回覧

かいぞうセンターだより

第　１９　号
平成　３１年　１月１０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

謹んで新春のお慶びを申し上げます。
本年もどうぞよろしく
お願いいたします。

海蔵地区市民センター職員　一同

市民税・県民税　第４期分　納期限　１月３１日（木）

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。申告書は自分で書いて、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（金）です。

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

会　場	期日（土・日曜日は除く）	時　間
海蔵地区市民センター2階　中会議室	2月22日（金）	9:00～14:30
市役所2階　市民税課	2月4日（月）～3月15日（金） （土・日・祝日は除きます）	9:00～16:00

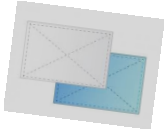
※他の会場については、“広報よっかいち1月下旬号”をご覧ください。
※市役所へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

【問合せ先】　市民税課　TEL354－8132

ありがとうございました！

海蔵地区連合若生会から下記の施設に、手作り雑巾をご寄附いただきました。大切に使わせていただきます。

✿海蔵保育園　✿海蔵幼稚園　✿海蔵小学校　✿大谷台小学校
✿山手中学校　✿海蔵在宅介護支援センター　✿海蔵地区市民センター



海蔵地区市民センター臨時職員を募集します

（２月からの勤務です）

◇募集職種　一般事務補助　１名
◇業務内容　地域社会づくり業務補助、窓口業務補助、清掃等用務　他
◇勤 務 日　地区市民センター開館日（月１８日勤務）休日等：土, 日, 祝祭日他
◇勤務時間　８:３０～１７:１５（休憩時間６０分）
◇任用期間　平成 31 年 2 月 1 日から平成 31 年 3 月 31 日（任用更新の可能性があります）
◇時 間 給　８６０円（通勤距離が片道２ｋｍ以上の場合、通勤費を別途支給）
◇申し込み　応募を希望される方は、海蔵地区市民センター（℡３３１－３２８４）に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。書類選考のうえ、面接を実施します。
◇面 接 日　１月１５日(火)～１８日(金)（予定）

かいぞう文庫に新しい本が入りました！

★だるまさんが
★だるまさんの
★だるまさんと
★うそつきのつき
★そりゃあもういいひだったよ
★ありがとう・・・どういたしまして
★雪の花
★アルフィーとせかいのむこうがわ
★こすずめとゆき
★にんじゃつばめ丸
★ぽかぽかふとんおやこ
★こどものとも年少版　もりのおふとん
★こどものとも　よるはおやすみ
★みけねえちゃんにいうてみな
★かばくん
★おひさまぽかぽか
★とんとんとめてくださいな
★クリスマスのふしぎなはこ
★徂徠どうふ
★おしゃれなクララとおばあちゃんのぼうし
★ぽめちゃん

四郷・中央小学校給食パートを募集します

（２月中旬からの勤務です）

◇募集職種　小学校給食調理員補助（給食パート）各学校１名
◇業務内容　給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
◇勤 務 日　給食実施日（春・夏・冬休みは勤務なし）
◇勤務時間　８：３０～１５：１５（労働時間６時間）
◇時 間 給　９２５円（通勤距離が片道２ｋｍ以上の場合、通勤費を別途支給）
◇申し込み　応募を希望される方は、教育総務課（℡３５４－８２３６）に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。書類選考のうえ、面接を実施します。
◇応募期間　１月１０日（木）～１月２３日（水）

「平成３０年度消費者のつどい」

“安心して暮せる21世紀”　～かしこい消費生活とは～

★日　時　１月１９日（土）・２０日（日）　１０：００～１７：００
★会　場　近鉄百貨店 四日市店 11 階 近鉄アートホール
★内　容　①環境コーナー・・省エネ・電気の安心情報ほか
【展示】　②食コーナー・・お茶・牛乳の試飲、鶏めしの展示と試食ほか
③防災・防犯・住コーナー・・「四日市の貴重な水」「災害への備え」等の各種展示ほか
④金融・相談コーナー・・くらし塾・きんゆう塾（お金クイズ、塗り絵など）、行政相談委員による無料相談ほか

※なお、上記以外に１９日（土）には手芸（リフォーム）、２０日（日）には袋物の実演もあります。
（実演参加には、材料費３００～７００円程度が必要）

【ステージイベント】

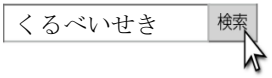
日	時	内　容	日	時	内　容
1/19（土）	11:00	災害から命を守るためのお話	1/20（日）	11:00	街をかえるお話
				11:30	健康体操
	12:00	もっと進めようごみ減量とリサイクル			
	12:30	「○×クイズ」		12:30	エネルギーのお話
	13:00	くらしとお金のお話		13:00	地域防犯のお話
	13:30	ファッションショー		13:30	くらしとお金のお話
				14:00	ファッションショー
	15:00	コーラス女声合唱 Luce			
	15:30	コーラス暁学園合唱部			
	16:00	消費生活ワンポイント講座		16:00	消費生活ワンポイント講座

※　ステージイベントの内容は、都合により変更することがあります。
※１９日（土）は午前中にこにゅうどうくんが来場します
【問合せ先】市民生活課 市民・消費生活相談室　℡３５４－８１４７
四日市消費者協会　℡３５７－５０６９

久留倍官衙遺跡八脚門復元工事現場見学会

★日　時　１月１９日（土）　１０：００～１２：００　※雨天実施
★場　所　大矢知町　国史跡久留倍官衙遺跡地内
※くるべ古代歴史館（大矢知町 2323-1）の駐車場をご利用ください
★内　容　古来からの技法や材料を使って建物の復元工事を行っている八脚門と塀の工事現場公開をします。
第２回となる今回は、土壁の施工工程が見られます。
★申し込み等　申込不要、参加費無料

詳しくは、久留倍官衙遺跡公園ホームページ
（http://www.city.yokkaichi.mie.jp/kyouiku/kurube）をご覧ください。
社会教育課　ＴＥＬ３５４－８２４０　ＦＡＸ３５４－８３０８



おしえて！
こにゅうどうくん☆

ジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品は、これまで使われてきた薬（先発医薬品）の特許が切れた後に、同等の品質で製造販売されるお薬です。欧米で広く普及しており、日本でも利用者は年々増加しています※。

※国内の普及率は約６割（数量ベース）

ジェネリック医薬品の特徴

①　低価格で経済的

・　先発医薬品をもとに作られているため開発費が少なく、低価格になっています。

②　効き目や安全性は先発医薬品と同等

・　先発医薬品と同様に国の安全基準を満たしているので、安心して使用できます。

・　製品によっては、先発医薬品よりも飲みやすさ等、よりよく工夫されたものもあります。

ジェネリック医薬品を利用するには？

かかりつけ医療機関や薬局の薬剤師にご相談ください。

＜ご注意＞

※　すべての薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。

※　ジェネリック医薬品に切り替えても自己負担額があまり変わらない場合もあります。

保険年金課　管理係　TEL354－8158

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

めざすは
元気で
長生き！

丈夫な骨を作るためのポイント

（１）毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう

丈夫な骨を作るための基本は、「バランスのよい食事」です。

副菜
（野菜、きのこ、海藻類）

主食
（ごはん、パン、麺類）

主菜
（魚、肉、卵、大豆・大豆製品）

★カルシウムが豊富な食材（小魚、海藻、大豆・大豆製品、緑の濃い野菜、牛乳・乳製品）を積極的に食べよう！

（２）カルシウムの吸収をよくする食材を食べよう

★おすすめ！カルシウムの吸収をよくする食材

ビタミン D が豊富な食材：きのこ類、魚

ビタミン K が豊富な食材：納豆、緑の濃い野菜、海藻

マグネシウムが豊富な食材：海藻、大豆、ナッツ

（３）生活習慣もリズムよく♪

日光浴

適度な運動

十分な睡眠

～丈夫な骨ですこやかライフを送りましょう～

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ　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

健康づくり課 TEL354-8291

よっかいち・はつらつ健康塾！今月は、お休みです

次回は、２月１８日(月)１０：００～１１：３０　の予定です。

★場所　　海蔵在介（ＹＭＣＡ）

★内容　　高血圧予防

【問合せ先】海蔵在宅介護支援センター　ＴＥＬ３３３－９８３７