

お知らせ よごう

令和元年10月5日号
 四郷地区市民センター
 TEL 321-2021・FAX 320-2090
 四郷地区団体事務局
 TEL・FAX 322-5675
 四郷地区HP <http://yogou-mie.com/>



四郷地区HPでは「お知らせよごう」がカラーで見れます。

飾り巻き寿司講座 サンタを作ろう

- ☆日時：11月14日(木) 10:00～12:00
- ☆講師：飾り巻き寿司インストラクター 花村 明日香 さん
- ☆内容：サンタクロースの絵柄の飾り巻き寿司を作ります。
 家族や友人との食事を楽しく♪
 誕生日やクリスマスのパーティーを華やかに♡
- ☆場所：四郷地区市民センター 2階調理室
- ☆対象：四郷地区を中心とした四日市市在住の方
- ☆材料費：1,000円(当日お持ち下さい)
- ☆持ち物：エプロン・三角巾・巻きす(大きめの物)
 清潔な布巾・使い慣れた包丁・ラップ
 持ち帰り容器(大きめのタッパー等)
- ☆定員：12名【先着順・申込み期間：10月21日(月)～11月8日(金)】
- ☆申込み・問合せ先：四郷地区市民センター ☎321-2021 FAX320-2090



子育て支援事業 親子リズム体操

リズムに合わせて親子で一緒に体操を楽しみましょう!

- ☆日時・定員：11月15日(金)
- 【1回目】10:20～10:50(1歳以上)先着20組
- 【2回目】11:20～11:50(1歳未満)先着20組
- ※ごきょうだいの年齢がまたがっている場合は、1回目参加を優先に調整いたします。
- ☆場所：四郷地区市民センター 2階ホール
- ☆講師：坂倉 絹子 さん
- ☆対象：四日市市在住の未就園児とその保護者
- ☆その他：無料です。

《申込み・問合せ先》
 ★笹川保育園子育て支援センター
 (平日9:30～16:00まで) ☎321-5510
 ★四郷地区市民センター
 (平日8:30～17:15まで) ☎321-2021
 《共催》四郷地区民生委員児童委員協議会
 笹川保育園子育て支援センター
 《後援》四郷地区市民センター

回									
覧									

第30回「四郷文化祭 ふるさとまつり」

～文化でつなく、人のわ、ふるさと四郷～

- ★日時：11月10日(日) 9:00～16:00(予定)【雨天決行】
- ★場所：四郷小学校
- ★主催：四郷まちづくり協議会・四郷連合自治会
- ★問合せ先：四郷地区団体事務局 ☎・FAX 322-5675
 ご家族・友人・ご近所の方々お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。
 なお、駐車場がありませんので、お車でのご来場はご遠慮ください。

◆お楽しみ抽選会◆
 豪華賞品を多数用意しています!

- ◆展示の部：絵画、書道、手芸、小中学校作品等
- ◆舞台の部：舞踊、演奏、合唱、ダンス等
- ◆模擬店：みたらし団子、うどん、飲み物等
- ◆その他：バザー、コーヒーショップ、アクセサリー販売等

第41回 笹川ふれあい文化祭

- ♣日時：11月3日(日) 9:20～16:00(予定)
- ♣場所：笹川小学校
- ♣内容：演芸(体育館)、バザー(校庭)、
 作品展示(南校舎)、その他お楽しみ抽選会等
- ♣問合せ先：四郷地区団体事務局 ☎・FAX 322-5675
- ♣主催：笹川地区協議会・笹川連合自治会

再掲載

「食と運動の輪★すこやか倶楽部」のご案内

“元気印”で過ごすための食生活の話や楽しい運動を紹介します。
 食生活については「食生活改善推進員」が、運動については「ヘルスリーダー」が担当します。

- ◆日時：10月25日(金) 13:30～15:00
- ◆会場：四郷地区市民センター 2Fホール・調理室
- ◆対象：おおむね65歳以上の市民
- ◆定員：30名程度(申込不要)
- ◆参加料：無料(試食あり)
- ◆持ち物：飲み物・タオル、筆記用具
- ◆その他：動きやすい服装でお越し下さい
- ◆問合せ先：高齢福祉課 ☎354-8170 FAX354-8280

認知症予防のための運動と食生活
 について学びましょう
 ※おすすめの簡単おかずの試食もあります。

訂正

「お知らせよごう」9月20日号の記事で、時間に誤りがありました。
 正しくは上記のとおりです。訂正してお詫び致します。

◆市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ

市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)は点検作業のため、下記の通り業務を停止します。
 ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 臨時休業日
 11月9日(土)・11月10日(日)
- 問合せ先：市民課 ☎354-8152 FAX359-0282

裏面も
 ご覧ください→

小林町防災訓練

- ★日 時：11月17日(日) 10:00～
- ★場 所：新公民館建設予定地
- ★雨天時：11月24日(日)に延期
- ★内 容：初期消火訓練
救急救護訓練
煙中避難訓練
炊き出し訓練 他



伊坂ダムサイクルパークの通行止めについて

令和元年9月5日に未明の豪雨により、伊坂ダムサイクルパークのダム周回道路の道路上法面が崩壊し、周回道路を塞いでいます。また、道路下法面も崩れ、危険な状況にあるため通行止めとしています。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

◎通行止め期間：9月5日から復旧工事完了まで(復旧工事完了は未定です。)

◎通行止め箇所：右図の●から●まで

問合せ先：観光交流課 ☎354-8176 FAX354-8315



《四郷地区人権啓発推進協議会よりお知らせ》

人権講演会のお知らせ

- ◆日 時：11月16日(土) 13:30～(受付) 14:00～15:30(講演)
- ◆会 場：四郷地区市民センター 2F ホール
- ◆講 師：品田 奈美 さん
(教育コンサルタント・親子メンタルトレーナー・いじめ防止授業派遣講師)
- ◆内 容：学ぼう！いじめが終わる方程式
“子どもの命を守るために大人が知ってほしいこと”
- ◆入場料：無料
- ◆その他：申込み不要、手話通訳あり
- ◆主 催：四郷地区人権啓発推進協議会
- ◆問合せ先：四郷地区団体事務局 ☎・FAX 322-5675
(平日：月～金 9:30～16:30)



★駐車スペースに限りがございます。乗り合わせてお越しいただくか、なるべく公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。

パソコン無料相談会を開催します

パソコンの一般的なことに関してわからないこと、お困りのことはありませんか？ 四郷地区のホームページを作成しているメンバーが、実演を交えながらアドバイスをします。お気軽に立ち寄ってみませんか？ご自分のパソコンをお持ちいただいても結構です。

- ♣日 時：11月14日(木) 19:00～
- ♣場 所：四郷地区市民センター 2階図書室
- ♣主 催：四郷地区ホームページ作成委員会
- ♣問合せ先：四郷地区団体事務局 ☎・FAX 322-5675



自動車文庫 11月の予定

高花平3号公園	6日(水)	10:10～11:10
四郷地区市民センター	8日(金)	13:30～14:30
笹川一丁目1号公園	13日(水)	10:00～10:40
旧笹川西小学校西北角	//	10:50～11:20
UR笹川団地5～10棟横	//	13:30～14:10
西日野町(日野神社裏)	20日(水)	13:40～14:10

《四日市市消防本部からのお知らせ》

秋の火災予防運動 11月9日～15日 ひとつずついいね！で確認 火の用心

- 火災の発生状況
令和元年8月末現在の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は66件で、平成30年同期の72件と比べ6件減り、うち建物火災が39件で全体の約59%を占めています。
主な出火原因は、放火(疑い含む)、たき火、たばこ、コンロです。
- 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント
- 《3つの習慣》

 - ①寝たばこは、絶対やめる。
 - ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
 - ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

- 《4つの対策》

 - ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
 - ②寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
 - ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
 - ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

- もしものときに備えて
住宅用火災警報器が適切に作動するか点検ボタンを押すなどして確認し、定期的にほこりなどをふき取りましょう。住宅用火災警報器本体の交換目安は10年です。
- 問合せ先：四日市市消防本部予防保安課 ☎ 356-2010 FAX 356-2041



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

ご存知ですか？『乳和食』

健康的といわれる「和食」ですが、意識しないと塩分のとりすぎやカルシウム不足につながってしまいます。その和食の弱点を補ってくれる「乳和食」についてご紹介します。

「乳和食」とは？

味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」をもつ牛乳を組み合わせることで、使用する食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩を減らし、美味しい和食が食べられる調理法のことをいいます。

☆乳和食のメリット☆

- ① 減塩になる
- ② カルシウムの摂取量が上がる



「乳和食」にチャレンジ!

さばのミルクみそ煮

【材料4人分】

- さば・・・50g×4切
- みそ・・・大さじ2
- A 酒・・・大さじ4
- 砂糖・・・大さじ2
- 牛乳・・・200ml



牛乳のコクと旨味で少ない味噌でもおいしい。

《作り方》

- ①厚手の鍋にAとさばを入れ、牛乳を入れる。
- ②火にかけてフツフツとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で約10分煮る(煮立たせないように)

普段の食事に乳和食を取り入れて、美味しく減塩・カルシウムアップしましょう☆

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

健康づくり課 ☎354-8291 FAX353-6385

市民税・県民税
(第3期)

納期限は 10月31日(木)です



※なお、「住宅防火 命を守る 7つのポイント」のイラストが総務省消防庁ホームページ (<http://www.fdma.go.jp/html/life/juukei.html>) から入手でき、活用可能です。