



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お願いたします

小山田地区市民センター・小山田地区団体事務局 職員一同

☆子育てひろばの「クリスマス会」☆

12月14日(火)、子育てひろばの「クリスマス会」が行われました。
 サンタさんからプレゼントを渡された子どもたちはにこにこ笑顔でした♪



「LGBTについて考える講演会を開催します！」

日時：2月3日(木) 13時30分から15時まで
 場所：文化会館第3ホール
 講師：なんもり法律事務所 弁護士 南 和行さん
 定員：60名(応募者多数の場合は抽選)



参加方法：1月14日(必着)までに、申込書を郵送かファックスで、または直接、〒510-8601 市民生活課(市役所5階)へ。
 申込書は同課および各地区市民センターで配布するほか、市ホームページからも入手できます。
 また、市ホームページ・QRコードからも申し込みます。

【問合せ】 市民生活課 TEL 354-8146/FAX 354-8316



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

朝ごはんってこんなにすごい！

- ①集中力のアップ！
脳にブドウ糖がいきわたって集中力が高まります。
- ②体温の上昇で活力アップ！
血流がよくなり、体温が上昇し、活動力が高まります。
- ③便秘予防
胃や腸が刺激され排便を促します。
- ④生活リズムを整える
朝日を浴び、朝食を食べると体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。
- ⑤肥満予防
朝食を抜いて長時間空腹が続くとエネルギーを脂肪として体内にため込もうとします。1日3食食べることで、太りにくくなります。

朝ごはんを食べましょう

- 【ステップ1】まずは何かを食べる習慣をつけましょう
- 【ステップ2】主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう



- 時間がなくて朝ごはんが作れない・・・そんなときは
- 前日の食事を取り分けておく
 - パン、果物、乳製品などすぐに食べられるものを買って置きしておく
 - 缶詰、冷凍野菜など簡単に調理できるものを用意しておく



朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせよう！



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

四日市市 健康づくり課
 TEL 354-8291

市民税・県民税の納期のお知らせ

第4期分の納期限は **1月31日(月)** です。

お忘れなくお早めに

