

# お知らせ よごう

令和3年2月5日号  
四郷地区市民センター  
TEL 321-2021・FAX 320-2090  
四郷地区団体事務局  
TEL・FAX 322-5675  
四郷地区 HP <http://yogou-mie.com/>



四郷地区HPでは『お知らせ』がカラーで見れます。

## わたしの小さなお庭づくり 春のはこにわ教室

再掲載

小さなプランターに、自分好みのお庭を作ってみませんか？  
春を感じるお花の寄せ植えや石の小道など…気軽にお庭づくりを楽しみましょう！

- ◆日時：2月20日（土）10：00～12：00
- ◆場所：四郷地区市民センター 2階 ホール
- ◆講師：樹木医 早野 愛花さん
- ◆内容：箱庭づくりの指導
- ◆材料費：1,500円（当日集金）
- ◆持ち物：スコップ、軍手、植木鉢（直径24cm～）
- ◆定員：16名〔先着順。申込み締切2月12日（金）〕
- ◆申込み・問合せ先：四郷地区市民センター ☎ 321-2021 FAX 320-2090



\*新型コロナウイルス感染予防のため、参加される方は自宅で検温し、マスクの着用をお願いします。  
\*発熱や咳等の風邪症状がみられる方・基礎疾患をお持ちの方で、感染リスクを心配される方は参加を控えていただきますようお願いします。  
状況により中止となる場合があります。

## ふれあい料理教室 簡単！ポリ袋クッキング！

ポリ袋クッキングは、耐熱性のポリ袋を使って湯せんするだけでできる簡単な調理法で、災害時の備えに最適です。災害時の調理や食事の際の工夫、気を付けておきたいこと等について、お話しします。調理実習は行わず、調理の実演を見学いただきます。

- ♥日時：3月6日（土）10：00～12：00
- ♥場所：四郷地区市民センター 2階 調理室
- ♥持ち物：マスク、筆記用具
- ♥定員：16名〔先着順。申込み締切3月4日（木）〕
- ♥主催：四郷ヘルスメイト
- ♥申込み・問合せ先：四郷地区市民センター  
☎ 321-2021 FAX 320-2090



～献立～

ポリ袋で炊くごはん  
蒸しパン  
いわしと人参の煮物  
切り干し大根の煮物  
じゃが芋のカレー風味煮

新型コロナウイルス感染予防のため、参加される方は自宅で検温し、マスクの着用をお願いします。発熱や咳等の風邪症状がみられる方・基礎疾患をお持ちの方で、感染リスクを心配される方は参加を控えていただきますようお願いします。状況により中止となる場合があります。

回																				
覧																				

## 市県民税の申告にお越しの方へお断りします！

3月2日（火）・3日（水）9：30～14：30、四郷地区市民センター2階ホールにて市県民税の申告受付があります。毎年多くの方がお越しになるため、駐車場が非常に混み合います。

申告にお越しの際は、お近くの方は可能な範囲で徒歩や自転車でお越しください。また、お車でお越しの場合は北側駐車場をご利用ください。（西側駐車場はセンター窓口にお越しのお客様専用とさせていただきます。）  
なお、感染防止のため、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き、会場外でお待ちいただくことがありますのでご了承ください。



## ヘルスリーダーによる イキイキ教室

2月18日（木）のイキイキ教室は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止いたします。

【問合せ先】高齢福祉課 ☎ 354-8170 FAX 354-8280

## センター図書室より新刊のご案内

2月1日（月）より貸出開始  
新刊の貸し出しは、◆お一人1冊 ◆2週間まで

◆はっはっはくしょーん	たあ先生	◆きをつけて おおかみだ！	セドリック・ラマディエ
◆こちょこちょ	福知 伸夫	◆トイレロケット	はっとり ひろき
◆みーんなはははっ	オムラ トモコ	◆ベベべんべんとう	さいとう のぶ
◆つんっ！	新井 洋行	◆おもちのおふろ	苅田 澄子
◆いーっ！	新井 洋行		



高花平3号公園	3日（水）10：10～11：10
四郷地区市民センター	5日（金）13：30～14：30
笹川一丁目1号公園	10日（水）10：00～10：40
旧笹川西小学校西北角	〃 10：50～11：20
UR笹川団地5～10棟横	〃 13：30～14：10
西日野町（日野神社裏）	18日（木）13：40～14：10

固定資産税・都市計画税  
（第4期）

納期限は

3月1日（月）です



【問合せ先】  
収納推進課  
☎ 354-8141  
FAX 354-8309

## 学童スタッフを募集しています

※詳しくは下記へお問い合わせください。  
笹川学童保育所 ☎・FAX 340-6228（平日10：00～19：00）



裏面もご覧ください→

## 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」等とばかり、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。

【問合せ先】市民生活課 市民・消費生活相談室（市役所1階）

☎ 354-8264 FAX 354-8452

（受付は平日9:00～12:00、13:00～16:00）



## 3月の遊び会・遊ぼう会のご案内



未就園のお子さんと保護者の方に、遊び場を提供し親子の仲間づくりの場としてご利用いただけます。

参加される方は、必ず健康観察を行い、風邪症状などがある場合はご遠慮ください。

当日は必ず検温し、大人はマスクを着用してご参加ください。

（★印：子育て支援センター）

笹川中央幼稚園	☎ 322-1781	3月5日・12日（金）	10:00～11:30
高花平幼稚園	☎ 321-2527	3月3日・10日・17日（水）	10:00～11:30
四郷保育園	☎ 321-0148	3月4日・11日・18日（木）	9:30～11:30
笹川保育園 ★	☎ 321-5510	毎週 月・火・水〔3月30日（火）、31日（水）は休み〕	9:30～12:00 12:30～14:30
		3月1日（月）公園で遊ぼう	9:30～11:30
笹川西保育園	☎ 322-1782	3月3日・10日・17日・24日（水）	9:30～11:30
津田第一幼稚園	☎ 321-8836	3月1日（月）	第1部 10:15～11:00 第2部 11:15～12:00 ※各部先着20組 事前予約制
津田第二幼稚園	☎ 321-8011	3月2日（火）	
めぐみの園幼稚園	☎ 321-0305	3月11日（木）赤ちゃん広場（歩き始める前の赤ちゃん対象。持ち物：バスタオル）	10:00～11:00
こっこ保育園 ★	☎ 320-2055	毎週 月～土〔3月20日（土・祝）、27日（土）は休み〕	9:00～14:00
		火…2才児以上、木…0～1才児	
ひよこ保育園 ★	☎ 322-1829	毎週 火・水・土〔3月20日（土・祝）、27日（土）は休み〕	8:30～13:30
ことり保育園	☎ 340-0500	3月の開催なし	
たいすい保育園 ★	☎ 321-1175	毎週 火・水・木〔3月30日（火）、31日（水）は休み〕	9:00～14:00 ※人数制限あり
高花平保育園	☎ 321-0526	3月の開催なし	

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため急きょ中止となる場合がありますので、開催の有無については、各園にお電話またはホームページ等でご確認ください。

## 四郷小学校給食パートを募集します

- ◆募集職種；小学校給食調理員（給食パート）1名
- ◆業務内容；給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃等
- ◆勤務日；給食実施日等（春・夏・冬休みは勤務なし）
- ◆勤務時間；8:30～15:00（労働時間5時間45分）
- ◆時間給；1,010円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）
- ◆申込み；応募を希望される方は、教育総務課（☎ 354-8236）に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。書類選考のうえ、面接を実施します。
- ◆応募期間；2月8日（月）～18日（木）
- ◆問合せ先；教育総務課 ☎ 354-8236 FAX 354-8308

3月上旬からの勤務です



## 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】



上下に動かす



回す



※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  
☎ 354-8170  
FAX 354-8280



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

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となります。「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



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

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♪

【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。



【問合せ先】

健康づくり課  
☎ 354-8291  
FAX 353-6385

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