回覧

かいぞうセンターだより

第　２１　号
平成２６年　２月　５日
海蔵地区市民センター
ＴＥＬ　３３１－３２８４
ＦＡＸ　３３０－０２２２

海蔵地区ホームページ　かいぞう地区　検索

固定資産税・都市計画税　第４期分　　**納期限　２月　２８日（金）**

センター主催講座

陶芸教室

手回しロクロで茶碗・湯のみ・花びんなど、あなただけのオリジナル作品を作ってみませんか？

✿日　時✿　①成　形　2月25日（火）１３：３０～１５：３０
②仕上げ　3月　3日（月）１３：３０～１５：３０

✿場　所✿　海蔵地区市民センター　2階　中会議室
✿対　象✿　2回とも出席できる方
✿参加費✿　1，000円（材料費）
✿定　員✿　16人（応募多数の場合は抽選）
✿講　師✿　水谷　幸勉さん（日展作家）

しめきり **2月20日(木)**

パソコン初心者のための ワード入門講座

文字入力から文章作成の基本までを学びます。パソコンを触ったことがない方でも大丈夫！お気軽にご参加ください。全４回の連続講座です。

✿日　時✿　① 3月　4日（火）１０：００～１１：３０
② 3月　6日（木）１３：３０～１５：００
③ 3月　7日（金）１０：００～１１：３０
④ 3月　7日（金）１３：３０～１５：００

参加費 **無料**

✿場　所✿　海蔵地区市民センター　2階　小会議室
✿対　象✿　4回全てに出席できる方
✿定　員✿　8人（応募多数の場合は抽選）
✿講　師✿　和田　孝宣さん

しめきり **2月25日(火)**

※使用するパソコンはセンターで準備します。

◆問合せ・申込み先◆　海蔵地区市民センター　TEL331－3284

新しい本のお知らせ

２月の月刊誌を購入しました。ぜひ読んでくださいね！

こどものとも
✿きょうのさんぽは　そらあるき
✿へろへろおじさん

ちいさなかがくのとも
✿つばきレストラン

たくさんのふしぎ
✿カリブーをさがす旅

かがくのとも
✿モノレールの　たび

かいぞう文庫

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報 Part4

目指すは元気で長生き！合言葉は「ふつう」の体型

体重は、健康状態との関連が強いといわれています。体型はＢＭＩという指標でチェックできます。

ＢＭＩ＝体重（　　）ｋｇ÷身長（　　）ｍ÷身長（　　）ｍ

	やせ	ふつう	肥満
ＢＭＩ	１８．５未満	１８．５以上２５未満	２５以上

ダイエットは必要ですか？

過度の「やせ願望」から極端な食事制限をしていると、妊娠・出産に備えた身体や丈夫な骨を作ることができません。

ＢＭＩ＝２２が最も病気になりにくいんだよ

規則正しく食べていますか？

食事を簡単なものやお菓子で済ませることが続くと、高齢期の人は、栄養不足から感染症や寝たきりにつながることもあります。

こにゅうどうくん

詳しくは四日市市ホームページにて
トップページ（中央下）よく利用される情報〔健康・医療〕→「健康情報」から

四日市市役所　健康づくり課　ＴＥＬ３５４－８２９１

再掲載

海蔵地区連合自治会主催　出前講座のお知らせ

あなたの生命を守る生活習慣病健診

2月13日（木）
19:00～20:00
海蔵地区市民センター　2階 中会議室

参加費無料・申込み不要です。
お気軽にご参加下さい！

◆講　師　　四日市社会保険病院
名誉院長　松本　好市氏

◆問 合せ　　海蔵地区団体事務局　ＴＥＬ３３３－８７７０

市県民税・所得税の申告が始まります

今年も市県民税、所得税の申告時期となりました。もう準備はお済みでしょうか。申告は昨年１年間の総決算であり、証明資料にもなる大切なものです。申告書は自分で書いて、提出してください。

海蔵地区市民センターでの申告の受付は次のとおりです。該当される方はぜひご利用ください。

３月１０日（月）9:00～14:30
海蔵地区市民センター2階　中会議室

※詳しくは広報よっかいち１月下旬号別冊をご覧下さい。

第24回「皆できれいに海蔵川の日」

海蔵川・三滝川の堤防清掃

「皆できれいに海蔵川の日」は、社会福祉協議会環境部が主催、自治会を中心に各種団体の協力を得て、堤防の清掃奉仕を行います。

3月2日（日）　9:00～11:30

✿小雨決行（決行の判断は７：３０に行います。）
✿雨天の場合は３月９日（日）に順延
✿低学年の児童、および幼児も保護者の方と一緒に参加できます。
✿堤防の斜面、道路などで事故の無いよう十分ご注意ください。

※問合せ先　海蔵地区市民センター　ＴＥＬ３３１－３２８４
海蔵地区団体事務局　ＴＥＬ３３３－８７７０

地区市民センターの使用料が改定されます

日頃より海蔵地区市民センターをご利用いただきありがとうございます。

消費税法の一部改正が行われ、平成２６年４月１日より消費税率が５％から８％に引き上げられます。それに伴い、地区市民センターの使用料が下記のとおり改定されます。

使用申込み日	３月３１日まで（改定前）	４月１日から（改定後）
中会議室 調　理　室	８４０	８６０
小会議室 和　　室	６３０	６５０
光熱費 （調理室で調理をする場合）	２１０	２２０

※使用される日が４月１日以降であっても、３月３１日までに使用申込みをされた場合は、改定前の料金（消費税率５％）となります。

詳しくは、海蔵地区市民センターへお問合せください。

海蔵地区市民センター　ＴＥＬ３３１－３２８４

よっかいち・はつらつ健康塾！

いつでも元気でイキイキとした生活が送れるように、介護予防に関する知識を学ぶ教室です。

２月２４日（月）13:30～14:30

無料・申込み不要です！

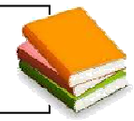
◆場　所　　海蔵地区市民センター　２階　中会議室
◆対　象　　おおむね６５歳以上の方
◆持ち物　　筆記用具、タオル、飲み物など各自必要なもの

♪動きやすい服装でお越し下さい♪

問合せ先　四日市市北地域包括支援センター　ＴＥＬ３６５－６２１５

地域でお達者クラブ

毎週火曜日	海蔵地区　福祉の家	10:00～11:00
2/21（金）	野田公会所	13:30～14:30
2/21（金）	大谷台小学校会議室	14:00～15:00

自動車文庫のお知らせ

2/27（木）海蔵地区市民センター 10:00～10:30　センター駐車場