



## 『脳カリフレッシュ教室』 『いきいきライフ教室』

### <脳カリフレッシュ教室>

認知症予防に効果的な運動を行います。

- 対象** 65歳以上の人  
**日時** 木曜日午後コース  
 8月27日～9月17日の毎週木曜日  
 13:45～15:15(全4回)  
**申込締切** 8月16日(必着)まで



### <いきいきライフ教室>

障害のある人と介助者が一緒に運動(水中運動を含む)を行います。

- 対象** 18歳以上で、集団の教室に参加できる人とその介助者  
**日時** ①コース(身体障害者手帳所持者:車いすを利用していない人)  
 7月24日～9月4日の隔週金曜日  
 9:45～11:15(全4回)  
 ②コース(療育手帳所持者)  
 7月28日～9月8日の隔週火曜日  
 15:00～16:30(全4回)

- 申込締切** 7月14日(必着)まで  
**その他** 手帳所持者お一人で参加できる場合があります。



### ◇各教室共通◇

- 場所** 三重北勢健康増進センター  
 「ヘルスプラザ」(四日市市塩浜町1-11)  
**料金** 無料  
**その他** 心臓病・不整脈や運動制限がある人のうち、主治医が運動不可と判断された場合は、参加できません

- 問合せ**  
 三重北勢健康増進センター「ヘルスプラザ」  
 1階総合受付  
 ☎349-3311 FAX348-0017  
 受付時間:9:30～21:00  
 (日曜日は9:30～18:00)  
 休館日:月曜日 ※祝日の場合はその翌日



特別展

## 大昆虫博



7月18日(土)～8月30日(日)

- 会場** 四日市市立博物館 4階  
 特別展示室  
**開館時間**: 9:30～17:00  
 (入館は16:30まで)  
**休館日**: 月曜日  
 (7月20日は開館、翌日休館)  
**観覧料**: 一般500円 高大生350円  
 中学生以下無料  
**問合せ**: 四日市市公署と環境未来館  
 ☎354-8065

## 新築・増築の 家屋調査にご協力を

平成27年1月2日以降に、家屋を新築または増築したお宅には、市役所資産税課の職員が調査に伺います。この調査は、来年度の固定資産税・都市計画税の課税の基礎となるものです。

市職員は、固定資産評価補助員証を持っていますので、ご確認のうえ、調査にご協力をお願いします。また、相続・売買・贈与等により未登記の家屋の所有権を移転する場合は、「家屋補充課税台帳登録者の変更申請書」の提出が必要です。家屋を取り壊したときもご連絡をお願いします。

- 問合せ** 四日市市役所 資産税課家屋係  
 ☎354-8135  
 FAX354-8309



## 熱中症を予防して元気に夏をすごそう!

熱中症は、暑いところで過ごした時などに、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくいかないことで起こります。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう!

**要注意!**  
こんな日は

気温が高い  
風が弱い  
湿度が高い  
日差しが強い  
急に暑くなった

**特に注意!**  
こんな人は

高齢者・幼い子ども  
病気の人・体調の悪い人  
暑さに慣れていない人  
肥満の人

### 熱中症予防 5つのポイント

- ①室温が28度を超えないように上手にエアコンや扇風機などを使う
- ②のどが渇く前にお茶やお水をこまめに飲む  
★たくさん汗をかいた時は塩分も補給
- ③体をしめつけない涼しい服装や日傘・帽子の利用
- ④バランスのよい食事や体力づくりなど、日頃からの体調管理
- ⑤おかしいと思ったら、早めに医療機関を受診する

### 熱中症の症状

めまい 頭痛 吐き気 汗が止まらない 立ちくらみ 筋肉痛 体がだるい など

### 熱中症が疑われる人を見つけたら

1. 涼しい場所に避難させる
2. 衣服を脱がせ、首、脇、太もものつけ根などを冷やす
3. 水分・塩分を補給させる

自力で水分が飲めない、症状が改善しなければ救急車を呼びましょう。

**問合せ** 四日市市役所 健康づくり課 ☎354-8291

## 7/11日(土)～20日(月) 夏の交通安全県民運動 安全運転に心がけましょう!!

## 腸管出血性大腸菌(O157・O26など) 感染症を予防しましょう!

毎年、暑い季節(初夏～秋)になると腸管出血性大腸菌感染症が流行しやすくなります。

腸管出血性大腸菌は、腸管内でペロ毒素という出血性下痢の原因となる毒素を作り出す、感染力のとても強い菌です。特に抵抗力の低い乳幼児や高齢者などは、症状が重くなる傾向があります。

- 主な症状**  
 潜伏期間はおよそ3～8日。  
 下痢・腹痛・発熱や吐き気



**感染経路**  
 口から菌が入ることで感染します。飲食物から感染する場合と、菌のついた手や調理器具、入浴やタオルなどを介して人から人に感染を上げます。

- 予防方法**
- ◎こまめに丁寧な手洗いをしましょう。
  - ・食事前やトイレの後は、石けんを使って流水で最低15秒以上洗い、清潔なタオルで拭きましょう。
  - (市販のアルコール消毒薬なども効果的です。)

◎生肉や加熱不足の肉料理は避けましょう。(この菌は熱に弱く、75℃、1分間の加熱で死滅します。)

- ・食品についた菌は、時間とともに増えるので、調理した食品はすぐに食べましょう。

- 問合せ**
- 【感染症について】  
 四日市市保健所 保健予防課 保健予防係  
 ☎352-0594 FAX351-3304
- 【食品のことについて】  
 四日市市保健所 衛生指導課 食品薬事係  
 ☎352-0592 FAX351-3304

