



おしらせ 豊かでさわやかな町

H 30. 12. 5号

しおほま

塩浜地区市民センター 塩浜団体事務局  
TEL 345-2403 TEL・Fax 347-0681

## 2019年四日市市成人式にご参加を!

平成31年1月14日(月)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。



◇対象者 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方  
(12月1日現在で、本市に住民登録されている方には案内状を送付します。)  
(市外に住民登録されている方で案内状の送付を希望される方は、下記までご連絡ください。)

◇開催時間 開場：12時  
開演：13時・・・式典は1時間程度を予定

◇その他  
・入場受付は行いません。案内状がなくても参加していただけます。  
・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。)  
・駐車場には限りがありますので、できるだけ乗り合わせやシャトルバスをご利用ください。



◇問合せ 四日市市こども未来部 こども未来課 青少年育成室 TEL 354-8247

※広報『よっかいち』の12月下旬号でもお知らせしますのでご覧ください。  
※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。

## \* \* 納期のお知らせ \* \*

固定資産税・都市計画税の第3期分の納期限は  
12月25日(火)です。



おしらせの回覧はお早めに・・・

回																			
覧																			

## 年末年始のごみ・し尿収集のおしらせ

年末年始のごみ・し尿の収集と、ごみなどを直接四日市市クリーンセンターなどに持ち込める日程は、下記のとおりです。

可燃ごみ、破碎ごみ、資源物(ペットボトルを含む)は各家庭にお配りした収集日程表どおりに収集します。

年末年始は、ごみの量が増え、一度に処理をするのは困難になってきています。収集が休みになる期間は、できるだけごみを減らす工夫をしていただくようご協力をお願いします。また、収集の時間帯がいつもより早くなったり、遅くなったりする場合があります。ごみは必ず指定された収集日の朝8時30分までに、決められた場所に、決められた種類のごみを出しましょう。ガラスの破片など危険なものがあれば、収集の時に分かるように表示をお願いします。

1. 可燃ごみ 年末年始の収集日は下表のとおりです。(○印は収集日)

	12月 25日 火	26日 水	27日 木	28日 金	29日 土	30日 日	31日 月	1月 1日 火	2日 水	3日 木	4日 金
月・木	—	—	○	—	—	休	○	休	休	休	—
収集区域	—	—	○	—	—	休	○	休	休	休	—

2. 破碎ごみ・資源物・ペットボトル

収集日程表のとおり

※粗大ごみ戸別有料収集の受付は、年末は12月28日(金)まで  
年始は1月4日(金)から

3. し尿

年末は12月28日(金)まで 年始は1月4日(金)から

(平成30年度用) 年末・年始 処理施設受入表

施設名	12月 25日 火	26日 水	27日 木	28日 金	29日 土	30日 日	31日 月	1月 1日 火	2日 水	3日 木	4日 金
四日市市 クリーン センター	○	○	○	○	○	休	○	休	休	休	○
楠衛生 センター (資源物のみ)	○	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○

○業務時間：四日市市クリーンセンター 8時30分～12時、13時～16時30分  
楠衛生センター 8時30分～12時、13時～16時

○12月29日(土)は住民のみの受け入れです。

○1月4日(金)より平常どおり。

問合せ 生活環境課 TEL 354-8192

## 塩浜地区市民センター図書室に新しい本が入りました

### 【一般書】

- ☆沈黙のパレード <東野圭吾>
- ☆下町ロケット ヤタガラス <池井戸潤>
- ☆すぐ死ぬんだから <内館牧子>
- ☆愛なき世界 <三浦しをん>
- ☆錆びた滑車 <若竹七海>
- ☆思い出が消えないうちに <川口俊和>
- ☆自衛隊防災 Book <自衛隊・防衛省>
- ☆きのうの影踏み <辻村深月>
- ☆54字の物語 <氏田雄介>
- ☆信長の原理 <垣根涼介>
- ☆火のないところに煙は <芦沢央>
- ☆御子柴くんの甘味と捜査 <若竹七海>
- ☆フーガはユーガ <伊坂幸太郎>

### 【児童書】

- ☆だいじょうぶだよ、モリス <カール=ヨハン・エリン>
- ☆ノラネコぐんだん おばけのやま <工藤ノリコ>
- ☆おしりたんてい みはらしそうのかいじけん <トルロ>



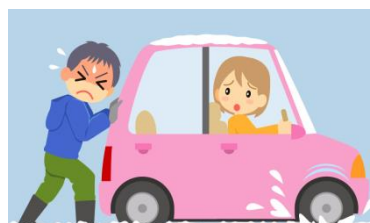
## 大雪時の注意事項についてご確認ください

平成29年1月に四日市市でも降雪による被害がありました。これからの時期の大雪に備えるため、次のことに注意しましょう。なお、大雪時は、不要不急の外出を控えましょう。

(詳しくは、広報よっかいち11月下旬号、市のホームページをご覧ください。)

### <事前に備えておくべきこと>

- 気象庁などの最新の情報を収集する
- 積雪で外出できないことに備えて、水、食料、燃料（灯油）などを備蓄する
- 持病の薬を切らさないように注意する
- 停電に備えて、使い捨てカイロ、予備電池、懐中電灯、携帯ラジオなどを準備する
- 家屋（カーポート、農業用ビニールハウス）などを耐雪化する。冬場使用しないビニールハウスを外す
- スコップなどの除雪用具を常備する
- 水道管（特に地上配管部分）や蛇口にタオルを巻きつけるなどの凍結防止対策を行う



### <降雪・積雪時>

- 「不要不急の外出を控える」「早めに帰宅する」などの的確な判断を行う
- 積雪量が多くなならないうちに、小まめに除雪を行い自宅の出入口を確保する



問合せ 危機管理室 TEL 354-8119 FAX 350-3022

おしえて！  
こにゅうどうくん☆



ジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品は、これまで使われてきた薬（先発医薬品）の特許が切れた後に、同等の品質で製造販売されるお薬です。欧米で広く普及しており、日本でも利用者は年々増加しています\*。  
\*国内の普及率は約6割（数量ベース）

### ジェネリック医薬品の特徴

- ① 低価格で経済的
  - ・ 先発医薬品をもとに作られているため開発費が少なく、低価格になっています。
- ② 効き目や安全性は先発医薬品と同等
  - ・ 先発医薬品と同様に国の安全基準を満たしているため、安心して使用できます。
  - ・ 製品によっては、先発医薬品よりも飲みやすさ等、よりよく工夫されたものもあります。

### ジェネリック医薬品を利用するには？

かかりつけ医療機関や薬局の薬剤師にご相談ください。



### <ご注意>

- ※ すべての薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。
- ※ ジェネリック医薬品に切り替えても自己負担額があまり変わらない場合もあります。

保険年金課 管理係 TEL 354-8158

## ♪ 介護予防ボランティアヘルスリーダー養成講座のお知らせ ♪

自分自身はもちろん、家族や地域の人のために、介護予防について運動やレクリエーションなどをみんなで楽しく、学んでみませんか



- ◆ 日 時 1月22、29、2月5日、19、26日  
(いずれも火曜日 14時～16時)
- ◆ 場 所 三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）  
【塩浜町1-11】
- ◆ 対 象 受講後、ヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる人
- ◆ 定 員 20人程度
- ◆ 内 容 介護予防に関する講義や運動実習など
- ◆ 参 加 料 無料
- ◆ 申 込 み 平成31年1月9日(必着)までに、お名前（ふりがな）、郵便番号・住所、電話番号、「ヘルスリーダー養成講座」希望と明記の上、はがきかファクス、または電話で健康づくり課へ  
(〒510-8601 諏訪町1-5 TEL 354-8291 FAX 353-6385)

## くるべ講演会 「平城京脱出大作戦～伊勢旅行➔の真相を探る！」

なぜ740年に<sup>しょうむ</sup>聖武天皇は伊勢に来たのか！<sup>くるべかんが</sup>久留倍官衙遺跡との関係は？

### ◎講演会

1. 日時 12月15日(土) 13時30分～15時(受付13時から)
2. 場所 大矢知地区市民センター2階 大会議室
3. 講師 山中 章さん(三重大学名誉教授)
4. 参加費 無料 5. 申込み 不要

※駐車場に限りがあるため公共交通機関をご利用ください。



### ◎企画展

1. 内容 「聖武天皇の東国行幸ゆかりの地～伊勢・河口～」  
久留倍にゆかりの聖武天皇の東国行幸に関連する遺跡の紹介
2. 期間 11月22日(木)～12月16日(日)
3. 場所 くるべ古代歴史館(大矢知町2323-1)

詳しくは、久留倍官衙遺跡公園ホームページ

(HP) <http://www.city.yokkaichi.mie.jp/kyouiku/kurube> をご覧ください。

くるべいせき 検索

四日市市教育委員会 社会教育課 TEL 354-8240 FAX 354-8308

## 火気の取扱いに気を付けていますか？

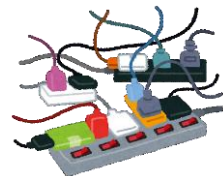
紅葉も終わり、石油ストーブや電気ヒーター等をよく使用する季節が来ました。冬の時期は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。そこで、今一度ご自宅での火気の使用方法を見返してみませんか？ 小さな油断が大きな火災に繋がります。下記の火気使用チェック表を見てご自身に当てはまる項目はありませんか？



### 火気使用チェック表

- 暖房器具の周りに燃えやすい物は置いていませんか。
- 家の周りに燃えやすい物は置いていませんか(放火防止)。
- 石油ストーブを使用している場合は、灯油の保管場所で火気を使用していないですか。
- たこ足配線していませんか。また、接続部分に埃は溜まっていませんか。
- 寝たばこ等はしていませんか。また、たばこの後始末はしっかりしていませんか。

平成30年度 全国統一防火標語 『忘れてない？ サイフにスマホに火の確認』



連絡先 四日市市南消防署 TEL 345-0530  
四日市市南消防署南部分署 TEL 349-5119

## 平成30年度看護職向け在宅看護研修(初級コース)受講生募集！！

潜在看護師などが、訪問看護に必要な基本的な知識・技術を習得し、訪問看護を提供できるように、または現役の看護師さんで訪問看護に興味があり、知識を得てスキルアップされたい方に対して研修を開催いたします。

### ◎第3回 開催期間・受付期間

- ①開催日 平成31年1月10日、17日、24日、31日、2月7日、14日(いずれも木曜日)
- ②開催場所 四日市看護医療大学
- ③受付期間 平成30年12月21日(金)まで(※受付期間が過ぎても1月10日まで受け付け可)

### ◎研修プログラム

日時	12:30	午後(13:00～14:30)	日時	午後(14:40～16:10)
1/10(木)	セッション	訪問看護概論① 四日市市における地域医療の取り組み 講師:社会福祉法人富田浜福祉会 理事長 鈴木 廣子氏	1/10(木)	訪問看護概論① 訪問看護の役割・機能・特性 講師:四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 管理者・訪問看護認定看護師 松下 容子氏
1/17(木)		訪問看護概論① 訪問看護をめぐる諸制度(含む介護保険制度) 講師:ときわ訪問看護ステーション 管理者 永田 三津子氏	1/17(木)	訪問看護対象論② 訪問看護の対象となる在宅療養者(利用者の特性) 講師:四日市羽津医療センター附属訪問看護ステーション 訪問看護認定看護師 東川 亜依子氏
1/24(木)		在宅ケアシステム論 社会資源 講師:四日市市役所	1/24(木)	訪問看護技術⑤ 訪問看護に必要となる人間関係基礎技術 講師:有限会社 だいち 代表 福本 美津子氏
1/31(木)		訪問看護技術⑤ フィジカルアセスメント(演習)(呼吸循環) 講師:四日市看護医療大学 小笠原 ゆかり氏、高田 真澄 氏	1/31(木)	訪問看護技術⑤ フィジカルアセスメント(演習)(呼吸循環) 講師:四日市看護医療大学 小笠原 ゆかり氏、高田 真澄 氏
2/7(木)		訪問看護技術⑤ 医療安全(感染予防) 講師:市立四日市病院 感染管理・認定看護師 奥村 恵美子氏	2/7(木)	訪問看護技術⑤ 医療安全(医療事故、倫理も含む) 講師:訪問看護浜っこステーション 管理者:中田 美奈子氏
2/14(木)		訪問看護ステーション見学(9:00～15:00)		15:00～まとめ

### ◎受講資格

以下の要件を満たす方を対象とします。

1. 再就業を希望する潜在看護師
2. 訪問看護に興味のある現役看護師
3. 訪問看護師になりたい方
4. 全日程参加できる方

(※全日程参加が難しい方は、健康福祉課でご相談に応じますので、下記 問い合わせ先までご連絡願います)



◎問合せ 健康福祉課 企画係 TEL 354-8281 栗田