

# お知らせ よごう

平成 28 年 2 月 20 日号  
 四郷地区市民センター TEL 321-2021  
 (開庁時間: 8:30~17:15)  
 四郷地区団体事務局 TEL 322-5675  
 (開局時間: 9:30~12:00/13:00~16:30)  
 四郷地区 HP <http://yogou-mie.com/>



## 国際理解講座

### こんにちは 「~シンチャオ☆ベトナム~」を開催しました!



1月31日(日)、四郷地区市民センターで国際理解講座「シンチャオ(こんにちは)☆ベトナム」を開催しました!

四日市で働くチャン講師とお友達 12 名に母国ベトナムの歴史・風土等の説明と歌や踊りを民族衣装のアオザイとともに披露いただきました。美味しいベトナム料理の試飲もありました。その後、バンブーダンスを皆で楽しみ、最後に記念撮影をしました!



#### ★紹介いただいた音楽★

- ①歌 : Sài Gòn đẹp lắm (素敵なサイゴン)
- ②踊り : Việt Nam quê hương tôi (我が国ベトナム)
- ③踊り : nhảy sạp (バンブーダンス)

#### ★ふるまわれた料理★

ベトナムコーヒー、蓮茶、揚げ春巻、チャー、さつまいもを使って薄く焼いたお菓子



四郷地区HPでは「お知らせよごう」がカラーで見れます。

## よっかいちしたぶんかきょうせいさろん あんない 四日市市多文化共生サロンからご案内

### 多文化共生サロン発表会のお知らせ



◎日 時 : 3月27日(日) 10:00 ~ 12:00  
 ◎場 所 : 多文化共生サロン、UR第一集会所



この一年間のサロンの活動の様子を発表します。

当日は、サロン日本語教室で学んでいる方のスピーチや、ふれあい講座での作品の展示があります。また、歌や楽器の演奏などもあります。ぜひ、ご参加ください。

◆申込み・問合せ先 : 多文化共生サロン ☎・FAX 322-6811

回 覧										

## 市県民税・所得税の申告にお越しの方へ お願ひします!



3月9日(水)・10日(木) 9:00 ~ 14:30 まで、四郷地区市民センター2階ホールにて市県民税・所得税の申告を受け付けます。毎年多くの方がお越しになるため、駐車場が非常に混み合います。申告にお越しの際は、お近くの方は可能な範囲で徒歩や自転車でお越しいただけると幸いです。また、お車でお越しの場合は、できる限りお乗り合わせの上、北側駐車場をご利用ください。

ご協力の程よろしくお願ひいたします。

※西側駐車場はセンター窓口にお越しのお客様専用とさせていただきます。

再掲載

#### 申込要

## ペットのための防災講座 ~備えよう!いつもいっしょにいたいから~



災害時、ペットを守るのは飼い主さんだけです。過去の大災害時では、ペットを連れて避難できなかった飼い主さんが後悔していることも報道されました。またペットに関する援助は期待しにくい状況が考えられます。人の備えはもちろんですが、あなたとペットのために、普段から何が必要か整理しておきませんか。

♪日 時 : 3月8日(火) 13:30~(1時間程度)

♪場 所 : 四郷地区市民センター2Fホール

♪内 容 : ペットのために必要な防災準備のお話  
(避難準備道具等の展示もあります!)

♪定 員 : 20名(先着順・申込必須)

♪参加費 : 無料

♪申込み・問合せ先 : 四郷地区市民センター ☎321-2021



### 初心者歓迎!

## 社交ダンスイベント ブルースとジルバを楽しむ集い

■日 時 : 3月26日(土) 13:30 ~ 16:00

■場 所 : 四郷地区市民センター 2Fホール

■定 員 : 24名(先着順・申込要)

■内 容 : 初級レベルのブルース・ジルバを踊って楽しもう!

必要に応じて基本ステップ体験習得できるように指導します。

※サークルメンバーも随時募集しています。詳しくは問合せ下さい。

■その他 : イベント参加費無料

■申込み・問合せ先 : 「社交ダンス・初級」サークル代表 古川 ☎ 321-5278



裏面もご覧ください→



## 「よっかいち・はつらつ健康塾！」のご案内

申込み不要  
参加費無料

いつまでも元気でイキイキとした生活が送れるように、介護予防のための健康知識を学んでいただく教室です。お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

- ♥日時：3月11日（金） 10:00～11:00
- ♥場所：東日野町公民館
- ♥対象者：おおむね65歳以上の市民の方
- ♥内容：認知症予防について
- ♥持ち物：筆記用具・タオル・必要な方はお茶など。動きやすい服装でお越し下さい。
- ♥問合せ先：四郷在宅介護支援センター ☎ 322-1761  
四日市市南地域包括支援センター ☎ 328-2618



## ふれあい料理教室

### 「春のバランスメニュー」

皆さんお誘い合わせの上、お申込みください♪

- ♥日時：3月26日（土）9:30～
- ♥場所：四郷地区市民センター 2階 調理室
- ♥材料費：600円
- ♥定員：26名（定員になり次第締め切ります）
- ♥持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・台ふき
- ♥申込み・問合せ先：3月23日（水）までに、  
四郷地区市民センター（☎ 321-2021）へ
- ♥主催：四郷ヘルスメイト
- ※申込み後、ご都合が悪くなられた場合は必ずご連絡ください。

メニューは当日のお楽しみです。



再掲載

## 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：3月10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 ☎ 322-5675



再掲載

## ♪本の寄贈がありました♪

- ・寄贈図書：「四日市にも戦争があった」四日市空襲の記録
- ・寄贈者：四日市空襲を語りつく会

皆様！ぜひ  
ご利用ください。



## 四日市健康フェスティバル開催！

健康に関する相談・体験ができる健康フェスティバルを開催します。この機会に健康づくりを始めませんか！

- ◆日時：3月13日（日） 10:00～15:00
- ◆場所：三重北勢健康増進センター（四日市市塩浜町1番11）
- ◆内容：
  - 相談コーナー はり・きゅう、マッサージ、薬、禁煙、歯、姿勢
  - 体験コーナー 気功健康体操、「血圧・骨強度・血管年齢・体脂肪測定」、介護予防チェック、鍼灸マッサージ、子供向け歯科の職業体験、歯科矯正診断（先着10名）、入れ歯クリーニング（先着30名）、歯周病検診（先着100名）
  - ボランティアコーナー 高齢者の食事、介護予防ストレッチ、ステキ健康おどり、味噌汁の塩分測定コーナー（ご希望の方は味噌汁を50ml程度ご持参ください）
  - ふれあいのお店コーナー（パン、毛糸製品、手芸品、洋菓子等の販売）  
※販売物などは有料
  - その他 「小児はり」の紹介など
  - 運動施設の無料開放も同時開催します。（9:30～18:00）  
（プールは水着・水泳帽、トレーニングジムやランニングトラック、軽運動室を利用する方は上靴、運動ができる服装をご用意ください。）
- ◆問合せ先：三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ） ☎ 349-3311 ・FAX 348-0017



《四日市市消防本部からのお知らせ》

## 春の火災予防運動 3月1日（火）～7日（月） 無防備な 心に火災が かくれんぼ

冬から春へ季節が移り変わるこの時期は、空気が非常に乾燥して火災が発生しやすく、また強い季節風により、大火になりやすい時期でもあります。次のことに気をつけて、火事を起こさない環境をつくりましょう。

### ～火災の原因～

平成27年中に四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は85件で、平成26年中の111件と比べ26件減少し、そのうち住宅を含む建物火災は50件で、13件減少しました。

建物火災の原因は、放火（放火の疑いを含む）が最も多く、次いで、たばこ、こんろと続いています。

### ～住宅での火の用心8つのポイント～

- ストーブの近くに燃えやすいものを置かない
- ストーブに給油するときは必ず火を消す
- 寝タバコをしない
- コンロの使用中はその場を離れない
- 子どもにマッチやライターで遊ばせない
- 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない
- コンセントやプラグは、ほこりをためないように定期的に清掃する
- 家のまわりに燃えやすいものを置かない（放火の防止）



### ～火災から身を守るために～

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。また、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