



表彰おめでとう ございます

1月13日(日)四日市ドームにて開催された『平成31年四日市市消防出初式』において、消防活動に尽くされた功績に対して小山田分団から、2名の方が表彰されました。

三重県消防協会北勢支会長表彰 表彰徽章(勤続年数3年以上)

- ・団員 矢田 雄基さん
- ・団員 竹内 陽祐さん



新春 囲碁大会が行われました

毎年恒例の「新春 囲碁大会」が1月13日(日)に小山田地区市民センターにて開催され、日頃磨いた腕を競い合いました。



大会の結果

優勝	矢田 武美さん (山田町)
準優勝	近藤 良さん (鹿間町)
3位	坂倉 正健さん (鹿間町)

小山田地区
市民センターに

本の寄贈と新刊が追加されました

【一般図書】・見るだけで目がよくニヤる猫の写真/本部 千博

【寄贈書】・ヘルプマン!!取材記 vol.2/くさか 里樹



自動車文庫

2月7日(木)

JA小山田支店

10:10~10:40

鹿間町自治会広場

10:50~11:20

市内に設置されている防災行政無線(固定系)の 試験放送を実施します

実施日時 2月20日(水)11:00頃から数分程度

地域の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。


※音声試験放送のため、サイレンは吹鳴しません。

※351-4004(自動電話応答機能)に電話していただくと放送内容が確認できます。

詳しくは、危機管理室までお問い合わせください。TEL:354-8119

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



日時	内容	その他
2月11日(月・祝) 11:00~11:30	ししまい 	対象:どなたでも 協力:四日市市横笛会 原社中
2月11日(月・祝) 14:00~15:00	みえ水素ステーションの出前授業 「MIRAIの車を調べよう。 水素が車を変える！～燃料電池のしくみ～」	対象:小学4年生～高校生 定員:20名(保護者同伴 可) 申込制 協力:みえ水素ステーション合同会社
2月17日(日) 14:00~16:00	ぼく・わたしたちのドリームマップを作ろう！	対象:小学生以上とその家族 定員:15組 申込制 持ち物:自分の夢や欲しいものの写真や 切り抜きなど(任意)
2月23日(土) 10:30~15:00	ガチャ玉ひな人形作り	対象:どなたでも (材料がなくなり次第終了) ※12:00~13:30はお昼休み

※料金:無料 ※詳細はHPまたは通信をご確認ください。

問い合わせ:こども子育て交流プラザ 東新町26-32 橋北交流会館4階 TEL:330-5020



平成31年度四日市市民大学一般クラスの 講座を企画運営する団体・グループの募集

四日市市民大学(一般クラス)は、市民の皆さんの多様な学習意欲に応え、学習の機会を提供するもので、市内に在住・在勤・在学の方々に受講していただいています。

その市民大学を企画し、実施運営していただく市民団体、グループを募集しています。

委託内容・応募方法など、詳細については、市ホームページをご覧ください、下記にお問い合わせください。

問い合わせ:文化振興課 TEL:354-8239
E-mail: bunkashinkou@city.yokkaichi.mie.jp

【締め切り】
2月19日(火)
必着



募集中

婦人相談員(嘱託職員)を募集しています

- 採用予定日:5月1日
- 採用予定人数:1人
- 主な業務:諸問題を抱える女性の相談や支援ほか
- 受験資格:昭和34年5月2日以降に生まれた人 など

詳しくは、男女共同参画センターまたは市民生活課(市役所5階)で配布する試験要項をご覧ください、市ホームページ「職員募集」をご覧ください。

(<http://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/genre/1490683743941/index.html>)

- 試験日・会場:3月10日(日) 男女共同参画センター(本町プラザ3階)
- 応募期間・応募先:1月22日~2月26日(必着) 郵送又は直接男女共同参画センターへ
(直接の場合、祝日を除く火~土曜の8:30~17:15)
- 問い合わせ:男女共同参画センター(本町9-8 本町プラザ3階)

TEL:354-8331 FAX:354-8339 Eメール: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

くるべ古代歴史館企画展 「古代の「門」」のお知らせ

くるべ古代歴史館(久留倍官衙遺跡ガイド施設)では、遺跡公園における古代の「八脚門」の復元工事にあわせて、「八脚門」を中心に古代の「門」について紹介するとともに、「八脚門」復元工事の経過や、復元に使われた部材などを展示します。

貴重な機会でもあり、展示解説会も実施しますので、ぜひご来館ください。



展示模型

開催期間:1月31日(木)~4月7日(日) 9:00~17:00

※月・火曜日休館(休日の場合は翌日)

※臨時休館 2月13日(水)・2月27日(水)・3月13日(水)・3月20日(水)

開催場所: くるべ古代歴史館(大矢知町2323-1)学習展示室 企画展示コーナー

展示解説:2月2日(土)・2月23日(土)・3月16日(土) いずれも10:00~(申込不要・参加費無料)

問い合わせ:くるべ古代歴史館 TEL:365-2277 FAX:365-2288

Eメール:kurube@city.yokkaichi.mie.jp

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みでしょうか？
市県民税の申告期限、所得税の申告・納付期限は3月15日(金)です。

《市県民税(市役所 市民税課)》

市県民税の申告(オレンジ色の封筒の人)の日程と場所は次のとおりです。また、申告は郵送でも可能です。

- ・小山田地区市民センター 3月4日(月) 9:00~14:30
- ・市役所(2階 市民税課) 3月8日(金)~15日(金) 9:00~16:00 (土・日曜日は除く)

問い合わせ:市民税課 TEL:354-8132 FAX:354-8309

《所得税(四日市税務署)》

確定申告会場の開設について

日 時:2月18日(月)~3月15日(金)(土・日除く)
9:00~17:00(受付終了時間16:00)

会 場:じばさん三重6階(安島一丁目3-18)

※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。

※じばさん三重へのお問い合わせは、ご遠慮ください。

※専用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。

いつでも どこでも スマホで申告！！
「スマート！確定申告」

確定申告会場は、大変混雑し、長時間お待ちいただく場合があります。
ぜひ、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

作成コーナー

検索

問い合わせ:所得税の確定申告について・・・四日市税務署 TEL:352-3141

作成コーナーの操作について・・・e-Tax・作成コーナーヘルプデスク TEL:0570-01-5901
上記について、詳しくは広報よっかいち1月下旬号または各問い合わせ先でご確認ください。

<文化財を火災から守ろう>



1月26日は、「第65回文化財防火デー」です。

文化財防火デーの制定は、昭和24年1月26日に現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、壁画が焼損したことに基づき、昭和30年の第1回文化財防火デー以来毎年この日を中心に、文化財愛護に関する意識の高揚を目的として、全国で消防訓練や点検をはじめとした文化財防火運動が行われています。

国民的財産である文化財を火災や震災などから守るためには、文化財の関係者、消防機関、地域の皆さんが一体となって、火災予防の環境作りや防災体制の整備に努めることが大切です。文化財の防火・防災へ関心を高め、みんなで文化財を守りましょう。

問い合わせ：消防本部 予防保安課 TEL:356-2010

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



あなたの骨は大丈夫?

カルシウムが不足すると骨や歯がもろくなり、骨粗しょう症の原因になります。

骨粗しょう症とは?

骨の量が減り、全身の骨がもろくスカスカになる病気です。骨折や寝たきりの原因となるおそれがあります。

★カルシウムを増やすコツは?

ポイント1 毎日のくらしにwithミルク

牛乳・乳製品を普段食べる習慣がない人は、まずは牛乳・乳製品を心がけて食べましょう。

1日のめやす量は…



牛乳なら200ml
(コップ1杯)
カルシウム227mg



ヨーグルトなら
160g
カルシウム192mg

ポイント2 カルシウムを多く含む食材をプラスしよう

海藻



ひじき10g
(お茶わん1杯程度)
カルシウム100mg

小魚



しらす干し10g
(大きじ2杯弱)
カルシウム52mg

大豆・大豆製品



木綿豆腐1/4丁
(100g)
カルシウム86mg

緑の濃い野菜



小松菜80g
(おひたし1人分)
カルシウム136mg

~毎日カルシウムをコツコツ貯金して、丈夫な骨を目指しましょう~

丈夫な骨を作るためのポイント

(1) 毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう

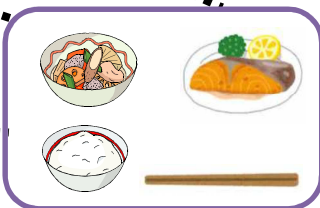
丈夫な骨を作るための基本は、「バランスのよい食事」です。

副菜

(野菜、きのこ、海藻類)

主菜

(魚、肉、卵、大豆、大豆製品)



主食

(ごはん、パン、麺類)

★カルシウムが豊富な食材(小魚、海藻、大豆・大豆製品、緑の濃い野菜、牛乳・乳製品)を積極的に食べよう!

(2) カルシウムの吸収をよくする食材をたべよう

ビタミンDが豊富な食材:きのこ類、魚介類

ビタミンKが豊富な食材:納豆、緑の濃い野菜、海藻

マグネシウムが豊富な食材:海藻、大豆、ナッツ

(3) 生活習慣もリズムよく♪



日光浴



適度な運動



十分な睡眠

~丈夫な骨ですこやかライフを送りましょう~

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