



がん検診の申し込みは、済んでいますか？

富洲原地区市民センターでの集団検診は、8/25(木)・9/2(金)・9/6(火)・9/7(水)です。
市ホームページ・健康づくり課・各地区市民センターで申し込みます。

●便利な Web申し込みもご利用ください。

詳細は、広報よっかいち4月下旬号同時配布の「がん検診のおしらせ」で確認できます。

【問合せ】健康づくり課 ☎ 354-8282 FAX 353-6385

Web
申し込み



「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。

そこで、男女共同参画センター「はもりあ四日市」では、この期間中「本のリサイクル市」を開催します。

はもりあ四日市の図書コーナーでは、「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貸出しています。

今回、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) ぜひ、「はもりあ四日市」にお越しください。

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

【問合せ】「はもりあ四日市」 ☎ 354-8331



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。今年度は「高齢社会」「クラシック音楽」「子育て」「大学における学術研究」等、5つのコースを開催します。複数コースの受講も可能です。

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。

申し込みはがき付の講座案内は、市民生活課(市役所5F)、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し込み可能です。

多くの方のお申し込みをお待ちしています！



申し込み専用
フォーム →



【申込締切】6月30日(木) 必着

【問合せ】市民生活課 ☎ 354-8146

《毎日の生活の中で10分多く体を動かすことを目標に》

- ・歩幅を広くして早歩き
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・キビキビと家事をする
- ・こまめに動く など

※ 気軽にできる軽い運動からはじめよう。

《運動を継続するために》

- ・達成できそうな具体的な目標を決める
- ・記録をつけて、効果を実感
- ・好きなことを続けるための運動として
- ・一人で運動するより仲間と一緒に

※ 仲間と一緒にだと、お互い頑張れて継続する気持ちが維持されやすくなります。



市では、健康ボランティアを養成し、健康づくりの輪を広げています。
イキイキ教室などについての問い合わせは健康づくり課まで。

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

～運動編～

地域づくりマイスター養成講座 受講生募集



市民協働安全課では、「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。

◆開催日時 (全て土曜日)	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《(全8回) 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)
◆申込締切り	6月30日(木)
◆問 合 せ	市民協働安全課 ☎ 354-8179 FAX 354-8316

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☆ちよこっと健康情報

～食事編～



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！



●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。

●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。

大きさ1杯(15g)当たり	
エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	(〇.8g)



《詳しくは四日市市公式ホームページ》

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

【問合せ】健康づくり課 ☎ 354-8291