



## 募 集

### 健康アップエクササイズ～笑顔で運動不足を解消しませんか～

一身田公民館  
☎・📠232-2108

歌を歌ったり、音楽に合わせて体を動かしたり、健康寿命を伸ばすために楽しく身体機能の改善にチャレンジしませんか。



**と き** 9～11月、来年1～3月の第2木曜日10時～11時30分(全6回)

**と ころ** 一身田公民館

**講 師** 酒井啓子さん、権部良子さん

**対 象** 市内に在住・在勤の20歳以上

**定 員** 抽選20人

**費 用** 1,800円(講座初日に支払い)

**申し込み** はがきを持参し直接窓口、または往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を一身田公民館(〒514-0114 一身田町293-3)へ

**締め切り** 7月31日(火)

### 平成31年4月1日採用予定 三重短期大学専任教員

三重短期大学大学総務課  
☎232-2341 📠232-9647

**専門分野** 心理学

**採用職** 教授、准教授、講師

**応募資格** 大学院修士課程(博士課程前期)修了またはそれと同等以上の研究上の業績を有するなどの条件を満たす人

**定 員** 1人

**申し込み** 三重短期大学大学総務課へ

**締め切り** 8月31日(金)17時

※申し込み方法について詳しくはお問い合わせください。

### 臨時職員の登録

人事課  
☎229-3106 📠229-3347

津市では、臨時職員としての任用を希望する人を対象に、候補者登録を随時行っています。詳しくは、津市ホームページをご覧ください。

**募集職種** 事務補助、保育士、保健師、用務補助など



### 津市スポーツ奨励賞の候補者

スポーツ振興課  
☎229-3254 📠229-3247

スポーツを通じ、将来一層の活躍が期待される個人または団体の活動を奨励するため、津市スポーツ奨励賞の候補者を募集します。自薦他薦を問いません。

**対 象** 全国大会以上の大会で優秀な成績を収め、将来一層の活躍が期待される個人または団体  
個人…全国大会以上の大会で優勝した、市内に在住または津市出身の人

団体…全国大会以上の大会で優勝(個人競技のない団体は3位以上)した、津市を中心に活動している団体

**申し込み** スポーツ振興課または各総合支所地域振興課にある推薦書に必要事項を記入し、直接窓口または郵送でスポーツ振興課(〒514-0056 北河路町19-1 メッセウイング・みえ内)または各総合支所地域振興課へ  
※推薦書は津市ホームページからもダウンロードできます。

**締め切り** 8月17日(金)消印有効

## 川や海にやさしい暮らしを始めませんか 家庭でできる生活排水対策

私たちの家庭から出る排水は、川や海、身近な側溝や水路などを汚す原因となっています。例えば、伊勢湾に流れ出る汚れの約半分は、台所、洗濯、風呂などから出る生活排水によるものといわれています。

川や海などを汚さないためにできることは、私たちの身近にたくさんあります。一人一人の取り組みが重要です。簡単なことからぜひ、実践してみましょう。

### 水を汚さないために

#### 台所では

- 汚れのひどい食器は、紙などで汚れを拭き取ってから洗う
- 米のとぎ汁は庭木などのまき水に使う
- 調理後の油はそのまま台所から流さず、凝固

- 剤で固形にするか、紙に染み込ませて捨てる
- 食事や飲み物は必要な分だけ作り、残り物を流さないようにする
- 流しの排水口や三角コーナーなどに水切りネットを備え、調理くずを流さないようにする

#### 洗濯では

- 洗剤はせっけんや無リン洗剤を適量使用する(たくさん使っても洗浄力が高まるわけではありません)
- くず取りネットなどを取り付けて、細かいゴミを流さないようにする

#### 風呂では

- シャンプーやリンスは適量を使用する
- 排水口に目の細かいネットを張って髪の毛などを流さないようにする
- 風呂の残り湯は洗濯などに使用する

問い合わせ 下水道総務課

☎239-1038 📠239-1037