

回覧

かいぞう センターだより



第 21 号
令和 7 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

海蔵地区社会福祉協議会 環境部 主催

第35回 「皆できれいに海蔵川の日」

自治会を中心に各種団体のご協力により、堤防清掃活動を行います。
堤防上道路を通行される方は、ご協力のほどよろしく申し上げます。

❖ 日 時 3月2日(日) 9:00~11:30



- ❖ 少雨決行。決行の判断は7:30に行います。
- ❖ 雨天の場合は3月9日(日)に順延します。
- ❖ ボランティアのみなさまは、海蔵地区市民センターにお越しください。
- ❖ 清掃活動時、堤防の斜面、道路などで事故のないよう十分にご注意ください。

【問合せ先】海蔵地区市民センター TEL 331-3284

海蔵地区団体事務局 TEL 333-8770

再掲載

＝かいぞう文庫 人形劇＝



日 時 2月15日(土) 14:00~15:00

場 所 海蔵地区市民センター(2階中会議室)

- ❖ 『人形劇団どむならん』による人形劇
上演作品：十二支のはじまり ～いそげ！えとレース
併 演：折り紙桃太郎
定 員：50名

(定員を超えましたら、入場をお断りさせていただく事があります。)

【問合せ先】海蔵地区市民センター TEL 331-3284



参加費：無料
申込み：不要

卒業式・卒園式のご案内



山手中学校
海蔵小学校・大谷台小学校
海蔵幼稚園
海蔵保育園

3月 6日(木)
3月19日(水)
3月21日(金)
3月26日(水)



※表彰おめでとうございます※



1月12日(日)に四日市市消防出初式にて、次の方が表彰されました。

【三重県消防協会長表彰】(精勤章) 海蔵分団 班長 上田 恭久さん

【三重県消防協会北勢支会長表彰】(表彰徽章) 海蔵分団 団員 金元 吉幸さん

～あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします!～

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します!

持ち物

・ID付マイナンバー交付申請書、通知カードなどマイナンバーがわかるもの

サポート内容

・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い ・インターネットでの申請のお手伝い
・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け(無料) ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡しなど



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表(3月分)

曜日	場所	受付時間
3月 1日(土)	アピタ四日市店	10:00~18:00
2日(日)	【2階休憩スペース(西側エスカレーター付近)】	
8日(土)	イオンモール四日市北	
9日(日)	【1階専門店通路】	
15日(土)	日永カヨー	
16日(日)	【1階中央広場】	
22日(土)	イオン四日市尾平店	
23日(日)	【1階東側エスカレーター付近】	

【問合せ先】 四日市市マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371



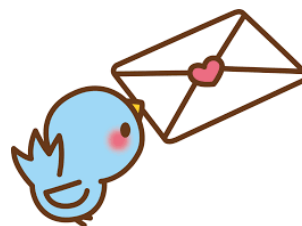
第6回婚活イベント

～Match event 1on1トークオンリー～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。出会い・結婚応援！
「婚活イベント」に参加してみませんか。

■日時：3月16日（日）10:00～17:30

	時間
第1部	10:00～12:00
第2部	13:00～15:00
第3部	15:30～17:30



■場所：ラセーナ マリアージュ四日市（伊倉一丁目）

■対象：市内に在住、または通勤するイベント当日に20～39歳の独身男女

	対象年齢
第1部	20～29歳
第2部	25～34歳
第3部	30～39歳



■参加費：1,000円（フリードリンク付き）

■定員：男女各10人（応募多数の場合は抽選）

■内容：1対1トークを中心とした出会いイベント

■その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり



■申込期間：3月6日（木）17:00まで

■申し込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから

四日市マリッジサポート事務局

（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内）

TEL 355-1320 FAX 355-1321

専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

■担当課：こども未来課 TEL 354-8038



固定資産税・都市計画税
(第4期)

納期限は
2月28日(金)です



地区市民センターで、 ご家庭の使用済みインクカートリッジを回収しています

トナーカートリッジは回収対象外です。
回収箱にはインクカートリッジのみを入れてください。
箱、袋はお持ち帰りください。
ご協力をお願いいたします。



低栄養を予防しよう！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事量が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

低栄養予防するには

- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから


なかでも


肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切

便利なものを活用/

たんぱく質をしっかり取るために

調理にひと工夫/

- 冷凍食品、レトルト食品、缶詰（ツナ缶、焼鳥缶など）を常備 
- 納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用
- 下処理済みの食材（下味をつけた魚や、しゅうまい、肉団子など）を購入

- いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス 
- 時間がある時に作り置きする
- 食べやすい食材、調理法を選ぶ

日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪



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
TEL 354-8291