



お知らせ

平成31年 2月 5日 (No.21)

羽津地区市民センター
TEL 331-4465
羽津地区連合自治会
羽津地区まちづくり推進協議会
TEL 331-5333 (事務局)
ホームページ
http://hazu.org/

市県民税、所得税の申告が始まります

市県民税の申告書(オレンジ色の封筒の人)は市役所または地区市民センターなどへ

会 場	期 日	時 間
羽津地区市民センター 2階ホール	2月20日(水)・21日(木)	9:00~14:30

* 駐車場が限られております。お越しの際は、なるべく徒歩か自転車をお願いします。

＜問い合わせ先＞

◆市県民税について
四日市市役所 市民税課
TEL 354-8132

◆所得税の確定申告について
四日市税務署
TEL 352-3141

男女共同参画の視点からの

防災・減災講座

主催：羽津地区連合自主防災会
防災女性部

2月23日(土) 9:30~11:30 羽津地区市民センター 2階ホール

災害時には女性目線での避難所運営や対応が欠かせないため、「男女共同参画の視点」からの防災・減災の講演会を開催します。自分や家族を守るために非常に役立つお話ですので、皆さんお誘い合わせの上ご参加ください。(会場では、防災グッズの展示もあります。)

- 1部■ 「男女共同参画の視点をもった防災・減災活動」について
講師：四日市男女共同参画研究所代表 坂倉加代子さん
- 2部■ 「熊本地震避難所体験報告」について

申込不要・参加費無料
(どなたでも参加できます)

【問い合わせ先】

防災女性部 部長 森 知子 TEL 090-8738-4497
副部長 内田尚子 TEL 090-7954-8116

◇◇◇ 駐車場が限られております。お越しの際は、なるべく徒歩か自転車をお願いします。 ◇◇◇

主催：羽津地区まちづくり推進協議会 女性委員会

女子力アップ講座 四日市市議会傍聴

～ 教育民生常任委員会を傍聴してみませんか? ～

2月27日(水) 10:00~12:00

会 場 四日市市議会 第2委員会室
集合場所 四日市市役所 1階ロビー (9:45集合 時間厳守)
申込方法 下記申込先窓口にて、申込用紙にお名前・ご連絡先(電話番号)をご記入ください
お電話でのお申し込みは受け付けておりません
申込受付 2月4日(月)~先着順(定員になり次第締め切ります)
＜問い合わせ・申し込み先＞ 羽津地区まちづくり推進協議会事務局 (羽津地区市民センター 2階)
TEL・FAX 331-5333 Eメール jimukyoku@hazu.org
(平日10:00~16:00)

* お子様の参加はご遠慮ください

定員 8名
参加費無料

参加費
無 料

東部 グラウンドゴルフ大会

主催：四日市市スポーツ推進委員協議会 東部ブロック

3月17日(日) 9:00~ 三滝グラウンド(四日市市新浜町)

* 受付は8:00~8:45までに済ませてください
* 天候等で中止の場合は3月24日(日)に延期

- ◎参加資格 羽津・橋北・海蔵の各地区在住であること
中学生以上で、健康に自信のある方
- ◎競技方法 8ホール × 3ラウンド (個人戦)
- ◎申込方法 3月8日(金)までに羽津地区スポーツ推進委員 西澤までご連絡ください
* 用具の貸出あり(ご希望の方は申し込み時にお伝えください)

【問い合わせ・申し込み先】 羽津地区スポーツ推進委員 西澤
TEL 080-4225-2395

四日市港霞ヶ浦地区コンビナートにおいて一斉定期修理が行われます

コンビナート構成7社が安全確保のため、法定の一斉定期修理を行います。
期間中は延べ50,000人が構内に入り、ピーク時(3月18日~4月5日)には、
周辺の国道23号線や1号線などで交通渋滞の発生が予想されます。
交通渋滞緩和策として、工事開始時間の変更、時差出勤等を実施します。
皆さま方にはご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。

《定期修理期間》 3月4日(月)~4月27日(土) 55日間
《問い合わせ先》 東ソー株式会社 四日市事業所 総務課 TEL 364-1111

回
覧

キッズ料理教室 「羽津おうちごはん」

【メニュー】 いなり寿司 と いちご大福

3月9日(土) 10:00~13:00
羽津地区市民センター 3階 調理室

対 象 羽津地区在住の小学生(定員20名)
参加費 500円(当日徴収いたします)
持ち物 エプロン・三角巾またはバンダナ(頭を覆うもの)
ふきん2枚・ハンカチまたはタオル

申込方法 2月25日(月) 10:00より受付開始(先着順)
申込書(羽津地区まちづくり推進協議会事務局にあります)に、必要事項を記入の上、
直接事務局へお申し込みください。(TEL・FAX・Eメールでの申し込みは不可)



高齢者食堂 「さんきゅう食堂」

会 場 さろん de 志氏我野
対 象 70歳以上はどなたでも
70歳未満は介護認定(要支援1、2)の方
時 間 12:00~13:00
昼食代 390円(開催日当日徴収します)
定 員 30名(先着順。定員になり次第締め切ります)
申込方法 ご希望の方は下記窓口で直接お申し込みください。
* TEL・FAXでの申し込みは不可

主催：羽津地区まちづくり推進協議会

さんきゅう食堂 開催日	申し込み	
	開 始	締 切
3月15日(金)	2/25 (月)	3/8 (金)



【問い合わせ先】 羽津地区まちづくり推進協議会事務局 (羽津地区市民センター 2階)
TEL・FAX 331-5333 (平日10:00~16:00)



四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



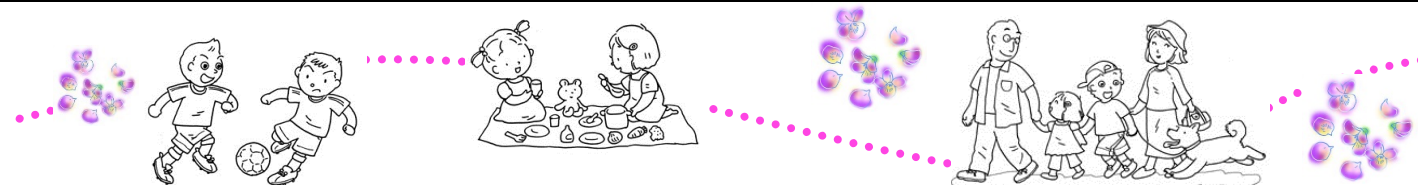
【申し込み・問い合わせ先】

四日市市こども子育て交流プラザ
四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階
TEL 330-5020 FAX 334-0606
HP: <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

【主なイベント日時・内容】

すべて参加費無料です

2/11(月・祝) 11:00~11:30	☆ ししまい 新年の無病息災を願って、 笛や太鼓の演奏とともに ししまいを楽しみましょう。 	対象/どなたでも *申込不要 協力/四日市市横笛会 原社中
2/11(月・祝) 14:00~15:00	☆ みえ水素ステーションの出前授業 「MIRAIの車を調べよう。 水素が車を変える！～燃料電池のしくみ～」 ガソリンの代わりに水素で走る車を燃料電池 車といいます。CO2を出さない、地球環境に 優しいこれからの時代の車です。水素ステ ーションや燃料電池のしくみを学びましょう。	対象/小学4年生～高校生 定員/20名(保護者同伴可) *申込制 *詳細はHPまたは通信をご確認ください。 協力/みえ水素ステーション合同会社 
2/17(日) 14:00~16:00	☆ ばく・わたしたちのドリームマップを作ろう！！ 将来の夢はなんですか？どんな街に住んで みたいですか？どんなことがしたいですか？ 子ども大人も一緒に将来について写真や 文字を使って語り合おう！！	対象/小学生以上とその家族 定員/15組 *申込制 *詳細はHPまたは通信をご確認ください。
2/23(土) 10:30~15:00	☆ ガチャ玉ひな人形作り ガチャ玉でかわいい雛人形たちをたくさん 作ってプラザとお家の両方に飾ろう。	対象/どなたでも *申込不要(材料がなくなり次第終了) *12:00~13:30はお昼休み



橋北交流施設のご案内

平成29年4月、旧東橋北小学校跡に「橋北交流会館」が全館オープンしました。
3階は40人用～80人用の貸室があり、研修会や勉強会、各種サークル活動、ヨガなどの
フィットネスといった多目的に利用できる交流施設となっています。お気軽にご利用下さい。

【施設使用料】

区 分	基本使用料 (午前)	基本使用料 (午後)	基本使用料 (夜間)	基本使用料 (全日)
	9:00 ～12:00	13:00 ～16:30	17:30 ～21:00	9:00 ～21:00
第1～5会議室	860円	1300円	1980円	4140円
第6会議室	1300円	1730円	2380円	5410円

※プロジェクター・マイク・アンブレットなどの備品も貸出(有料)しております。

橋北交流施設

四日市市東新町26-32 (橋北交流会館 3階)
TEL 330-5004 FAX 330-5006

《受付時間》 9:00～17:00

《休館日》 火曜日(火曜日が祝日の場合は翌日が休館)・年末年始

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。

3月 4日(月) 13:30～15:30	ユニバーサルデザイン ミニ講座
3月 6日(水) 10:00～12:00	公園に巣箱を設置しよう！
3月 8日(金) 10:00～12:00	アルミ缶を使って 施設の利用者と交流しよう！
3月16日(土) 10:00～12:00	傾聴コミュニケーション講座
3月14日(木) 13:30～15:30	傾聴ボランティア養成講座
3月17日(日) 13:00～16:00	障害者スポーツを楽しもう！
3月24日(日) 13:00～16:00	ボランティアニュース封入作業
3月20日(水) 13:30～15:30	ジャガイモの苗を植えよう！
3月22日(金) 9:30～12:00	「50歳からのセカンドライフ」講座
3月23日(土) 10:00～12:00	

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！
それぞれの参加には事前の申し込みが必要です。興味のある活動に、ぜひご参加ください！
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。
申込締切は、各開催日の5日前までです(土・日除く)

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
TEL 354-8144 / FAX 354-6486
Eメール y-vc@m3.cty-net.ne.jp
HP: <http://Yokkaichi-syakyo.or.jp/volunteer-center/>

働く世代の健康情報

健康維持のための外食メニューの選び方

- ① 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
・ 定食がおすすめ(主食1品、主菜1品、副菜1～2品の組み合わせが基本)
・ 「炭水化物」+「炭水化物」(例: 麺類+ごはんなど)の組み合わせにならないように
- ② 野菜を摂るようにする
・ 添えられた野菜は残さないように
・ 単品料理にはサラダ・和え物・煮物などを追加する
・ どうしても野菜が摂れないときには、手軽な野菜ジュースを活用する
- ③ メニューに変化をつける
・ いつも同じメニューにならないように(例: 肉料理ばかり、麺ばかりなど)
・ 油を多く使った料理(揚げ物や洋食)に偏らないようにする
・ 1食に油料理を2品以上重ねないようにする
- ④ 塩分はできるだけ控える
・ 麺類を食べるときは、具が多く入ったものを選び、汁はなるべく飲まないようにする
・ しょうゆやソースをかけるのは、まず、ひとくち味をみてから小皿にとって少しずつつけて食べましょう(調味料は「かける」より「つける」方が減塩になります)
- ⑤ エネルギー表示を活用する
・ エネルギーや塩分の表示をしている飲食店ではメニュー選びの参考にしましょう



1食のエネルギー量の目安は
男性→800kcal前後
女性→600Kcal前後

*年齢・性別・活動量・体格によって異なります



固定資産税・都市計画税
(第4期)

納期限は2月28日(木)です

