回 覧

かいぞうセンターだより

第　２１　号
平成　２９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　http://kaizotiku.org/　　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（火）

パソコンワード・エクセル ステップアップ講座

簡単なワード文書やエクセル表が作成できる方、もう少しステップアップしてみませんか？
全４回の連続講座です。

開催日：①３月　２日（木）１３：３０～１５：００
②３月　３日（金）１３：３０～１５：００
③３月　９日（木）１０：００～１１：３０
④３月１０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
定　員：８名（応募多数の場合は抽選）
講　師：和田　孝宣さん

対象者：簡単な「ワードの文書」「エクセルの表」を作成できる方
４回全てに出席できる方

※講座で使用するパソコンはこちらで用意します。

２月２３日（木）しめきり

主催・申込み先：海蔵地区市民センター　ＴＥＬ３３１－３２８４

特別企画展　「昭和のくらし 昭和のこども」記念講演

写真で語る四日市の昭和と今

懐かしい昭和の四日市を写真や映像と共に振り返ってみませんか。
「伊勢湾台風」や「近鉄百貨店屋上遊園地」などの貴重な映像もご覧いただけます。

日　時　２月１９日（日）１３：３０～１５：３０
場　所　博物館１階講座室
参加費　無料
定　員　７０人（当日先着順）
お　話　門脇 篤　氏（四日市ビデオクラブ会長）
（当初１月 15 日の予定でしたが、大雪のため延期しました）

問合せ先　四日市市立博物館　企画普及係　ＴＥＬ　３５５－２７０２

みなさまのご協力ありがとうございました。

海蔵川の桜の木の剪定作業を１月２５日(水)から２７日(金)の３日間にわたり実施し、無事に終了することができました。その間、通行止めにご協力いただいた、近隣にお住いの皆様にお礼申し上げます。

また、２８日(土)には、自治会長を中心とした約５０名の海蔵地区の皆様により、剪定した枝の処分と桜の木の樹勢回復のための施肥を実施していただきました。皆様お疲れ様でした。

皆様のご協力により、桜並木がより美しく整備されました。ありがとうございます。

＜高所作業車を使った剪定作業の様子＞

＜高所作業車を使った剪定作業の様子＞

＜桜の施肥の実施＞

＜桜の枝処分＞

海蔵地区市民センター・海蔵川桜まつり実行委員会

かいぞう文庫に遊びにきてね！

かいぞう文庫はどなたでも利用できる図書室です。絵本を中心に、児童書から一般書まで幅広いジャンルの本があります。管理・運営はボランティアが行っています。

場　　所：海蔵地区市民センター　１階（東阿倉川 622-1）
休 館 日：土・日・祝・年末年始
開館時間：８：３０～１７：００
貸出期間：２週間
貸出冊数：１人３冊まで
貸出方法：文庫内にある貸出票に記入し、本と一緒にセンター窓口までお持ちください。
返却方法：本をセンター窓口にお出しください。

『みんなで元気プロジェクト講演会』のご案内

イキイキとしたシニアライフを過ごすための工夫について、3回シリーズでお伝えします。

	内容
1回目 3月3日(金) 9時30分から12時	■講演Ⅰ・実技■　笑いで元気！いきいき☆輝きライフのススメ ＜講師＞鈴鹿医療科学大学　特任教授　橋元　慶男　さん ■講演Ⅱ■　こころもからだも健やかに♪元気を引き出す食事のヒミツ ＜講師＞とみ子お料理教室主宰　関　富子　さん
2回目 3月10日(金) 10時から12時	■講演・運動実技■　キーワードは『筋肉』！ セカンドライフを楽しむためのステキなカラダ作り ＜講師＞東海学園大学　教授　梶岡　多恵子　さん
3回目 3月17日(金) 10時から12時	■講演・実技■　みんなで笑って楽しもう！うきうき♪レクリエーション ＜講師＞日本福祉大学准教授(招聘教員)　荒深　裕規　さん

開催場所　:三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)2階　軽運動室
定　　員　:70人(応募多数の場合は抽選。その場合は、全日出席予定の人を優先とします。結果は応募者全員にご連絡します)
持　ち　物　:動きやすい服装、上履き運動靴
申込方法　:2月23日(木)必着で、①お名前、②性別、③生年月日・年齢、④住所、⑤電話番号、⑥欠席予定の有無、「みんなで元気プロジェクト講演会」参加希望の旨を、はがき、電話(354-8291)、FAX(353-6385)、または直接健康づくり課まで。

市政ごいけんばん　インターネットアンケートモニター募集！

市政ごいけんばん公式サイト

市では、インターネットおよび電子メールを活用した市民アンケート「市政ごいけんばん」を行っています。

アンケートにお答えいただけるモニターを、随時、募集しています。モニターの皆さんには、インターネットを通じてアンケートに回答していただきます。アンケートは年に3回程度行い、回答実績に応じて謝礼(図書カード)を進呈しています。

詳しくは、「市政ごいけんばん」ホームページ(https://y-goikenban.com/)をご覧の上、ぜひ、ご登録ください。多くの皆さんのモニター登録、お待ちしています。

問い合わせ　四日市市役所　広報広聴課(☎354－8244　FAX354－3974)

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。必要書類などの準備はお済みでしょうか。申告書はご自身で記入し、提出してください。市県民税の申告期限、所得税の申告・納付期限は３月１５日（水）です。

海蔵地区市民センターでの市県民税の申告受付は次のとおりです。

２月２４日（金）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月下旬号をご覧ください。

めざすは元気で長生き！

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

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？～

（例）

みそ汁	しょうゆ	塩	ポン酢	
（煮物・和え物など）				
1.5ｇ	大さじ1 2.6ｇ	小さじ1/4 1.5ｇ	大さじ1 1.4ｇ	＝ 7ｇ

（食塩相当量で表示）

調味料でみてみると！

その他にも様々な食品に食塩は含まれています。
例えば・・・

食パン１枚
０．８ｇ

せんべい１枚
０．３ｇ

普段の食事で結構食塩を摂っているかも？

～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

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　へ

四日市市　健康づくり課
電話 354-8291

めざすは元気で長生き！

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

☆見直そう！野菜のちから！！（高血圧編）

食事編２

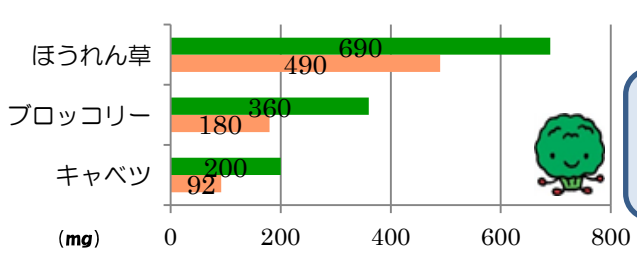
高血圧予防とカリウムの関係

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～＞



（日本食品成分表　2015 年）版）

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　へ

四日市市　健康づくり課
電話 354-8291