



# ふれあい中部2月 月上旬号

第625号／令和2年(2020年)2月5日発行

中部地区市民センター／西浦一丁目8番3号 ☎354-0336

令和元年度成人講座

美味しくてヘルシー♪

## ベジタリアンお菓子作り教室

卵やバターなど動物性のものを使わずに作る簡単なお菓子作り教室です！  
ベジタリアンのお話しも聞けます。おやつのリパートリーを増やしてみませんか？

日時：3月17日(火) 午前10時～12時

場所：中部地区市民センター 2階 調理室

講師：中島 弥生さん (野菜と雑穀の bento cafe cotocoto)

対象：中部地区に在住、在勤、在学の方

定員：12名(先着順)

材料費：500円(当日集めます)

※当日のキャンセルは材料費をご負担いただきます。

持ち物：エプロン、三角巾(スカーフ・手ぬぐい)、各自のお茶、  
布巾2枚(1枚は台ふき)、筆記用具



～menu～

★米粉と甘酒のパンケーキ★  
豆乳クリームとフルーツのジャムも  
作ります！！

申込期間：2月20日(木) 午前9時から3月16日(月) 午後5時まで

<問合せ・申込み> 中部地区市民センター TEL：354-0336  
月～金 9時～17時(祝日を除く)

令和元年度子育て応援事業

再掲

## 中部すくすく&マタニティ広場

内容：インフルエンザ予防と感染症(ノロウイルス)予防について

日時：2月21日(金) 午前10時30分～11時30分

場所：中部地区市民センター 4階 音楽室

講師：こども保健福祉課 保健師

対象：市内の乳幼児と保護者及び妊婦さん

★民生委員さん・主任児童委員さんにお手伝いいただいております。

★体重測定も出来ます(母子手帳をお持ちください)。

今後の予定：3月13日(金)・4月17日(金)

<問合せ> 中部地区市民センター TEL：354-0336  
月～金 9時～17時(祝日を除く)

申込み不要  
参加無料



回  
覧

## 団体事務局職員募集（1名）

中部地区の地域社会づくりに関わっていただくパートタイムでの団体事務局職員を募集します。（雇用主は中部地区地域社会づくり推進会議です）

☆勤務内容：中部地区諸団体との連携、連合自治会、地区社協ほかの文書作成事務等

☆応募条件：地域活動に興味があり、パソコン（ワード・エクセル）での簡単な文書作成ができる方

☆待遇：時給890円 《有給休暇・雇用保険あり》

☆勤務時間：月～金（除・祝日） 9時～17時（12時～13時休憩）

【1か月に15日程度の勤務】

☆勤務場所：中部地区市民センター内（西浦一丁目8-3）

☆任用期間：令和2年4月1日～令和3年3月31日（更新あり）

☆応募方法：団体事務局にある応募用紙と市販の履歴書に記入のうえ、写真を添付して郵送または提出してください。面接の日程は後日応募者に連絡します。

☆応募締切：令和2年2月28日（金）

☆問合せ先：中部地区団体事務局

【〒510-0071 西浦一丁目8-3 電話・FAX 356-1588】



### 中部ブロック事業

☆令和2年2月16日（日） 中部地区交流会

楽しい催し物がいっぱいあります！！

時間 10:00～15:00

場所 中部地区市民センター



### 浜田地区

☆令和2年2月15日（土）「高層住宅の防災対策」防災勉強会

時間 13:00～15:00

場所 浜田公会所

### 共同地区

☆令和2年2月17日（月）「知って得する防災講演会」

時間 13:30～

場所 中部地区市民センター3階

<問合せ先> 中部地区団体事務局 電話356-1588 平日9:00～17:00

※ふれあい中部の用紙は、再生紙を含む紙でできています。紙は大切な資源です。再利用に努めてください。

※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## 市県民税・所得税の申告が始まります

### 市県民税の申告

市県民税の申告書（オレンジ色の封筒の人）は**市役所**へ

■期 日：3月10日（火）～16日（月）（土・日曜日は除く）

■時 間：午前9時～午後4時

■会 場：市役所（2階市民税課）

【問合せ】四日市市役所 市民税課 ☎354-8132



### 確定申告

四日市税務署の確定申告会場は**じばさん三重**6階です

■期 日：2月17日（月）～3月16日（月）（土・日曜日・祝日は除く）

■時 間：午前9時～午後5時（受付終了時間 午後4時）

※会場の混雑状況により、受付を早めに終了する場合があります。

※この期間は四日市税務署内には、確定申告会場を設けませんので、ご注意ください。

※じばさん三重へのお問合せは、ご遠慮ください。

※無料駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

【問合せ】四日市税務署 ☎352-3141

**市県民税の申告期限、所得税の申告・納付期限は3月16日（月）です**

詳しい内容は「広報よっかいち」1月下旬号別冊に掲載

## 宝くじ助成金で「大入道山車」の 修繕を行いました

市では、宝くじの社会貢献広報事業であるコミュニティ助成事業を活用し、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図る取り組みを進めています。

このたび、中納屋町自治会(港地区)はこの助成を受け、「大入道山車」の首の部分に使用するセミクジラのひげの購入と復元を行いました。



固定資産税・都市計画税  
(第4期)

納期限は**3月2日（月）**です



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



## 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増える



### 「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

みそ・・・大さじ2

A 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☆

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)  
一健康・医療・保健所一成人の健康づくり一必見!健康情報へ

四日市市 健康づくり課  
電話 354-8291

## こどもの家まつり

日時 3月14日(土) 13時から16時まで(雨でも開催します)

諏訪公園、こどもの家、すわ公園交流館で「こどもの家まつり」を開催します。簡単工作、ゲームコーナー、レクリエーション(晴天時のみ)と内容盛りだくさんの3時間!

オープニングに四日市幼稚園の園児による歌とダンス発表、エンディングにこどもの家ダンスクラブのダンス発表(そのあと、みんなで一緒にパプリカを踊りましょう)があります。無料で遊べますので、ぜひ遊びに来て下さいね。

お手伝いをしてくれる小学生ボランティア、保護者の方を募集しています。

※工作などは材料に限りがありますのでお早めにご来場ください。



主催 こどもの家まつり実行委員会

連絡先 こどもの家(☎351-3933)

## 自動車文庫 巡回日

巡回日			駐車場所	停車時間
4月	5月	6月		
7(火)	13(水)	4(木)	曙二丁目	11:00~11:30
22(水)	27(水)	25(木)	市役所東	10:50~11:20
			中町	13:20~13:50
			南納屋町防災公園	14:00~14:30