

平成29年3月5日

おやまだ

23号

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>



おやまだ桜まつり 開催のご案内



今年も『おやまだ桜』の下で、『桜まつり』を開催します。小学校の校庭の桜も含めご覧ください。地区の皆さんのご参加をお待ちしています。

また、今年で『おやまだ桜まつり』も5周年になり、記念事業として開花の最盛期約1週間はライトアップします。夜桜鑑賞もぜひお楽しみください。

おやまだ桜まつり

日時: 4月2日(日) 10:00~12:00
場所: 小山田地区市民センター前広場 及びその周辺
行事内容: 1 桜見物と竹の広場 散策
2 お楽しみ会
・タケノコとたらの芽のてんぷら
・イノシシの焼肉 等
参加方法: 自由参加(申込不要)

主催: 里山公園づくり推進委員会

ライトアップ期間

期間: 4月1日(土)~9日(日)
時間: 18:00~21:00頃



里山に“こいのぼり”を飾ります。ご家庭で不要になりました“こいのぼり”を譲ってください。

里山のボランティアも募集しています。



地区グラウンドゴルフ大会開催

* 雨天中止

当日参加も
OKです

日時: 4月2日(日)13:00~
場所: 小山田地区市民センター前グラウンドゴルフ場
申込: 3月24日(金)までに小山田地区団体事務局(TEL:328-3320)まで

主催: 小山田地区体育振興会

おやまだの桜を使って、桜染めにチャレンジしてみませんか?

初開催!! 桜染め体験会 のお知らせ

日時: 4月2日(日) 11:00~12:00
場所: 小山田地区市民センター
講師: 棚機 津女(たなばた つめ)さん
(才山工芸村 藍工房)
参加費: 材料費(ハンカチ、染料) 600円 ※当日、集めます
定員: 20名 (小学生3年生以下は保護者同伴)
持ち物: 飲み物、タオル、汚れてもよい服装(エプロン等)
申込み: 3月24日(金)までに小山田地区市民センターへ(窓口または電話で TEL:328-1001)

受付
開始

3月17日(金) 10:00~
(定員になり次第締め切らせていただきます)

小山田地区市民センター

「小山田小学校図書ボランティア」 による絵本の読み聞かせ会

絵本の読み聞かせは、子どもが未来に向かって成長していく中で必要な想像力・知識・知恵などを育ててくれます。子どもも大人も一緒に絵本を楽しみましょう！



日 時：3月28日(火)10:00～11:30
場 所：小山田地区市民センター 1階和室
参加費：無料
対 象：どなたでも可
問 合 せ：小山田地区市民センター TEL：328-1001

みなさんのご参加を
お待ちしております

H29年度「子育てひろば」会員募集！

子育て中の皆さん、不安やストレスをためていませんか？近くに遊び場がない方、一緒に遊ぶお友達や話し相手を探しているお母さん、ちょっと聞きたいことがあるんだけどという方、ぜひお気軽に参加してください。保健師のお話や楽しいイベントも企画しています。

日 時：H29年5月～H30年3月
毎月第2火曜日と毎月1～2回木曜日にフリールーム
10:00～11:30
場 所：小山田地区市民センター
対 象：未就学児のお子さんと保護者の方
参加費：年間 1,000円(初回に集めます)
申 込：子育てひろば代表 矢田 TEL:090-9264-8651
小山田地区市民センター TEL:328-1001
締 切：4月28日(金)まで(その後も随時募集)
その他：申込みいただいた方には、毎月のお知らせ『にこにこ』をお届けします
問合せ：子育てひろば 代表 矢田 TEL:090-9264-8651

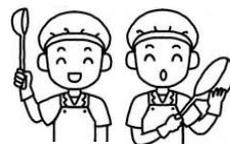
H29年度 第1回目は
5月9日に開催します。

子育てひろば・小山田地区市民センター

桜台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(春・夏・冬休みは勤務なし)
勤務時間：9:25～16:10(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：3月6日(月)～3月13日(月)

4月上旬からの
勤務です。



裏面もご覧ください



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

☆見直そう! 野菜のちから!! (高血圧編)

食事編2

高血圧予防とカリウムの関係

野菜に多く含まれるカリウムは、高血圧の原因であるナトリウムを体外に排出する働きがあります。カリウムを上手に摂って高血圧を予防しましょう。

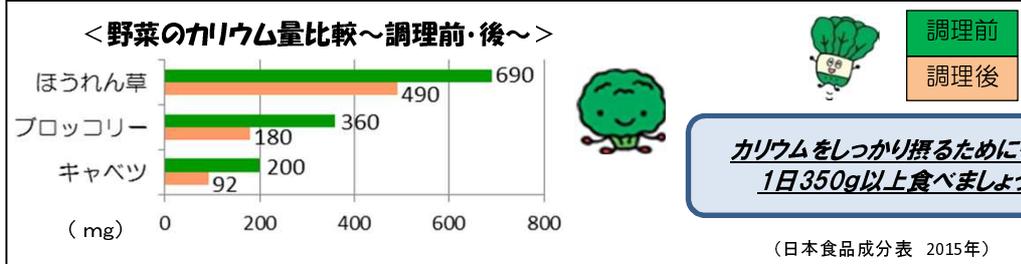
カリウムの特徴

- ①熱に弱い。
- ②水に流れやすい。



～野菜のカリウムを上手に摂る方法～

- ※生か炒め物、またはさっと茹でるか蒸すのがコツ。
- ※煮て食べる場合は煮汁も一緒に食べる料理（みそ汁、スープ、野菜の煮込み料理）がおすすめ。



カリウムをしっかり摂るためにも野菜を1日350g以上食べましょう!!

詳しくは四日市市公式サイトにて…トップページ(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

四日市市議会 議会報告会のお知らせ

2月定例会議会の議会報告会を、3月28日、29日に開催します。常任委員会ごとに分かれて4会場で開催いたします。(詳細は下記参照)。定例会議会でどのような議論がされたのかを、議員が直接、市民の皆さんにお伝えします。報告会の後にシティ・ミーティング(意見交換会)を開催します。市内に在住または通勤・通学する人を対象とし、事前のお申し込みは不要ですので、参加を希望する会場にどうぞお気軽にお越しください。

第1部:議会報告会

第2部:シティ・ミーティング(意見交換会)

月日	平成29年3月28日(火)		平成29年3月29日(水)	
時間	18:30~20:45		18:30~20:45	
常任委員会	教育民生	産業生活	総務	都市・環境
所管事項	教育、子ども、健康福祉など	商工業、農林水産業、市民文化、市立病院など	市政の企画、財務、危機管理、消防など	道路、住宅、上下水道、区画整理、環境衛生など
シティ・ミーティングテーマ	教育行政全般について	商工業の振興について	防災全般について	運転免許自主返納と高齢社会における公共交通の在り方について
会場	あさけプラザ 2階第4・5会議室	橋北交流会館 3階第6会議室	総合会館 7階第1研修室	塩浜地区市民センター 2階大会議室

※天候等により中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※全会場、手話通訳いたします。

※進行状況によっては、記載された予定時刻よりも早く終わる可能性もありますので、あらかじめご了承ください。

※総務常任委員会(総合会館)に参加ご希望で、お車でお越しになる方は、市営中央駐車場に駐車してください。

問合せ:議事課 TEL:354-8340

平成29年3月26日(日)

四日市市と近隣市町(桑名市・いなべ市・鈴鹿市・亀山市・東員町・菰野町・津市・松阪市)の
7市2町で日曜窓口を開設します

◎四日市市役所の開設場所と内容

階	窓 口	取 扱 業 務
1 階	市民課 ☎354-8152	転入・転出などの手続き(継続転入・転出は除く)、戸籍の届け出、住民票の写し(広域交付住民票は除く)・戸籍の証明書の交付、印鑑登録・証明書の交付、各種税証明の交付
	こども保健福祉課 ☎354-8083	児童手当、子ども医療費助成の手続き
2 階	市民税課 ☎354-8133	原動機付自転車・小型特殊自動車の廃車・名義変更など (四日市市発行のナンバープレートのみ)
3 階	保険年金課 ☎354-8159 ☎354-8161	国民健康保険・後期高齢者医療・国民年金の手続き
	介護・高齢福祉課 ☎354-8427 ☎354-8190	要介護認定申請の受付、介護保険料の相談・収納など
9 階	学校教育課 ☎354-8250	市立小・中学校の転校、新入学手続きなど

※外国人市民向けの生活オリエンテーション(生活情報案内)も本庁1階ロビーに開設します。
(10:00~12:00、13:00~15:00)

※各階とも、開設時間は8:30~17:15です。

※地区市民センターは開設していませんのでご注意ください。

あすなろう鉄道 まんじゅう列車を運行します!



『東海道中膝栗毛』の主人公「弥次さん」が日永でまんじゅうの食べ比べをしたことにちなみ、四日市あすなろう鉄道線で、まんじゅう列車を運行します。対象ダイヤのあすなろう鉄道に乗って日永郷土資料館へお越しいただいた人にまんじゅうを配布します。沿線の東海道散策にもよい季節となりますので、ぜひお立ち寄りください。

※対象ダイヤは市のホームページでご確認ください。

日 時:3月18日(土) 9:30~15:00 (まんじゅう配布時間)

内 容:①四日市あすなろう鉄道に乗車 ⇒ ②車内で呈茶券をもらう
(西日野駅のみ駅で配布) ⇒ ③日永郷土資料館でまんじゅう
をゲット!(資料館ではクイズに答えて景品もゲット!)

注意事項:まんじゅうは先着順で500名までです



問合せ:都市計画課公共交通推進室 TEL:354-8095 FAX:354-8404