



小山田地区市民センターサークル マーリエ・アロハさんが  
第9回郷土が誇る芸能大会へ出演されました

1月18日  
開催



マーリエ・アロハの皆様は、新春を寿ぐにふさわしい鮮やかな衣装に身を包み、ゆったりとしたリズムに載せた優雅なダンスで会場を魅了しました。

大会の締めくくりには、日頃の地域における文化活動への貢献に対し、主催者である市から各団体に賞が贈られ、マーリエ・アロハは、「みなみの風」賞を受賞されました。

## 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19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	奥村 俊雄さん	(堂ヶ山町)
準優勝	近藤 良さん	(鹿間町)
第3位	坂倉 正健さん	(鹿間町)



ふるさと再発見!

## 「第3回 おやまだつながるウォーキング!」

- 日時: 3月7日(土) 10時~11時30分(終了予定)
- 集合場所: 堂ヶ山町構造改善センター駐車場
- 内容: 堂ヶ山町~和無田町(約3km)
- \*市の天然記念物である神明社の大樟や和無田池を回ります
- 参加料: 無料、申し込み不要 ○お願い: 飲み物は、各自でご準備ください。



神明社の大樟



おやまだ「にこにこ」コンサートVOL. II を開催します!  
日時: 3月29日(日) 13時~ 会場/コミュニティホールピア小山田  
詳細は、次号の広報おやまだにてお知らせします。

めざすは元気で長生き!

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報



## ～認知症予防のための食事～

65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”と言われています。日頃の食事や生活習慣を見直して、認知症予防に取り組みましょう。

### 認知症予防のための食事のポイント

#### ★色の濃い野菜や果物を積極的に食べる

色の濃い野菜や果物に含まれるビタミンなどの栄養素には抗酸化作用があり、認知症予防の効果が高いため、積極的に食べましょう。



#### ★青魚を食べる

(ぶり・さば・さんま・あじなど)



青魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流をよくする「不飽和脂肪酸(DHA・EPA)」が含まれており、認知症予防に効果的とされています。今よりも意識して食べましょう。

#### ★よく噛んで食べる

よく噛むことは脳の血流を増やし、また脳への刺激となるので、脳細胞の活性化を促します。噛みごたえのある食材(「まごわやさしい」と覚えよう)

ま 豆類



こ

ごまなどの種実類



わ

わかめなどの海藻類



や

野菜



さ

魚



し

椎茸などのきのこ類



い

芋類



～生活習慣を見直して、認知症を予防しましょう～

問い合わせ：健康づくり課 TEL 354-8291

## イキイキ教室のご案内

# 2月19日(水)

対象：おおむね65歳以上の市民の方  
会場：小山田地区市民センター 会議室  
時間：10:00～11:30  
持ち物：タオル、水分補給用の飲み物  
☆動きやすい服装でお越しください



申込：不要  
参加費：無料



皆さまのご参加をお待ちしております

四日市市ヘルスリーダーの会・健康づくり課 TEL354-8291



### 固定資産税・都市計画税 (第4期)

納期限は3月2日(月)です