

生活排水対策キャンペーンを開催します

生活排水課では、生活排水を適正に処理していただくように啓発を行っています。この一環として、公共下水道や浄化槽の維持管理など生活排水についての相談会や、アンケートにご協力いただいた方に水回りの家事に便利な粗品をお渡ししますので、お気軽にご参加ください。

ポスターコンクール受賞者のポスターは9月14日から掲示しているよ！ぜひ来てね

※ 相談会はイベントスケジュールに応じて、窓口を閉めている時間帯もございます。

【日程】9月19日（月）

【場所】イオンタウン四日市泊

【問合せ】上下水道局 生活排水課 水洗化普及係 ☎ 354-8221



9月は健康増進普及月間および食生活改善普及運動月間です。

この機会に生活習慣を見直して、健康づくりを始めてみませんか？

- 1 運動 毎日の活動に「プラス10」を！～今より10分多く、毎日体を動かしてみよう～
- 2 食事 食事をおいしく、バランスよく！～減塩、腹八分目、朝食も欠かさず～
- 3 禁煙 たばこは百害あって一利なし！～今すぐ止めましょう～
- 4 クスリ 生活習慣の改善で治らない時には薬での治療が必要です。



ストレッチで血管を健康に



ストレッチ運動は自宅で道具を使わず、短時間でできるのでおすすめの運動です。なかでも太もも前やふくらはぎ、ひざ裏などの足を伸ばすストレッチは血流がよくなるので、血管をやわらかく健やかに保ち、若々しさの維持が期待できると言われています。

今日から毎日の生活に取り入れてみませんか。

【問合せ】健康づくり課 ☎ 354-8291

四日市市・ロングビーチ市 姉妹都市 ロゴマーク募集！



令和5（2023）年、四日市市と米国ロングビーチ市は姉妹都市提携 60周年を迎えます。これを記念して、両市の友情のシンボルとなるロゴマーク案を募集します。

【応募対象】どなたでもご応募いただけます。

【作品仕様】最小使用サイズは縦横3cm程度を想定しています。そのサイズでも見やすいものにしてください。

【募集期間】10月31日（月）◆必着

- 【応募方法】① 市ホームページ内にある応募フォームから。
② 手書きなどの場合は、下記住所まで郵送してください。
③ 直接持ち込みの場合も、下記 秘書国際課へ。

※ ホームページ又は電話にて応募要項をご確認ください。

【問合せ】秘書国際課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5 市役所8階
☎ 354-8097 E-mail: hisyo@city.yokkaichi.mie.jp

60周年以降も使用できるように「60周年」「2023年」の文字は入れないでね。



夏休み子ども教室を開催しました！

新型コロナウイルス感染予防のため、定員を減らしての開催となりました。制約の多い中、参加者の皆さん、そしていろいろな工夫をして子どもたちを楽しませてくれた講師の方、ありがとうございました。



「科学実験教室」

いとう としひこ
講師：伊藤 敏彦さん

7/29 9:30～

空気を使った実験

真空になった時の変化を実際に見たりして、科学の楽しさを体験しました♪



「陶芸教室」

はっとり ますみ
講師：服部 真澄さん

8/9 13:30～

ハニワ作りに挑戦

どれも個性的なハニワで、9月の焼き上がりが楽しみです♪



「プログラミング教室」

いとう ちえ
講師：伊藤 千絵さん

8/18 9:45～・11:00～

ゲームを作ろう

プログラミング的思考を育むためのきっかけになりました☆



なお、8月5日に予定しておりました「星空教室」(北部児童館共催事業)は、天候不良のため中止となりました。

ごみを出す時のお願い！

- ごみ出し3原則のルールを守りましょう。
- きめられた日の 朝8:30までに
- きめられたものを
- 決められた集積場へ

乾電池は、資源物の日に！
「ごみガイドブック」で、ご確認ください。



【問合せ】環境事業課 ☎ 340-3308