

お知らせ よごう

平成 30 年 2 月 20 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/>



申込要

春を感じる和菓子教室

春のお花と「こにゅうどうくん」の和菓子をつくってみよう!

≪講師：「夢菓子工房 ことよ」岡本伸治さん≫

♪日 時：3月20日（火）14：00～（2時間程度）
 ♪場 所：四郷地区市民センター 2階 調理室
 ♪持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、お持ち帰り用の袋
 ♪参加費：500円（当日集めます）
 ♪定 員：16名（先着順）
 ☆小学校3年生以下の方は保護者同伴要。
 （小学校4年生以上でも一人で帰宅できない場合には、保護者も最後まで同席ください。）
 ♪問合せ・申込み先：四郷地区市民センター ☎321-2021

四郷地区HPでは『お知らせよごう』がカラーで見れます。

センター図書室より 新刊のご案内

≪一般書≫

◆ふたご	藤崎 彩織
◆いのち	瀬戸内 寂聴
◆AX アックス	伊坂 幸太郎
◆おもかげ	浅田 次郎
◆屍人荘の殺人	今村 昌弘
◆たゆたえども沈まず	原田 マハ
◆大家さんと僕	矢部 太郎
◆モデルが秘密にしたがる体幹リセットダイエット	佐久間 健一
◆君たちはどう生きるか	吉野 源三郎

新刊の貸し出しは、
 ◆お一人1冊
 ◆2週間まで
 とさせていただきます。



笹川中学校校舎改修工事完了に伴う内覧会のお知らせ

長期間にわたり皆様にご心配頂いた、校舎改修工事もおかげ様をもちまして、1月末をもって無事完了することができました。地域の皆様、本当にありがとうございました。つきましては、ぜひこの機会に、皆様にも新校舎をご覧いただきたく、下記の通り内覧会を開催いたします。

- ◇開催日時：3月4日（日） 11：00～13：00
- ◇連 絡：*来校の際は生徒昇降口（玄関）をご利用ください。
 *駐車場には限りがございますので、できる限り徒歩、自転車、公共交通機関でお越しください。
 *皆様のお越しを心よりお待ちしております。
- ◇問合せ先：笹川中学校 ☎320-2082



申込要

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、お申し込みください♪

♥日 時：3月24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20日（火）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
 ※お申し込み後、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

再掲載

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

四日市市多文化共生サロンでは、地域の皆さまに、本年度の多文化共生サロンの取り組みを知っていただくために、発表会を行います。皆様のご参加をお待ちしています。

◎日 時：3月11日（日）10：00～12：00
 ◎場 所：UR中央第一集会所
 ◎内 容：10：00～11：00 サロン発表会（ジュニアサポート養成講座の取組紹介等）
 11：00～12：00 交流会
 ◎その他：「書道教室」などの作品を展示しています。交流会では、抹茶とコーヒーがでます。
 ◆問合せ・申込み先：多文化共生サロン ☎・FAX 322-6811

再掲載

市県民税・所得税の申告にお越しの方へお願いいたします!

3月6日（火）・7日（水）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。

回									
覧									

裏面もご覧ください→



急募! **四日市市消防団 四郷分団から団員募集のお知らせ**

『分団員になって、四郷地区を守ってやるぞ!』という方、ぜひご連絡ください。
 ☆連絡先：分団長 川村正仁 ☎090-1745-3724

まもろぞ!
わが町

《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(木)～7日(水)

火の用心 ことばを形に 習慣に

●平成29年中の火災のまとめ
 四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は93件で、平成28年中の105件と比べ12件減り、うち建物火災が34件で全体の約36%を占めています。主な出火原因は、放火(疑い含む)、たき火、こんろです。

●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、住宅用消火器等を設置する。
- 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。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・FAX 356-2041



四日市ボランティアキャンペーン
 ～みんなでしよにボランティア～

キャッチフレーズの「みんなでしよにボランティア」にちなみ、3月4日を四日市のボランティアの日とし、3月4日～31日の期間、「四日市ボランティアキャンペーン」を開催します。アルミ缶を使っての障害者施設利用者との交流(3/15・3/17)、障害者スポーツボランティア(3/11・3/28)、ユニバーサルデザインミニ講座(3/7)、花木の植樹(3/8)、3分間スピーチ(3/8)、傾聴ミニ講座(3/14)などなど、期間中は、気軽にボランティアを体験できる活動メニューが盛りだくさん!ぜひこの機会に参加してみませんか!詳しくは、四日市市ボランティアセンターのホームページをご覧ください。

■問合せ先：四日市市社会福祉協議会四日市市ボランティアセンター ☎354-8144・FAX 354-6486
 E-mail: y-vc@m3.cty-net.ne.jp・HP: http://Yokkaichi-shakyo.or.jp/home/O2/

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう!!

4月にオープンした『こども子育て交流プラザ』は、年末年始を除き毎日開館しています。季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。ボール遊びやバドミントン等ができる広い多目的ホールや、クッキングルーム、工作室や図書室など、充実した施設で雨の日も遊べます。また幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「あそび広場」も実施しています。ぜひ、ご来館ください!!

☆主なイベント日時・内容:

【実施日】 3月10日(土) 【投票期間】 2月19日(月)～28日(水)	14:00～15:00	スポーツ活動 総選挙 みんなが投票で決めたスポーツをするよ! プラザで投票して、この日に行われるスポーツを決めよう!	事前申込：不要 対象：小学生以上 定員：なし 投票期間：2/19～2/28 (プラザで投票できます。)
3月11日(日)	14:00～14:30	プラザおんがくかい 橋北中学校音楽部のみなさんによる様々な楽器のアンサンブルです。	事前申込：不要 対象：どなたでも 定員：なし

☆料金：無料 ☆問合せ先：こども子育て交流プラザ ☎330-5020

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

油の適量はどれくらい?

油の摂り過ぎは肥満につながりやすく、様々な生活習慣病を招く要因ともなります。

1日の油のめやす量は?

1日のめやす量 大きじ1杯程度

他にも脂質の多い食品
ピーナッツ アーモンド 豚バラ肉 など

料理別 油の使用量

1日のめやす量を超えるものもあるね!

大きじ2
かき揚げ
豚ロースカツ チャーハン

大きじ1
野菜炒め ※一人前

油の摂り過ぎを防ぐポイント

- 1食の油の量はひとりあたり小さじ1杯をめやすに!
- ドレッシングやマヨネーズの油を控える!
- 油を使う料理は1食1品まで!
- 揚げ物・炒め物など油を多く使う料理は1日2回まで!
- だしのうま味を活かした和食も取り入れる!

油の摂り過ぎを防ぐには、メニュー選びや調理の際に意識してみることが大切だね。

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!健康情報へ

■問合せ先：健康づくり課 ☎354-8291

保険金を使える?～住宅修理契約トラブルにご注意!～

市民・消費生活相談室に寄せられた相談事例などから、安全に安心して消費生活を送るために役立つ情報をお知らせします。

【相談事例】
 業者が突然、自宅にやってきて、「台風で壊れた屋根を保険金をつかって修理しないか」と勧誘された。無料で調査し、保険金の申請のための書類も作ってくれるというが、信用できるのか。

【アドバイス】
 大きな自然災害の後には、このような相談が多く寄せられます。本当に必要な工事なのか慎重に検討し、工事を実施する場合には、必ず複数の業者から見積もりをとり、家族や周りの人にも相談しましょう。保険を使用する際には、工事契約前に自分で損害保険会社等に連絡し、保険金の支払いの対象になるのか、申請はどのようにするのかを確認しましょう。また、訪問販売による契約は、クーリングオフができる場合があります。悪質な業者は、消費者に考える時間を与えずに話を進めようとするので注意が必要です。不安なときや、疑問を感じた場合はすぐに市民・消費生活相談室にご相談ください。

■契約トラブルに関するご相談は【相談専用電話 ☎354-8264】
 受付日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～12:00、13:00～16:00

■この記事に関する問合せ先：市民・消費生活相談室 ☎354-8147・FAX354-8452