

お知らせ よごう

平成 29 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/>



四郷地区HPでは「お知らせよごう」がカラーでご覧いただけます。

よっかいちしたぶんかきょうせいさん 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12日(日) 10:00 ~ 12:00
 ☺場所: 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。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

市県民税・所得税の申告にお越しの方へ お願ひします!

再掲載

3月7日(水)・8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。

許さないぞ落書き!

人の心を傷つける落書きは重大な人権侵害です。

最近、市内各所で悪質な落書きが発生しています。このような落書きによって心に計り知れない
 痛みをおぼえている人がいます。

心ない落書きを許さない、全ての人の人権が守られる明るい社会にしましょう。

問合せ先 四日市市人権センター ☎354-8609
 津地方法務局四日市支局 ☎353-4365
 みんなの人権110番 ☎0570-003-110

回									
覧									

ふれあい料理教室

再掲載

「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18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15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。



パソコン無料相談会を開催します

再掲載

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9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



男女平等教育指導者養成講座

ジェンダーの視点を学び、子どもたちに「ありのままの自分」「ありのままの他者」を受容・
 表現すること、また、将来の可能性を広げ、多様な生き方を尊重できる力を育むためのお手
 伝いをしていただける方を養成する講座です。

- ★日時: 3月13日(月)~15日(水)の3日間 9:30 ~ 16:30
 - ★内容: 市内の小中学校向けの男女平等教育出前講座の指導者を養成します。
 - ★講師: 遠矢 家永子さん(NPO法人SEAN教育部門「G-Free」代表)ほか2名
 - ★場所: 本町プラザ3階 はもりあ四日市会議室
 - ★対象: 市内に在住、通勤、通学している人で、3日間とも受講でき、来年度から出前講座の講師
として活動していただける方
 - ★定員: 15人(先着順、定員になり次第〆切)
 - ★参加費: 無料
 - ★託児あり: 無料。6カ月から未就学児程度。3月4日(土)までに申し込みが必要
- 【申込み・問合せ先】はもりあ四日市(日・月・祝日休み)へ。☎354-8331 FAX:354-8339
 E-mail:kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



裏面もご覧ください→



めざすは元気で長生き!

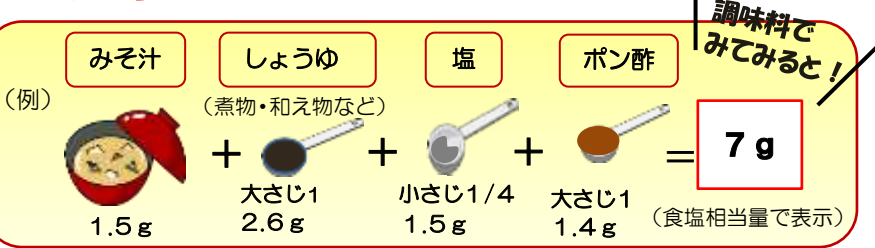
こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事編1

1日の食塩摂取量は男性8g未満、女性7g未満に!

食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こしやすく脳卒中や心臓病などの原因になります。

～1日7gってどれくらい?～



その他にも様々な食品に食塩は含まれています。例えば・・・



普段の食事で結構食塩を摂っているかも?

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ(中央下)よく利用される情報【健康・医療】→成人の健康づくり→必見!健康情報

～やってみよう～
まずはここから減塩!!

1. 麺類の汁は残す(汁を残せば約2～3gの減塩!)
2. 味がついている物にしょうゆや塩を使わない
3. しょうゆやソースは直接かけず小皿に入れてつけて食べる



四日市市 健康づくり課
☎354-8291

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

食事編2

☆見直そう!野菜のちから!!(高血圧編)

高血圧予防とカリウムの関係

野菜に多く含まれるカリウムは、高血圧の原因であるナトリウムを体外に排出する働きがあります。カリウムを上手に摂って高血圧を予防しましょう。

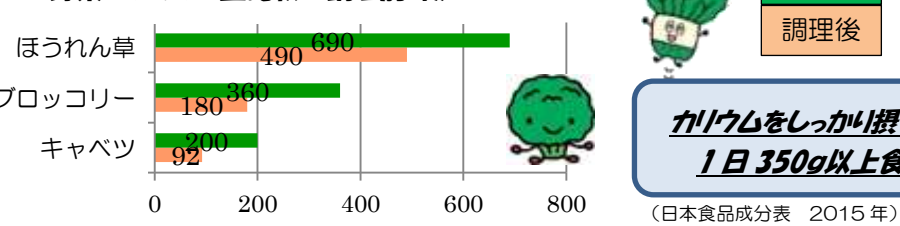
カリウムの特徴

- ① 熱に弱い。
- ② 水に流れやすい。

～野菜のカリウムを上手に摂る方法～

※生か炒め物、またはさっと茹でるか蒸すのがコツ。
※煮て食べる場合は煮汁も一緒に食べる料理(みそ汁、スープ、野菜の煮込み料理)がおすすめ。

<野菜のカリウム量比較～調理前・後～>



カリウムをしっかり摂るためにも野菜を1日350g以上食べましょう!!

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ(中央下)よく利用される情報【健康・医療】→成人の健康づくり→必見!健康情報

四日市市 健康づくり課
☎354-8291

《消防本部からのお知らせ》

春の火災予防運動 3月1日(水)～7日(火) 消しましょう その火その時 その場所で

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。ちょっとした不注意でも、思わぬ火災を引き起こすことがありますので、火の取扱いには十分注意しましょう。

～火災の原因～

平成28年中に四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は105件で、平成27年中の85件と比べ20件増加し、そのうち「建物」火災が70件で全体の約67%を占めています。

出火原因は、「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 ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ ガスこんろ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。



～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、定期的にはほこりなどを拭き取りましょう。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: 消防本部予防保安課 ☎356-2010

父と子のさんかくカレヅジ第3弾

子どもの笑顔を撮ろう!～パパのためのカメラ講座(初心者向け)&ちよこっとさんかく教室

子どもの成長を写真に残したいけどどう撮れない!そんなちょっぴりカメラに自信のないパパに子どもや妊婦写真を多く手掛けるプロ写真家が撮影のコツをお教えします!!

日時: 3月25日(土) 9:30～11:30

場所: 本町プラザ3階 はもりあ会議室他

対象: 市内在住の小学生以下の子どもと父

内容: 前半はパパはカメラ講座、お父さんは絵本読み聞かせ、後半は親子で撮影タイム。

定員: 15組(先着順) 料金: 無料

講師: MinimonPhoto 代表 福本由紀さん
パパスマイル四日市のみなさん

持ち物: 自分のカメラ、ご自身で撮ったお気に入りの写真1枚

その他: 無料託児あり(生後6ヵ月から小学校3年生程度、3/15までに要事前申込み) 絵本読み聞かせ時一人で聞けないお子さんは託児をお申込み下さい



申込みは、いずれも2月23日(木)9:00～ 電話・FAX・Eメールで「はもりあ四日市」まで
ご不明な点がございましたら「はもりあ四日市」までお気軽にお問い合わせください。

☎354-8331 FAX354-8339 Eメール: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

春休み子どもさんかくカレヅジ

やってみよう楽しいキッズヨガ &ちよこっとさんかく教室

ヨガってなんだ!?春休みの1日、みんなで楽しくヨガに挑戦しましょう!!
集中力がアップするかも!?

日時: 3月31日(金)

未就学児クラス(親子ヨガ) 10:00～

小学生クラス(こどもヨガ) 11:00～

場所: 本町プラザ3階 はもりあこどものへや

対象: 市内在住の4歳～小学生(未就学児は保護者同伴)

定員: 未就学児クラス10組・小学生クラス15名(いずれも先着順)

料金: 無料

講師: 楽ヨガ講師 伊藤爾己枝さん

持ち物: 飲み物、動きやすい服装

その他: 無料託児あり(生後6ヵ月から未就学児、3/21までに要事前申込み)

ヨガは各クラス40分程度。10:40～2クラス合同で「ちよこっとさんかく教室」がありますので小学生クラスは10:40までにお越しください

