回 覧

かいぞう センターだより

第 ２１ 号
令和 ３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）

納期限は**3月1日(月)**です

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(月)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。

日 時　2月19日(金)　9：30～14：30

会 場　海蔵地区市民センター2階　中会議室

「新型コロナウイルス感染症への感染拡大防止についてのお願い」

- **可能な限り申告会場への来場を避け、市民税・県民税申告書は郵送などで市役所へ提出してください。**
- **所得税の確定申告書は税務署へ提出してください。**
- 申告会場では入場制限をする場合があります。
- 入場制限を実施した場合、受付番号札をお取りいただいたうえで、お待ちいただくことがありますので、ご了承ください。
  なお、当日の受付の順番につきましては、会場外に現在の受付番号を掲示いたしますので、そちらをご確認ください。

問合せ先　市民税課　ＴＥＬ ３５４－８１３２

表彰おめでとうございます

令和２年１２月１５日(火)、小学生の見守りを通じた防犯活動についての感謝状が四日市北警察署より、海蔵セフティネット協議会に贈られました。

登校時見守り隊・下校時見守り隊・わんわん見守り隊 募集のお知らせ

登下校時、あいさつ運動や交通安全指導をしてくださる方
下校時、電動自転車で通学路の見回りをしてくださる方
犬の散歩の時、ワッペン（会員証）をつけて見守ってくださる方を募集しています！！
安心・安全な町海蔵を、皆様の力をお借りして築いていきたいと思っております。
ぜひとも、活動へのご協力よろしくお願いいたします！！

問合せ先 海蔵地区市民センター 地域マネージャー 平野 ＴＥＬ ３３１－３２８４

こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

2017 年 4 月にオープンした『こども子育て交流プラザ』は、年末年始を除き毎日開館しています。
主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「赤ちゃん広場」も実施しています。
ボール遊びやバドミントン等ができる広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください！！ **【料金　無料】**

2 月 8 日（月） 2 月 22 日（月）	10：00～11：00	**すくすく広場** 手遊び、絵本の読み聞かせ、季節に合った制作活動を予定しています。	対象/未就学児 定員/当日先着 20 組
2 月 14 日（日）	12：45～13：30	**愛のスマッシュ大会** テーブルテニスで❤をねらいうち！！ 動きやすい服装で来てね。（参加賞付き）	対象/小学生～中学生 定員/当日先着 20 名 持ち物/動きやすい服装
2 月 21 日（日）	10：00～11：30 12：30～14：00	**よかパパフェスティバル** 四日市で子育て中のパパとお子さん、ママも、おじいちゃんも、おばあちゃんも家族みんなで楽しもう！ 詳細はメインチラシをご覧ください。	対象/小学生以下とその家族
2 月 23 日（火・祝）	10：00～11：00 12：45～13：45 15：30～16：30	**マシュマロチャレンジ** パスタ・テープ・ひも・マシュマロの 4 つの材料だけでタワーを作るよ。 4 人 1 チームで世界記録の９９cm を目指そう！	対象/小学生以上 定員/各回当日先着 16 名

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容を変更する場合があります。
開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧いただくか、電話にてお問合せください。
所在地：東新町 26 番 32 号　橋北交流会館 4 階　　TEL：330-5020　FAX：334-0606　HP: http://cocoplaza-yokkaichi.jp/

市内に設置されている防災行政無線（固定系）の試験放送を実施します

【実施日時】　**２月１７日（水）１１：００～数分程度**

【試験放送内容】

訓練機器	放送・吹鳴内容
防災行政無線（固定系）	市内全て（※）の防災行政無線（固定系）屋外拡声子局およびＣＴＹ－ＦＭラジオ放送から一斉に次のように放送されます。 **【放送内容】** **上りチャイム音（♪ピンポンパンポン　）「これは、Ｊアラートのテストです。」×３** **「こちらは、こうほうよっかいちです。」下りチャイム音（♪ピンポンパンポン　）**

地域住民の皆さんに参加していただく訓練ではありません。

●音声試験放送のため、サイレンは吹鳴しません。　　※屋外拡声子局　市内１１９箇所

●３５１－４００４（自動電話応答機能）にＴＥＬしていただくと放送内容が確認できます。

●気象状況その他の理由により中止する場合があります。

【問合せ先】　危機管理室　ＴＥＬ　３５４－８１１９

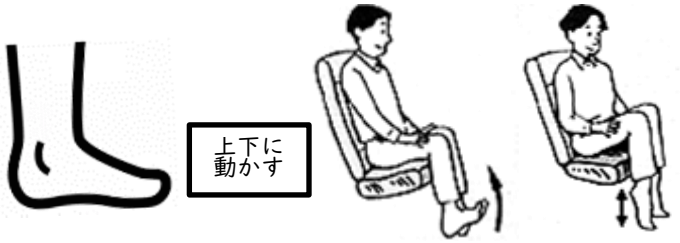
外出自粛による血管の詰まりに注意しましょう！

コロナの影響や気温の低下で外出を自粛している中、自宅で座っている時間が長くなると、体力や筋力低下だけでなく、足先から心臓に戻る血液が滞り、血栓（血の塊）ができやすくなります。

この血栓が、立ち上がった後にはがれて流れ出し、肺の血管に詰まると、呼吸ができなくなる「肺塞栓症」、通称「エコノミークラス症候群」を引き起こします。

予防するためには、①水分をとる、②２時間おきには立って動く、③座ったままでも足首を中心とした運動をすることなどが大事になってきます。感染拡大防止のため外出自粛と同時に、体に起こる影響にも注意して室内での運動も心がけましょう。

【足首の運動】



※手を使ってもよい

＊運動のパンフレット等は高齢福祉課まで

ＴＥＬ 354-8170

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

もったいない！
なくそう！
食品ロス

食品ロスとは・・・食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。
　日本の年間の食品ロス量は 612 万トンで、日本の人口１人当たり、毎日お茶碗約１杯分の食べ物を捨てていることになります。
「もったいない」と思いませんか？

今日から実践！私たちができることは？

【調理・保存編】

①古い食材から優先的に使う

②野菜や果物の皮は厚むきしない
　…生ゴミは減って、栄養は増える♪

③適切に保存する
　…野菜は、下処理し、冷凍するなどしてストックする

冷蔵

乾燥に弱い野菜（キャベツやレタス）は、新聞紙に包んで保存

冷凍

食べやすい大きさに切り、水気を取ってジッパー付き保存袋に入れて冷凍

【買い物編】

①買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

②まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる

一人ひとりが意識して取り組むことで、食品ロスの大きな削減につながります。

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

新型コロナウイルスワクチン接種に便乗した不審な電話等にご注意ください

　感染が拡大している首都圏において、「新型コロナウイルスのワクチンを接種できる」などとかたり、現金を要求する不審な電話に関する相談が相次いでいます。ワクチン接種に関して、行政機関が金銭を要求することはありません。不審な電話は相手にせず、無視してください。
　また、今後四日市市内においても同様の事案が発生する可能性があります。
　不審な電話や訪問があった場合はすぐに１１０番もしくは最寄りの警察署にご相談ください。

市民生活課　市民・消費生活相談室（市役所１階）
ＴＥＬ　３５４－８２６４
（受付は平日９：００～１２：００，１３：００～１６：００）