



# きょうほく



令和3年 2月 5日



KYOHOKU.HOKKORI

橋北地区市民センター  
TEL 331-3787  
FAX 330-0220

[kyohoku.sakura.ne.jp](http://kyohoku.sakura.ne.jp)

橋北地区ホームページ

検索

No 21



## 新型コロナウイルスワクチン接種に便乗した 不審な電話等にご注意ください

感染が拡大している首都圏において、「新型コロナウイルスのワクチンを接種できる」などとかたり、現金を要求する不審な電話に関する相談が相次いでいます。ワクチン接種に関して、行政機関が金銭を要求することはありません。不審な電話は相手にせず、無視してください。

また、今後四日市市内においても同様の事案が発生する可能性があります。不審な電話や訪問があった場合はすぐに110番もしくは最寄りの警察署にご相談ください。

〈お問合せ〉市民生活課 市民・消費生活相談室（市役所1階）

TEL：354-8264

（受付：平日9：00～12：00，13：00～16：00）



## 外出自粛による血管の詰まりに注意しましょう！



コロナの影響や気温の低下で外出を自粛している中、自宅で座っている時間が長くなると、体力や筋力低下だけでなく、足先から心臓に戻る血液が滞り、血栓（血の塊）ができやすくなります。この血栓が、立ち上がった後にはがれて流れ出し、肺の血管に詰まると、呼吸ができなくなる「肺塞栓症」、通称「エコノミークラス症候群」を引き起こします。

予防するためには、①水分をとる、②2時間おきには立って動く、③座ったままでも足首を中心とした運動をすることなどが大事になってきます。感染拡大防止のため外出自粛と同時に、体に起こる影響にも注意して室内での運動も心がけましょう。

### 【足首の運動】

上下に動かす



回す

※手を使ってもよい



〈お問合せ・運動のパフレット等〉

高齢福祉課 TEL：354-8170

回覧								



# 自動車文庫 2月26日(金)

橋北地区市民センター 10:00~10:40  
滝川公園 10:50~11:20

固定資産税・都市計画税  
(第4期)

納期限は3月1日(月)です



めざすは元気で  
長生き!

## こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

もったいない!  
なくそう!  
食品ロス

食品ロスとは・・・食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の年間の食品ロス量は612万トンで、日本の人口1人当たり、毎日お茶碗約1杯分の食べ物を捨てていることとなります。

「もったいない」と思いませんか?



もったいない!!

今日から実践! 私たちができることは?

### 【調理・保存編】

①古い食材から優先的に使う



②野菜や果物の皮は厚むきしない  
・・・生ゴミは減って、栄養は増える♪

### ③適切に保存する

・・・野菜は、下処理し、冷凍するなどしてストックする

冷蔵



乾燥に弱い野菜(キャベツやレタス)は、新聞紙に包んで保存

冷凍



食べやすい大きさに切り、水気を取ってジッパー付き保存袋に入れて冷凍

### 【買い物編】

①買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する  
②まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる



一人ひとりが意識して取り組むことで、食品ロスの大きな削減につながります。



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・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 ハ

〈お問合せ〉健康づくり課  
TEL: 354-8291

## 住みよい街づくりにご協力ください!

・猫を飼っている方へ ~飼い猫は屋内で飼育しましょう

1. 感染症の防止や交通事故の防止など猫の健康と安全を守ります。
2. 予定外の妊娠を防ぎます。
3. 迷子や行方不明を防ぎます。



・のら猫へエサを与えている方へ

~赤ちゃんができないように手術をしましょう

1. かわいそうだからとエサだけ与えると、猫の繁殖力はかなり高いため、1年間で20頭に増えることもあります。市では手術費用の一部を補助をしています。お問合せください。
2. ご近所の方にふん尿で迷惑をかけることもあり、トラブルの元にもなりかねません。  
置きエサをせず、トイレを設置するなど、周辺環境を守りましょう。