



実年齢より若い  
って言われたい!

## プロが教える **カラダスッキリ塾**

スロー筋トレとフェイスエクササイズで 目指せマイナス 10 歳!!

調理実習と食習慣チェックで 内側からもキレイにカッコよく!!

運動と栄養のプロが皆様の若がえりと健康づくりをお手伝いします。

対象者：市内在住の 20 歳以上の人

※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。

主治医が運動不可と判断された場合は参加できません。

日 程：6月7日(木)、6月15日～8月3日の毎週金曜日

13時30分から15時30分(全8回)

※6月29日、7月6日(調理実習日：どちらかの日程で参加)10時～13時

定 員：50人 ※応募多数の場合は抽選。

締切後、お申込みいただいた人全員に、結果をご連絡します。

場 所：ヘルスプラザ(三重北勢健康増進センター 塩浜町1-11)

※調理実習のみ、四日市市総合会館(諏訪町2-2)

参加料：1,600円 ※調理実習費等

申込み：電話、または健康づくり課窓口へ直接お越しいただきお申込みください。

締 切：5月25日(金) 必着



問合せ 健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 TEL354-8291

## 公共下水道へ接続し、下水道をご利用ください



公共下水道への接続にご協力ください。

下水道への接続に関し、下記のとおり補助制度等がございます。

なお、全ての制度に適用条件などがありますので、必ず事前に生活排水課へご相談ください。

詳しくは、広報よっかいち4月下旬号をご覧ください。

### ◆公共下水道接続促進補助金制度

市民税非課税世帯を対象に公共下水道への接続工事費の一部を補助します。

### ◆共同住宅排水管設置費補助制度

アパートなどの共同住宅を水洗化するために排水管を設置する工事費用の一部を補助します。

### ◆水洗化工事費積立奨励金制度

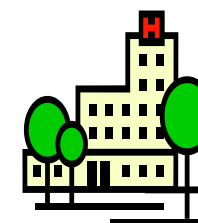
下水道への接続工事費用を事前に預貯金に積み立てて、工事を行った人へ奨励金を交付します。

### ◆水洗便所改造資金融資あっせん利子助成制度

供用開始区域内の家屋(新築・増築、事業用、共同住宅を除く)の接続工事費の融資を金融機関に斡旋し、その利息に相当する金額を助成します。

問合せ 上下水道局 生活排水課 (TEL354-8221 FAX354-8375)

## ヘルスプラザで行う集団検診



検診日	申込み締切日	検診内容/時間
★ 7月22日(日)	6月21日(木)	胃がん/午前 子宮頸がん/午後 乳がん(マンモグラフィ)・大腸がん/午前・午後
8月24日(金)	7月20日(金)	
★10月27日(土)	9月21日(金)	
★12月16日(日)	11月15日(木)	
★ 1月19日(土)	12月14日(金)	
7月26日(木)	6月25日(月)	乳がん(エコー)/午前・午後 子宮頸がん/午後
8月26日(日)	7月30日(月)	
8月30日(木)	7月30日(月)	
11月24日(土)	10月29日(月)	
12月 9日(日)	11月 8日(木)	
1月13日(日)	12月 7日(金)	胸部検診(肺がん・結核) 9時～11時30分、13時～15時
★ 7月22日(日)	ご希望の検診の 2週間以上前 にお申込みください	
★10月27日(土)		
★12月16日(日)		
★ 1月19日(土)		
11月27日(火)		
		胸部検診(肺がん・結核)9時～9時30分 磯津公会所

## 【肺がん検診と胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診を 同日に受けられます】

※「集団がん検診」と「胸部検診」の★印の日程は5つのがん検診を同日に受けることが可能です。

※詳細は、広報よっかいち4月下旬号別冊「平成30年度 検診のお知らせ(保存版)」をご覧ください。

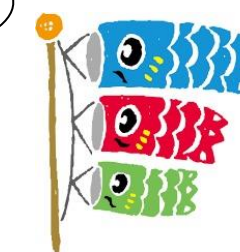


お忘れなく、  
お早めに

## 《 納期のお知らせ 》

軽自動車税の納期限は5月31日(木)です。

納税には、便利な“口座振替”のご利用を。。



## 気軽に楽しめる 新しいウォーキング！ ～ノルディック・ウォーキングのご案内～

運動が苦手、最近体型が気になるあなた！歩くならより健康的に！  
歩いて伸ばそう健康寿命！是非このチャンスを逃さないで！

塩浜地区の方に  
限ります

- ◇日時 6月16日（土） 受付8時45分～
- ◇集合場所 中里公園（あづまや付近）  
\*雨天の場合は塩浜地区市民センター2階ホール（講習会を実施します）
- ◇持ち物 飲み物、タオル、リュックサック（貴重品は各自で管理）
- ◇定員 50名（定員になり次第締切ります）
- ◇参加費 無料 \*ポールの無い方には貸出します
- ◇講師 渡辺 勝幸さん（全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員）
- ◇申込締切 6月8日（金）
- ◇申込み 塩浜団体事務局 TEL 347-0681

主催：塩浜地区社会福祉協議会 保健体育部



## 市内に設置されている防災行政無線（固定系）の試験放送を実施します

- (1) 実施日時 5月16日（水）午前11時00分ころから数分程度
- (2) 試験放送内容

放送機器	放送・吹鳴内容
防災行政無線 (固定系)	<p>市内全て（※）の防災行政無線（固定系）屋外拡声子局およびCTY-FMラジオ放送から一斉に次のように放送されます。</p> <p><b>【放送内容】</b>            上りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↑)            「これは、Jアラートのテストです。」×3            「こちらは、こうほうよっかいちです。」            下りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↓)</p>

地域住民の皆さんに  
参加していただく試験  
放送ではありません。

- 音声試験放送のため、サイレンは吹鳴しません。
- 059-351-4004（自動電話応答機能）にTELしていただくと放送内容が確認できます。



※ 屋外拡声子局 市内119箇所

- 平成30年度は4回の試験放送を予定しています。  
 5月16日（水）11：00から  
 8月29日（水）11：00から  
 11月21日（水）11：00から  
 平成31年 2月20日（水）11：00から

問合せ 危機管理室 TEL354-8119

## 熱中症・予防



熱中症は、暑く湿った環境で過ごした時などに発生します。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

- ◇室温が28度を超えないよう、上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
- ◇喉が渇いた、と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
- ◇日頃から体力づくりやバランスのとれた食事、十分な睡眠といった体調管理を行いましょう。



## 5月は赤十字運動月間です

日本赤十字社（日赤）では、災害や紛争・飢餓などで苦しむ人々への支援活動を行っています。  
また、日赤四日市市地区では、水害・火災などの被災者にお見舞いをお届けしています。  
こうした活動の資金募集にご理解とご協力をお願いします。

## 2019年四日市市成人式にご参加を！

平成31年1月14日（祝）四日市ドームで開催します。  
対象となる方は、ぜひご参加ください。

- ◇開催日 平成31年1月14日（祝）
- ◇時間 開場：12時  
開演：13時・・・式典は1時間程度を予定
- ◇場所 四日市ドーム
- ◇対象者 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方
- ◇その他
  - 四日市市文化会館が工事のため、会場が変わります。ご注意ください。
  - 入場受付は行いません。
  - 酒類等の飲食物の持ち込みはできません。（入場をお断りする場合があります。）



◇問合せ こども未来部 こども未来課 青少年育成室 TEL354-8247

※四日市市公式サイト（ホームページ）からもご確認いただけます。  
<http://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1497329357776/index.html>

QRコード

