

平成29年2月5日

21号

おやまだ

小山田地区市民センター

TEL: 328-1001

ホームページアドレス

<http://oyamada3320.sakura.ne.jp>



「第6回 郷土が誇る芸能大会」が開催されました

第6回郷土が誇る芸能大会が、1月14日(土)に四日市市文化会館で開催されました。

小山田地区からは“六名町獅子舞保存会”が出演し、その元気で勇壮な演技に対して、『勇壮活発賞』が贈られました。



新春 囲碁大会が行われました

毎年恒例の囲碁大会が1月22日(日)小山田地区市民センターで開催され、日頃磨いた腕を競い合い、**伊藤 久さんが4戦全勝で優勝**されました。



料理教室のご案内



日時: 3月15日(水) 10:00~13:00
場所: 小山田地区市民センター 2階 実習室
材料費: 500円
定員: 12名
持ち物: エプロン・三角巾・ふきん・台ふき・米0.5合
講師: 四日市市ヘルスメイト
申込み: 小山田地区市民センター (3月10日(金)まで)
TEL: 328-1001

※材料購入の都合上、申し込み後の欠席の連絡は
3/13(月)までをお願いします。

Welcome

「春のバランス メニュー」



四日市市食生活改善推進協議会

小山田小学校給食パートを募集します

4月上旬からの
勤務です。

募集職種: 小学校給食調理員補助(給食パート)1名

業務内容: 給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など

勤務日: 給食実施日のうち、年間95日(春・夏・冬休みは勤務なし)

〔参考〕1学期: 約34日 2学期: 約34日 3学期: 約27日

勤務時間: 8:30~15:15(労働時間6時間)

時間給: 891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(TEL: 354-8236)に電話のうえで
履歴書を提出して下さい。書類選考の上、合格者に対して面接を実施します。

応募期間: 2月6日(月)~2月15日(水)



地区巡回 行政相談の ご案内

困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？
そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、2月は四郷地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

日時: 平成29年2月21日(火) 13:00~16:00

場所: 四郷地区市民センター 和室
(※四郷地区以外の方のご相談にも応じます)

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。



問合せ: 市民生活課 市民・消費生活相談室 TEL: 354-8147

市政ごいけんばん

インターネットアンケートモニター募集!



市では、インターネットおよび電子メールを活用した市民アンケート「市政ごいけんばん」を行っています。

アンケートにお答えいただけるモニターを、随時、募集しています。モニターの皆さんには、インターネットを通じてアンケートに回答していただきます。アンケートは年に3回程度行い、回答実績に応じて謝礼(図書カード)を進呈しています。

詳しくは、「市政ごいけんばん」ホームページ(<https://y-goikenban.com/>)をご覧ください。多くの皆さんのモニター登録、お待ちしております。



市政ごいけんばん
公式サイト

問合せ: 広報広聴課 TEL: 354-8244 FAX: 354-3974

めざすは元気で
長生き!

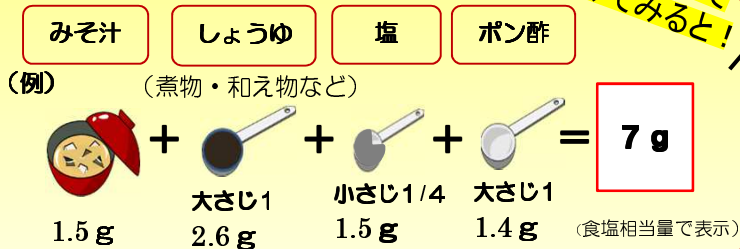
こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

食事編 1

1日の食塩摂取量は男性8g未満、女性7g未満に!

食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こしやすく脳卒中や心臓病などの原因になります。

~1日7gってどれくらい?~



その他にも様々な食品に食塩は含まれています。
例えば・・・



食パン1枚
0.8g



せんべえ1枚
0.3g

~やってみよう~
まずはここから減塩!!

1. 麺類の汁は残す
(汁を残せば約2~3gの減塩!)
2. 味がついている物にしょうゆや塩を使わない
3. しょうゆやソースは直接かけず小皿に入れてつけて食べる



普段の食事で結構食塩を摂っているかも?

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ(中央下)よく利用される情報「健康・医療」→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

健康づくり課

TEL: 354-8291

特別企画展「昭和のくらし 昭和のこども」記念講演

写真で語る四日市の昭和と今

懐かしい昭和の四日市を写真や映像と共に振り返ってみませんか。

「伊勢湾台風」や「近鉄百貨店屋上遊園地」などの貴重な映像もご覧いただけます。

日 時: 2月19日(日) 13:30～15:30

場 所: 博物館1階講座室

参加費: 無料

定 員: 70人(当日先着順)

お 話: 門脇 篤 氏(四日市ビデオクラブ会長)

問合せ: 四日市市立博物館 TEL: 355-2700



※(当初1月15日の予定でしたが、大雪のため延期しました)



『みんなで元気プロジェクト講演会』のご案内

イキイキとしたシニアライフを過ごすための工夫について、3回シリーズでお伝えします

	内 容
1回目 3月3日(金) 9:30～12:00	■講演1・実技■ 笑いで元気！いきいき☆輝きライフのススメ ＜講師＞鈴鹿医療科学大学 特任教授 橋本 慶男 さん ■講演2■ ころもからだも健やかに♪元気を引き出す食事のヒミツ ＜講師＞とみ子お料理教室主宰 関 富子 さん
2回目 3月10日(金) 10:00～12:00	■講演・運動実技■ キーワードは『筋肉』！ セカンドライフを楽しむためのステキなカラダ作り ＜講師＞東海学園大学 教授 梶岡 多恵子 さん
3回目 3月17日(金) 10:00～12:00	■講演・実技■ みんなで笑って楽しもう！うきうき♪レクリエーション ＜講師＞日本福祉大学准教授(招聘教員) 荒深 裕規 さん

開催場所: 三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)2階 軽運動室

定 員: 70人(応募多数の場合は抽選。その場合は、全日出席予定の人を優先とします。
結果は応募者全員にご連絡します。)

持 ち 物: 動きやすい服装、上履き運動靴

申込方法: **平成29年2月23日(木)必着**で、①お名前、②性別、③生年月日・年齢、④住所、
⑤電話番号、⑥欠席予定の有無、「みんなで元気プロジェクト講演会」参加希望の
旨を、はがき、電話(354-8291)、FAX(353-6385)、または直接健康づくり課まで。