回 覧

かいぞう センターだより

第　１３　号
令和　元年　１０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

海蔵地区まちづくり協議会 事業企画委員会主催 海蔵地区文化祭

10月26日(土)・27日(日)

２６日(土)　９：００～１６：００

【海蔵小学校体育館内】

★作品展示　９：００～１６：００

♪舞台発表【午前】

・山手中学校合唱部　９：００～
・海蔵幼稚園　９：３０～
・くすの木サロン　９：５０～
・やよい会　１０：１０～
・海蔵小学校６年生合唱　１０：４５～

♪舞台発表【午後】

・山手中学校合唱部

【海蔵幼稚園園庭】

★バザー★

✿食べ物販売　婦人会・青少協・まち協広報部 社協・風の家

✿物品販売、頒布　婦人会・わかば共同作業所 かいぞう文庫

【幼稚園ホール、教室、テラス】

ホール
出演者控室
介護・骨密度測定・・・海蔵在宅介護支援センター

幼稚園教室
かいぞう文庫・・・紙芝居など

テラス
福祉招待席、休憩所

２７日(日)　９：００～１３：００

【海蔵小学校体育館内】

★作品展示　９：００～１３：００

♪舞台発表

・あづま太鼓　９：００～
・海蔵保育園　９：４０～
・一般(フラダンス)１０：００～
・ＹＭＣＡ幼児園　１０：３０～
・海蔵学童保育所(３演目)　１０：４５～
・一般(個人)　ピアノ演奏　１１：４５～

【海蔵幼稚園園庭】

★バザー★

✿食べ物販売　婦人会・青少協・社協

✿物品販売、頒布　婦人会・わかば共同作業所

【幼稚園テラス】

テラス・・・休憩所

１０月２６日、海蔵小学校は通常授業です。
車を運動場に停めることはできません。

※詳しくは、「広報よっかいち１０月上旬号」と同時配布されるチラシをご覧ください。

【問合せ先】海蔵地区市民センター　地域マネージャー　伊藤
ＴＥＬ　３３１－３２８４　ＦＡＸ　３３０－０２２２

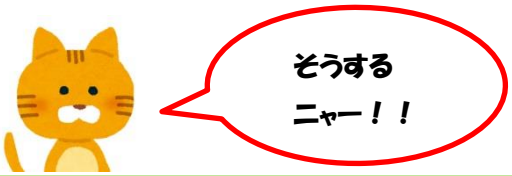
海蔵地区団体事務局職員の異動

★お世話になりました★
前川　久美子
（９月末退職）

★よろしくお願いします★
水谷　文代　　菅野　未貴

犬、猫のしつけやフンの処理などは飼い主の責任です！

「少しくらいなら・・・」、「誰かが片付けるだろう・・・」といった気持ちはありませんか？
ご自宅の前にフンが放置されていたり、車が傷だらけになっていたら、どのような気分でしょうか？
犬については、多くの皆様がマナーを守られていると思いますが、散歩時にはフンを片付ける道具を携帯し、必ず持ち帰りましょう。
また、深夜のムダ吠えなどは、近隣の皆様の安眠を妨げます、きちんとしつけましょう。
猫については、公園や他家の庭をフンで汚したり、自動車等にひっかき傷がつけられたなどの相談が寄せられています。室内飼い、首輪をつけるなどの対策をお願いします。



こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

ご存知ですか？『乳和食』

健康的といわれる「和食」ですが、意識しないと塩分のとりすぎやカルシウム不足につながってしまいます。
その和食の弱点を補ってくれる「乳和食」についてご紹介します。

「乳和食」とは？

味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」をもつ牛乳を組み合わせることで、使用する食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩を減らし、美味しい和食が食べられる調理法のことをいいます。

☆乳和食のメリット☆
① **減塩になる**
② **カルシウムの摂取量が上がる**

「乳和食」にチャレンジ！

さばのミルクみそ煮
【材料４人分】
さば・・・・・・５０ｇ×４切
A［みそ・・・大さじ2
　酒・・・・大さじ4
　砂糖・・・大さじ2］
牛乳・・・・・２００ｍｌ

牛乳のコクと旨味で
少ない味噌でもおいしい♪

≪作り方≫
①厚手の鍋にＡとさばを入れ、牛乳を入れる。
②火にかけてフツフツとしてきたら、落とし蓋をして
　中火よりやや弱火で約 10 分煮る（煮立たせないように）。

普段の食事に乳和食を取り入れて、
美味しく減塩・カルシウムアップしましょう☆彡

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
ＴＥＬ　354-8291

かいぞうはつらつ健康塾！
開催場所は・・・三ツ谷公会所です

参加費無料

★日　時　　**１０月２１日(月)１０：００～１１：３０**
★内　容　　腰痛について
★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ください
★申し込み　当日、直接会場へお越しください(申し込みは不要です)
★問合せ先　海蔵在宅介護支援センター　ＴＥＬ３３３－９８３７

※当日、はつらつ健康塾終了後、３０分ほど座談会を開催します。
自由参加ですので、お気軽にご参加ください。

伊坂ダムサイクルパークの通行止めについて

９月５日未明の豪雨により、伊坂ダムサイクルパークのダム周回道路の法面が崩壊し、周回道路を塞いでいます。また、道路下法面も崩れ、危険な状況にあるため通行止めとしています。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

◎通行止め期間：９月５日から復旧工事完了まで（復旧工事完了日は未定です。）

◎通行止め箇所：下図の●から●まで

問合せ先　観光交流課
　　ＴＥＬ　３５４－８１７６

市民税・県民税
（第３期）

納期限は **10 月 31 日(木)** です

～市役所職員を名乗る還付金等詐欺に注意！！～

警察署員や市役所職員等を名乗り不審な電話が何件もかかってきています。
キャッシュカードを渡したり、口座番号、暗証番号を教えたり、
相手側からいくらかのお金が振り込まれたことにより、相手を信用してしまい、それを上回る金額を相手に振り込んでしまうという被害の報告もあります。

不審な電話がかかってきたら、ご家族に相談、警察に通報を！

伊藤隆之 トーク＆ライブ

●１１月３０日（土）１３：３０～１５：００
入場料：一般５００円・外国人３００円
場　所：四日市市総合会館　８階　視聴覚室
フランスで３３年間生活し、ドビュッシーの全曲録音など
幅広い音楽活動をしてきた四日市市在住のピアニスト・伊藤隆之。
東洋や日本文化の影響を多く受けた音楽家ドビュッシーや
フランスでの演奏活動をテーマに映像や演奏を交えて語ります。

■問合せ・申込み先：四日市国際交流センター　（四日市市諏訪町１－５　四日市市役所北館５階）
ＴＥＬ　３５３－９９５５（月曜日・祝日休館）　９：００～１７：００

くるべ古代歴史館

11月イベント　くるべで勾玉（まがたま）をつくろう！

〔日　　時〕**11 月 3 日（日）** 10:00～12:00（受付 9:30～）

〔対　　象〕小学生以上（小学生は保護者同伴）　〔定員〕20 人(応募多数の場合は抽選)
〔申し込み〕**10 月 17 日（必着）**までに、参加者全員の名前・年齢（はがき１枚につき２人まで）、
代表者の住所・電話番号を、往復はがきで、くるべ古代歴史館へ郵送(大矢知２３２３－１)
詳しくは、『広報よっかいち』９月下旬号・久留倍官衙遺跡公園ホームページ
(https://www.city.yokkaichi.mie.jp/kyouiku/kurube) にも掲載されています。

社会教育・文化財課
くるべ古代歴史館　ＴＥＬ：365-2277　ＦＡＸ：365-2288　E-mail：kurube@city.yokkaichi.mie.jp