



# ふれあい中部2月上旬号

第577号／2018年(平成30年)2月5日発行

中部地区市民センター／西浦一丁目8番3号 電話 354-0336



共同♡同和♡中央♡港♡浜田

## 中部地区 交流会



日時 平成30年2月18日(日)  
10時～15時

場所 中部地区市民センター

みんなで遊ぼう！  
ホールインワン体験  
スタンプラリー

デコパージュ工作 ✨  
自分だけの可愛い小物を  
作ってみましょう！

手作り作品展  
美味しいカレーライス

その他にも楽しい催しがいっぱいです。皆様のご来場をお待ちしています。

【お問い合わせ】中部地区団体事務局 ☎356-1588 月～金(祝日を除く)9時から17時

平成29年度子育て応援事業

### 中部すくすく&マタニティ広場

日時: **2月16日(金)** 午前10時30分～11時30分

場所: 中部地区市民センター 4階 音楽室

講師: 管理栄養士(こども保健福祉課)

対象: 市内の乳幼児と保護者及び妊婦さん

内容: 妊娠中の食事、乳幼児の食事についての話・相談

★主任児童委員さんも参加されます

★体重測定も出来ます(母子手帳をお持ちください)

今後の予定: 3月9日(金)・4月20日(金)

申込みは不要、  
参加は無料です。

<お問い合わせ> 中部地区市民センター TEL 354-0336 月～金 9時～17時(祝日を除く)

回																			
覧																			

中部地区魅力・きずなアップ推進事業

# これからのまちづくりのために — 楽しく笑顔で —

いなべ市社会福祉協議会地域福祉課 稲葉 淑乃 先生

(三重県福祉レクリエーション協会理事長)

福祉レクリエーションセミナーを三つの会場で  
開催させていただきます。

• 2月15日  
(木曜日)  
午前10時～12時  
会場：本町プラザ  
1階 ホール

同和・中央・  
港地区対象

• 2月23日  
(金曜日)  
午前10時～12時  
会場：中部地区  
市民センター  
3階 会議室

共同地区対象

• 3月16日  
(金曜日)  
午前10時～12時  
会場：新正公会所  
2階 会議室

浜田地区対象

※お住まいの地区に関わらず、いずれの会場のセミナーにも  
ご参加いただけます。

主催・お問い合わせ：中部地区市民センター ☎ 059-354-0336

共同地区

# 防災講演会

身を守るために  
どうする？  
ぜひ、お出かけ  
ください！

共同地区の災害リスクと防災対策

～東北・熊本の避難所・仮設住宅・復興から学ぶ～

日時 **2月24日（土） 13：30～**  
場所 **中部地区市民センター 4階大会議室**  
講師 **鬼頭 浩文 氏**（四日市大学 総合政策学部 教授・学部長）  
主催 **共同地区防災組織連絡協議会**

東日本大震災を被災した学生が、生々しい被災地の映像を用いながら、自らの体験や災害に際して生き抜くための必要な知恵についての話もお聞きます。

お問い合わせ：中部地区団体事務局 TEL/FAX 356-1588 月～金 9時から17時（祝日を除く）

浜田地区

## 木造住宅の防災を 考える学習会

地震等の災害発生時の木造住宅の耐震について、四日市市建築指導課より説明をしてもらいます。また、11月25日に行われた防災アンケート結果の報告も行います。浜田地区の現状をもとに、今、私たちにできることを考えましょう。

日時 **2月24日（土） 15：00～**  
場所 **浜田小学校 コミュニティ室**  
講師 **川口 淳 氏**（三重大学大学院 工学科 准教授）  
主催 **浜田地区自主防災組織連絡協議会・浜田地区連合自治会**

木造住宅にお住まいの方だけでなく、興味がある方はどなたでも参加ください。

お問い合わせ：中部地区団体事務局 TEL/FAX 356-1588 月～金 9時から17時（祝日を除く）

市県民税の申告

市県民税の申告書（オレンジ色の封筒の人）は**市役所**へ

- 期 日： 3月8日（木）～15日（木）（土・日曜日は除く）
- 会 場： 市役所（2階市民税課）
- 時 間： 9：00～16：00

【お問合せ】四日市市役所 市民税課 ☎354-8132

**市県民税の申告期限は3月15日（木）です**

確定申告

四日市税務署の確定申告会場は**じばさん三重**6階です

- 開設期間：2月16日（金）～3月15日（木）（土・日曜日は除く）
- 開設時間：9：00～17：00（受付終了時間16：00）

※この期間は四日市税務署内には、確定申告会場を設けませんので、ご注意ください。

※会場・じばさん三重へのお問合せは、ご遠慮ください。

※無料駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

【お問合せ】四日市税務署 ☎352-3141

**所得税の申告・納付期限は3月15日（木）です**

◆詳しい内容は「広報よっかいち」1月下旬号に掲載◆

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  
大さじ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！

かき揚げ

大さじ2

豚ロースカツ チャーハン

大さじ1

野菜炒め

油の使用量 ※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

四日市市 健康づくり課  
電話 354-8291

※ふれあい中部の用紙は、再生紙を含む紙でできています。紙は大切な資源です。再利用に努めてください。  
※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。