2月18日（木）



## ～ 四日市港霞ヶ浦地区コンビナートにおいて 一斉定期修理が行われます ～

霞ヶ浦地区コンビナートが、一斉定期修理を行います。ピーク時（3月15日～3月26日）には、周辺の国道23号線や1号線などで交通渋滞の発生が予想されます。交通渋滞緩和策として、工事開始時間の変更、時差出勤等を実施します。また、生活道路の通行禁止を徹底致します。

皆さま方にはご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。

《定期修理期間》 2月8日（月）～4月23日（金） 75日間  
《問い合わせ》 東ソー株式会社 四日市事業所  
総務課（☎364-1111）

固定資産税・都市計画税  
（第4期）

納期限は**3月1日（月）**です



## 💡 外出自粛による血管の詰まりに注意しましょう! 💡

コロナの影響や気温の低下で外出を自粛している中、自宅で座っている時間が長くなると、体力や筋力低下だけでなく、足先から心臓に戻る血液が滞り、血栓（血の塊）ができやすくなります。この血栓が、立ち上がった後にはがれて流れ出し、肺の血管に詰まると、呼吸ができなくなる「肺塞栓症」、通称「エコノミークラス症候群」を引き起こします。

予防するためには、①水分をとる、②2時間おきには立って動く、③座ったままでも足首を中心とした運動をすることなどが大事になってきます。感染拡大防止のため外出自粛と同時に、体に起こる影響にも注意して室内での運動も心がけましょう。

【足首の運動】



上下に動かす



回す

※手を使って  
もよい



\*運動のパフレット等は、高齢福祉課まで ☎354-8170

## こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報



めざすは元気で  
長生き！

もったいない！  
なくそう！  
食品ロス

食品ロスとは・・・食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の年間の食品ロス量は612万トンで、日本の人口1人当たり、毎日お茶碗約1杯分の食べ物を捨てていることとなります。

「もったいない」と思いませんか？



もったいない!!

今日から実践！ 私たちができることは？

### 【調理・保存編】

- ①古い食材から優先的に使う
- ②野菜や果物の皮は厚むきしない…生ゴミは減って、栄養は増える♪
- ③適切に保存する…野菜は、下処理し、冷凍するなどしてストックする

乾燥に弱い野菜(キャベツやレタス)は、新聞紙に包んで保存

冷蔵



食べやすい大きさに切り、水気を取ってジッパー付き保存袋に入れて冷凍

冷凍



### 【買い物編】

- ①買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
- ②まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる



一人ひとりが意識して取り組むことで、食品ロスの大きな削減につながります。

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

四日市市 健康づくり課 ☎ 354 - 8291

からだがよろこび!

## ♪よってご家♪ 健康教室

乳酸菌で腸内環境を整えて免疫力もアップ!!



新型コロナウイルスの感染症への対策は「手洗い、換気、三密を避ける」と言われていますが、それに加え、食事や運動、睡眠などの生活スタイルを見直し、免疫力を高めることも大切と言われています。

今回のまなびや(※1)では、日ごろ私たちの食生活でもなじみがあり、からだに良い『乳酸菌』について、その働きや効果を知ったり、簡単な健康測定をして自身の体の状況を確認したりする「健康教室」を開催します。健康のために、コロナ感染予防のために、一つでも対策できることが増えればと思っています。

みなさんお気軽にご参加ください。

- ◆日時：令和3年2月16日(火) 10:00 ~ 12:00
- ◆場所：サロン よってご家(富田3丁目14-14)
- ◆内容：「腸内細菌と乳酸菌の働きについて」のお話と健康測定器で血管年齢、骨密度を計ろう
- ◆講師：(株)ヤクルト東海 普及推進課 課長 高城 栄 氏
- ◆定員：10名(定員になり次第×切)
- ◆持ち物：筆記用具、飲み物等
- ◆申込み：2月12日(金)までに、住所、名前、電話番号を下記までお伝えください。



みんな元気が  
いちばん!



四日市市社会福祉協議会  
四日市市ボランティアセンター  
☎ 059 - 354 - 8144  
FAX 059 - 354 - 6486  
Eメール y-vc@m3.cty-net.ne.jp



※1：“まなびや”は、毎回「テーマ」を決め、みんなで学び合い、つながる場です。