

令和2年4月5日

1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>



四日市市制123周年



小山田地区の職員の異動



◇◆◇ よろしくお願ひします ◇◆◇

【小山田小学校】	校長	山田 喜久	(内部東小学校より)
【西陵中学校】	教頭	米川 崇	(四日市市教育委員会より)
【小山田地区市民センター】	異動者なし		



◇◆◇ お世話になりました ◇◆◇

【小山田小学校】	校長	三谷 耕介	(常磐中学校へ)
【西陵中学校】	教頭	伊藤 和成	(富洲原中学校へ)
【小山田地区市民センター】	異動者なし		



暑い夏を涼しくすごそう！グリーンカーテン講座のご案内

ゴーヤの苗を育てて、みどりのカーテンを作りませんか？
地球温暖化防止およびCO₂削減意識の向上を目的として
います。ぜひご参加ください。

・ゴーヤの苗を1人2苗配付します。

日時: 5月18日(月) 14:00~15:00 場所: 小山田地区市民センター 2階 会議室
定員: 20名 * 定員になりしだい締め切らせていただきます。



申込み
問い合わせ

小山田地区市民センター窓口または電話にてお申し込みください。
申込受付 4月13日(月) 10:00~
小山田地区市民センター TEL: 328-1001

環境保全課



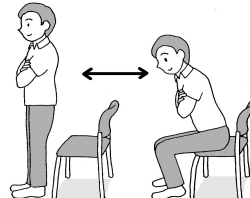
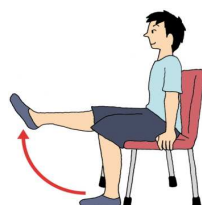
コロナに負けるな!!

外出自粛の中、自主運動を心掛けましょう

新型コロナによる影響で外出を控えている中、「自粛=体も休日」では、体力や筋力は衰えてしまいます。天気の良い日は、屋外散歩が体力の維持やストレス解消におすすめです♪友達を誘って行く場合は、距離の間隔を空けたり、休憩は手洗い場のある公園にするなど、感染予防にも気を配りましょう。ご自宅では、ストレッチや下の図に示した筋力トレーニングなどを行って、筋力が落ちないようにしましょう！

①膝の曲げ伸ばし

②椅子からの立ち上がり



パンフレット等は高齢福祉課(TEL: 354-8170)までお問い合わせください。



令和2年度「子育てひろば」会員募集

小山田地区では、おうちで子育てしているお子さんと保護者の方の遊び場、交流の場を民生児童委員とボランティアで開催しています。

日 時: 令和2年5月～令和3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: 未就学のお子さんと保護者の方

参加費: 年間 500円(初回に集めます)

締 切: 4月24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

子育てひろばの様子
(出席カード作り)



年間の予定です

年・月・日(曜日)	内 容	フリールーム(木)
令和2年5月12日(火)	出席カード作り&自己紹介	21日
6月 9日(火)	「育児相談」	4日・18日
7月14日(火)	親子で楽しもう  「スイカ割り」	2日
8月 4日(火)	人形劇	20日
9月 8日(火)	救命講習	3日・17日
10月13日(火)	親子ウォーク 施設見学	1日・22日
11月11日(水)	エアロビクスインストラクターによる 「親子ふれあい体操」	5日・26日
12月 8日(火)	クリスマス会 	3日
令和3年1月12日(火)	「新年会」風船ピエロのパフォーマンス 	21日
2月 9日(火)	「育児相談」	4日・18日
3月 9日(火)	「お別れ会」伝統文化にふれあおう<ししまい>	
3月23日(火)	絵本の読み聞かせ会 	

* 行事内容は変更になる事がありますので、ご了承ください。

申し込み・問い合わせ: 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



固定資産税・都市計画税(第1期)の納期限は
4月30日(木)です



『令和2年度 第1期外国語講座 受講生募集』

市内に住む外国人市民の母語をネイティブティーチャーの指導の下、楽しく交流しながら学びませんか。

対象: 16歳(高校1年生)以上の人 場所: 国際交流センター
定員: 各講座20~25人(先着順。6人以下の場合是不開講)
受講料: 各講座13,800円(全10回。プリントテキスト代込み)
講座開講期間: 令和2年5月12日(火)~7月18日(土)

おもな講座内容: 英会話(入門・初級・中級ほか)・ポルトガル語(入門・初級)・
スペイン語(入門・初級・中級)・ハンガール語(入門)・中国語(入門・初級)・
ベトナム語(入門・初級)・タイ語(入門・初級)

申込み方法: 4月26日までに受講希望講座名・住所・名前・電話番号・メールアドレス・語学レベル・受講動機を往復はがきかファックス、メールで、または国際交流センターへ

※詳しくは、四日市国際交流センターのホームページ(<https://yokkaichi-shinko.com/yic/>)または各地区市民センターにある募集案内で詳しい内容を必ずご確認の上、お申込みください。

問い合わせ・お申込み: 四日市国際交流センター(四日市市諏訪町1-5 四日市市役所北館5階)
TEL: 353-9955(月曜日・祝日・年末年始休館) 9:00~17:00
メールアドレス: yic@yokkaichi-shinko.com



イキイキ教室のご案内

日時: 5月20日(水) 10:00~11:30 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
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

四日市市ヘルスリーダーの会・高齢福祉課 TEL: 354-8170



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染予防のため、引き続き「手洗い」や「咳エチケット」の励行とともに、①換気の悪い密閉空間、②多くの人々が密集する、③近距離で会話や発声が行われる、という3つの条件が重なる場所への参加を避けてください。

マスクの品薄状態が続いていますが、お一人お一人が手作りマスクなどによる工夫を行うことで、真に必要な医療従事者等の手元にマスクが届くよう、ご理解ご協力をお願いします。

咳エチケット

四日市市健康危機管理対策本部
【問い合わせ先】
危機管理監危機管理室
電話 354-8119
健康福祉部健康福祉課
電話 354-8281

マスクがない場合

マスクは口と鼻を覆う



ティッシュやハンカチで
口と鼻を覆う



とっさの場合

袖で口と鼻を覆う

