

回 覧

# かいそう センターだより



第 19 号  
令和8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/>

かいそう地区

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願っています



海蔵地区市民センター 職員一同

## LINE・ChatGPT スマホ講座

初めての方も丁寧に楽しく教えていただけます。  
はじめてのChatGPT(生成AI)講座も開講します。  
ぜひご参加ください。①②③それぞれの講座に参加できます。

- 内 容 ①はじめてのLINE (初級)  
②もっとやってみようLINE (中級)  
③はじめてのChatGPT講座
- 日 時 ①2月12日(木) 10:00~11:30  
②2月19日(木) 10:00~11:30  
③2月26日(木) 10:00~11:30
- 場 所 海蔵地区市民センター 2階 小会議室
- 参加費 無料
- 講 師 特定非営利活動法人 愛ママズIT倶楽部
- 定 員 各12名(先着順)
- 持ち物 ご自身のスマートフォン、筆記用具
- 申込み 海蔵地区市民センター 窓口・電話でお申し込みください。
- その他 受付の際に「アプリのインストールの有無」をお伺いします  
①②LINEアプリを入れていない方はインストールに必要なIDとパスワードをご用意ください。  
③インストールに必要なIDとパスワードをご用意ください。



【申込み・問合せ先】海蔵地区市民センター TEL 331-3284



# ＝かいぞう文庫 人形劇＝

日時 2月7日(土) 14:00～15:00  
場所 海蔵地区市民センター 2階 中会議室

参加費：無料  
申込み：不要

❖ 『人形劇団どむならん』による人形劇

上演作品：ダジャレーマンはだれじゃあ？

併演：腹話術「おしゃべりかんこちゃん・ダジャレ編」

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

## かいぞう文庫に新しい本が入りました

- ・ テーマパークのサバイバル
- ・ AIのサバイバル1
- ・ AIのサバイバル2
- ・ AIロボット世界のサバイバル1
- ・ AIロボット世界のサバイバル2
- ・ ますますさんねんないきもの事典
- ・ やっぱりさんねんないきもの事典
- ・ とことんさんねんないきもの事典
- ・ まだまださんねんないきもの事典
- ・ 新さんねんないきもの事典
- ・ ほねほねザウルス
- ・ かいけつゾロリ ニセゾロリあらわる！！
- ・ ノンタン！サンタクロースだよ
- ・ アンパンマンのクリスマス
- ・ パンドロぼうとスイーツおうじ
- ・ ヴィンセントさんのしごと
- ・ きれてる
- ・ まてないの

-めざめよ！だいちをゆるがす巨大フラキオ！

- ・ じごく小学校①
- ・ じごく小学校②(うそつきは転校のはじまり)
- ・ じごく小学校③(いつの世も帰るまでが遠足です！?)
- ・ じごく小学校④(いたずらの天才と悪の優等生)
- ・ じごく小学校⑤(はんにんは、このなかにいる！?)



### かいぞう文庫の本の貸出・返却

文庫に備え付けの『貸出票』に記入してください。

お一人三冊まで、期間は2週間です。  
貸出返却は事務室で受け付けます。

市民税・県民税・  
森林環境税(第4期)

納期限は  
2月2日(月)です



## ★料理教室のご案内★

新春の候、海蔵地区の皆さまには、日頃より婦人会活動にご協力いただき、御礼申し上げます。今回は、バレンタインやひな祭りのご献立の参考になればと、ヘルシーなお料理を教えてください。皆様お誘い合わせの上、ご参加ください。



日 時：2月14日（土）9：00～

場 所：海蔵地区市民センター 2階 調理室

講 師：四日市ヘルスマイト会員

献 立：豆乳カルボナーラ風・レンチン リースミートローフ・豆乳ナゲット・スペイン風オムレツ・カボチャの豆乳ポタージュ・ズコットケーキ風フルーツサンド

会 費：500円（当日集めます）

持ち物：エプロン、マスク着用

募 集：先着15名

【申込み先】2月7日（土）まで

石崎 TEL 090-1565-1827

矢田 TEL 340-7623（16時以降）

## ～人権擁護委員をご存知ですか？～

人権擁護委員とは法務大臣の委嘱を受けたボランティアの方々に、皆さんのために日々、人権啓発活動や人権相談などに取り組んでいます。本市には18人の委員がおり、海蔵・橋北地区からは、

うえの なおこ  
上野 尚子さん にご活躍いただいています。  
（任期は令和8年1月1日から3年間 8期目）

◆人権についてお困りやお悩みの際は、法務局の人権相談をご利用ください。

みんなの人権110番 TEL 0570-003-110

## 宅内の水道管の凍結にご注意ください

令和5年1月に観測史上、最低気温となるマイナス8.9℃を記録し、市内全域で凍結の影響による宅内の水道管の破損が発生しました。一般的に気温がマイナス4℃以下になると凍結により宅内の水道管が破損してしまふことがあります。宅内の水道管が破損すると修理費用や漏水した分の水道料金等も発生してしまい、お客様ご自身で高額な費用を負担することになってしまいますのでご注意ください。

凍結の防止方法について、詳しくは上下水道局ホームページ  
([https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new\\_water/](https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new_water/)) をご覧ください。



上下水道局ホームページQRコード



# マイナンバーカードの申請をサポートします！



- 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

**持ち物** ID付マイナンバーカード交付申請書、通知カードなどマイナンバーがわかるもの

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（2月分）

曜日	場所	受付時間
1日(日)	日永カヨー【1階中央広場】	10:00~ 18:00
7日(土) 8日(日)	アピタ四日市店	
28日(土)	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
14日(土) 15日(日)	イオンタウン四日市泊【1階中央イベント広場】	
21日(土) 22日(日)	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	

【問合せ先】マイナンバーカードコールセンター TEL 0120-000-396

【担当課】市民課 マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371



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

### 食事で骨粗しょう症予防！！



骨がスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の1割が骨粗しょう症です。

#### 骨粗しょう症を予防するためのポイント

- **栄養バランス**・・・「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本。
- **カルシウム**・・・しっかり摂取  
牛乳・ヨーグルト・チーズ・ししゃも・小松菜
- **ビタミンD・ビタミンK**・・・合わせて摂りたい  
魚類・きのこ類・たまご・納豆・ほうれん草



#### 吸収を阻害する成分

インスタント食品・食塩・アルコールはカルシウムの吸収を阻害する



#### その他

- **日光浴**・・・紫外線を浴びることで体内に『ビタミンD』が生成可能に(1日15分程度)
- **適度な運動**・・・骨は負荷がかかると強化される。筋トレやウォーキング等で骨に刺激を！

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



## ☆センターにて忘れ物をお預りしています☆

センター内での忘れ物は、発見した時点より3か月保管しています。  
お申し出がなく保管期限を過ぎたら処分いたします。

