

回 覧

# かいぞう センターだより



第 21 号  
平成 30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

固定資産税・都市計画税 第4期分 納期限 2月28日(水)



## いちご大福を作ろう!

春の定番スイーツ『いちご大福』を作りましょう!大人から小学生まで(低学年は保護者同伴で)ご参加いただけます。渡辺 弘幸さんが美味しく作るコツを伝授してくれます。

日 時: 3月23日(金) 13:30~15:30(予定)

場 所: 海蔵地区市民センター 2階調理室

持 ち 物: エプロン・三角巾・ふきん・持ち帰り容器

参 加 費: 500円(当日集めます。釣銭がいらぬようお願いします。)

定 員: 12人(応募多数の場合は抽選)

締 切: 3月16日(金)

申込み先: 海蔵地区市民センター TEL 331-3284



## イキイキ教室



申込み・参加費不要

※運動しやすい服装でお越しください。

健康づくりボランティアのヘルスリーダーと一緒に、運動とレクリエーションで楽しく!笑って!介護予防を目指しましょう!

★日 時 3月13日(火) 13:30~15:00

★会 場 海蔵地区市民センター

★対 象 おおむね65歳以上の市民の方

★持ち物 飲み物・タオル



【問合せ先】健康づくり課 TEL 354-8291



# かいぞう文庫工作体験

～木工を組み立てて、お家をつくろう!～



★日時 2月25日(日) 13:30～14:30

★場所 海蔵地区市民センター(中会議室)

★参加費 無料

★定員 30名(低学年対象) ※申し込み多数の場合は抽選

★申込み先 海蔵地区市民センター TEL 331-3284

★内容 お家をつくろう(簡単な木工組立)

★締切 2月20日(火)

参加費：無料



主催：かいぞう文庫運営委員会



## かいぞう文庫に遊びに来てね



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てください。



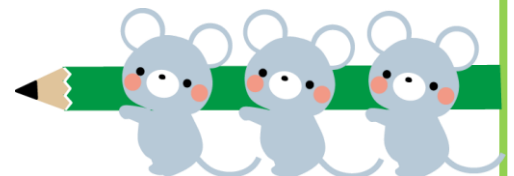
## 市県民税・所得税の申告が始まります

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(木)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23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。

# かいぞう文庫に新しい本がはいりました



## 絵本

- ★おおきいつりー ちいさいつりー
- ★くろくんとちいさいしろくん
- ★あおくんときいろちゃん
- ★ペンギンきょうだい バスのたび
- ★ペンギンきょうだい そらのたび
- ★ペンギンきょうだい れっしやのたび
- ★サンタさんからきたてがみ
- ★クリスマスのふしぎなはこ
- ★かいけつゾロリのかいていたんけん
- ★かいけつゾロリのちていたんけん
- ★なつみはなんにでもなれる
- ★ほげちゃんといぬのペロ
- ★がっこうだってどきどきしてる
- ★かえってきたおとうさん
- ★だってだつてのおばあさん
- ★たぬきがのったらへんしんでんしゃ
- ★ボードブック よるのきかんしゃ ゆめのきしゃ

- ★あすはきっと
- ★あれこれたまご
- ★こぐまのくまくん
- ★でんしゃにのって
- ★だきしめてほしくって
- ★ながいながい骨の旅
- ★ぶたのたね
- ★ぎょうぎつかったの
- ★はがぬけた
- ★のせてのせて
- ★わたし
- ★しあわせのおくりもの
- ★たくはいびーん
- ★ふたりではんぶん
- ★りんりんはしろ！
- ★こねこのチョコレート
- ★よんでよんで



## 学習

- ★どんぐりころころ
- ★生きものつかまえたらどうする？

## 物語・一般書

- ★ツバキ文具店
- ★おりがみの本



# 四日市ボランティアキャンペーン

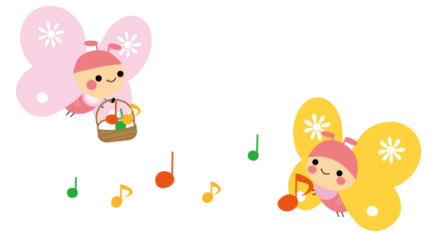
## ～みんなでしよにボランティア～

キャッチフレーズの「みんなでしよにボランティア」にちなみ、3月4日を四日市のボランティアの日とし、3月4日～31日の期間、「四日市ボランティアキャンペーン」を開催します。

アルミ缶を使つての障害者施設利用者との交流(3/15・3/17)、障害者スポーツボランティア(3/11・3/28)、ユニバーサルデザインミニ講座(3/7)、花木の植樹(3/8)、3分間スピーチ(3/8)、傾聴ミニ講座(3/14)などなど、期間中は、気軽にボランティアを体験できる活動メニューが盛りだくさん！ぜひこの機会に参加してみませんか！

詳しくは、四日市市ボランティアセンターのホームページをご覧ください。

四日市市社会福祉協議会四日市市ボランティアセンター  
 TEL 354-8144 / FAX 354-6486  
 Eメール y-vc@m3.cty-net.ne.jp  
 HP : <http://yokkaichi-shakyo.or.jp/home/02/>



めざすは元気で  
長生き！

### こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事編

## 油の適量はどれくらい？

油の摂り過ぎは肥満につながりやすく、様々な生活習慣病を招く要因ともなります。

#### 1日の油のめやす量は？

1日のめやす量

大さじ1杯程度



他にも脂質の多い食品



ピーナッツ アーモンド 豚バラ肉 など

#### 料理別 油の使用量

1日のめやす量を超えるものもあるね！

かき揚げ



大さじ2

豚ロースカツ

チャーハン

野菜炒め

大さじ1

※一人前

油の使用量

#### 油の摂り過ぎを防ぐポイント

- 1食の油の量はひとりあたり小さじ1杯をめやすに！
- ドレッシングやマヨネーズの油を控える！
- 油を使う料理は1食1品まで！
- 揚げ物・炒め物など油を多く使う料理は1日2回まで！
- だしのうま味を活かした和食も取り入れる！

油の摂り過ぎを防ぐには、メニュー選びや調理の際に意識してみることが大切だね。

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

四日市市 健康づくり課  
TEL 354-8291