



行政相談週間 10月18日(月)～24日(日) 困ったら一人で悩まず 行政相談

「行政相談」とは、国やN T Tなどの特殊法人等の仕事について、みなさんから苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進を図る制度です。

総務省では、この行政相談制度をもっとよく知っていただき、利用していただくため、10月18日(月)から24日(日)までの1週間で「行政相談週間」として、全国各地で様々な行事を行います。

当町では、次の日程で行政相談所を開設します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

日時 10月22日(金) 午後1時30分～午後4時

場所 あいあいセンター4階会議室

※新型コロナウイルス感染拡大状況により中止となる場合があります

行政相談委員とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。相談は無料で、相談者の秘密を固く守ります。

行政相談は、毎月開設している「人権・行政相談(日程等は広報カレンダー参照)」や下記でも応じていますので、ご利用ください。

総務省 三重行政監視行政相談センター 行政監視行政相談課
(津市丸之内26-8津合同庁舎3階)

TEL 0570・090110 (平日午前8時30分～午後5時15分)

※土・日曜日、祝日や上記以外の時間帯は留守番電話で対応します。IP電話などをご利用の場合は、TEL 059・227・1100

※相談の電話は、相談内容の正確な把握のため、録音させていただいています。

民事介入暴力巡回無料法律相談

暴力追放三重県民センター主催の「民事介入暴力巡回無料法律相談」が開催されます。

暴力団などから不当な要求や嫌がらせなどにお困りの方に対し、専門的な相談を取り扱うセンター相談委員をはじめ、警察官や弁護士がみなさんからの相談をお聞きします。

相談は無料で、相談者の秘密を固く守ります。

日時 11月1日(月) 午後5時30分～午後8時30分

場所 四日市市諏訪町2番2号 四日市市総合会館7階 第2研修室

問暴力追放三重県民センター TEL 0120・31・8930

三重県警察本部組織犯罪対策課 TEL 059・222・0110

四日市北警察署 TEL 059・366・0110

作り方

- ①えびは、背わたをとり、塩、片栗粉、水で軽くもみ、流水で洗い流す。鍋で湯を沸かし、殻ごと茹で、あら熱を取ったあと、殻をむき、2/3等分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、茹でてしっかり水気を切る。きゅうりは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③ポウルにAを入れ、よくかき混ぜ、冷やした①と②とスイートコーンを加えて和え、器に盛る。

問健康推進課 TEL 365・1399

今月の献立



えびマヨ風サラダ

エネルギー83kcal、タンパク質5.6g、脂質4.9g、塩分0.3g

材料		4人分	
えび(殻つき)	4	尾
ブロッコリー	80	g
きゅうり	100	g
ミニトマト	4	個
スイートコーン	20	g
マヨネーズ	大さじ2	
レモン汁	小さじ半分	
砂糖	小さじ半分	

第15回美し国三重市町対抗駅伝選手募集

今年度で第15回目を迎える『美し国三重市町対抗駅伝』が令和4年2月20日(日)に行われます。町はこれまで、町の部で6回優勝するなど、好成績を残しています。

駅伝選手団は、町体育協会主催の『健康づくりマラソン』や年末に行う『選考会』、その他の大会の結果を考慮して選考されます。週5日の練習会も開催しています。

走りに自信がある方、走ることが好きな方は、ぜひ練習会に参加してください。

※陸上以外のスポーツをしている方も参加可能です。

練習会(天候等により変更する場合があります。)

日時	月、火、金曜日	午後5時～午後7時30分	総合運動場(広場A・B)
	水曜日	午後5時～午後7時30分	総合運動場(広場A、野球場)
	土曜日	午前9時～正午	総合運動場(広場A・B)

問生涯学習課 TEL 366・7140

「新・体力テスト」参加者募集

体力テストに参加して、自分の体力年齢を測りませんか?今後の生活習慣の改善などにつながる機会にもなりますので、ぜひ参加してみてください。

日時 10月17日(日) 午前9時30分受付 10時開始

場所 総合体育館

申込 窓口への申込書持参か電話

参加費 無料

パラリンピックで話題!
ポッチャの
体験会も予定!

問生涯学習課 TEL 366・7140

振替公演のお知らせ

9月5日の開催を見送った「大野雄二&ルパンティックシックス LUPIN JAZZ LIVE」の振替公演日が決定しました。

日時 12月23日(木) 午後6時30分開演

チケット販売再開予定日 10月21日(木)

※チケット払い戻し等の詳細は、町ホームページをご覧ください。

問あいあいセンター TEL 366・2500

食品ロスを減らして、ごみを減らそう

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず、捨てられてしまう食べ物のことです。10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスは、国内外で関心が高まっています。家庭や職場でみなさん一人ひとりが主体的に取り組むことで、食品ロスを減らすことができます。

食品ロスはどれくらい発生している?

日本では、年間600万トンの食品ロスが発生しています。

この数字は日本の人口一人ひとりが、お茶碗一杯分の食べ物を毎日捨てることとなります。

家庭で発生する食品ロスはどんなもの?

家庭で発生する食品ロスは、大きく分けて「食べ残し」「直接廃棄」「過剰除去」の3つに分類されます。

食品ロスを減らすためにできることは?

食材の買い物時に、「買い過ぎない」、食材の管理を定期的に行い「使い切る」、スーパーなどで陳列されている商品を「手前から取る」ことを一人ひとりが心がけることが、食品ロス削減につながります。

地球の環境と家計への負担を軽減するためにも、普段の生活から食品ロスを出さないよう心がけましょう。

問安全環境課 TEL 366・7163