

令和3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>



『新型コロナウイルスワクチン接種に便乗した不審な電話等にご注意ください』

感染が拡大している首都圏において、「新型コロナウイルスのワクチンを接種できる」などとかたり、現金を要求する不審な電話に関する相談が相次いでいます。ワクチン接種に関して、行政機関が金銭を要求することはありません。不審な電話は相手にせず、無視してください。

また、今後、四日市市内においても同様の事案が発生する可能性があります。不審な電話や訪問があった場合はすぐに110番もしくは最寄りの警察署にご相談ください。



問い合わせ：市民生活課 市民・消費生活相談室(市役所1階)

TEL 354-8264 (受付時間は平日9:00~12:00,13:00~16:00)



『生活習慣病予防のヘルシー料理教室』開催のお知らせ

楽しく料理を学びながら、健康な体づくりをしましょう。

今回は『やってみよう！減塩術』です。みなさんお誘い合わせの上、ご参加ください。

- ◆日 時：2月25日(木) 10:00~11:00
- ◆場 所：小山田地区市民センター 2階 会議室
- ◆講 師：四日市市食生活改善推進員(ヘルスメイト)
- ◆定 員：10名(定員になり次第、締め切らせていただきます)
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：筆記用具、飲み物
- ◆申込み：2月19日(金)までに



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。TEL 328-1001

※今回、コロナウイルス感染症拡大防止の観点から『調理なしの講習のみ』とさせていただきます。

【新型コロナウイルス感染症拡大防止へのご協力をお願い】

- ・マスクの着用をお願いします。
- ・当日、発熱や咳などかぜ症状がみられる方は参加を取りやめていただきますようお願いいたします。
- ・体温を計測してきてください。
- ・今後の状況によっては中止や延期等が生じることがございますので、予めご了承ください。



イキイキ教室のご案内

3月17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~(60分程度)
 内容：イスに座ってのストレッチ、
 軽い筋力トレーニング
 持ち物：タオル、水分補給用の飲み物



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 TEL354-8170

◎参加される方は、マスクの着用や水分補給をお願いします。

◎発熱や咳等の風邪症状がみられる方・基礎疾患をお持ちの方で、感染リスクを心配される方は参加をお控えいただきますようお願いいたします。

💡 外出自粛による血管の詰まりに注意しましょう! 💡

コロナの影響や気温の低下で外出を自粛している中、自宅で座っている時間が長くなると、体力や筋力低下だけでなく、足先から心臓に戻る血液が滞り、血栓(血の塊)ができやすくなります。この血栓が、立ち上がった後にはがれて流れ出し、肺の血管に詰まると、呼吸ができなくなる「肺塞栓症」、通称「エコノミークラス症候群」を引き起こします。

予防するためには、①水分をとる、②2時間おきには立って動く、③座ったままでも足首を中心とした運動をすることなどが大事になってきます。感染拡大防止のため外出自粛と同時に、体に起こる影響にも注意して室内での運動も心がけましょう。

【足首の運動】



上下に動かす



回す



※手を使ってもよい

*運動のパンフレット等は
高齢福祉課まで
TEL 354-8170

「センターの図書コーナーに新刊が入荷しました！」

【児童書】

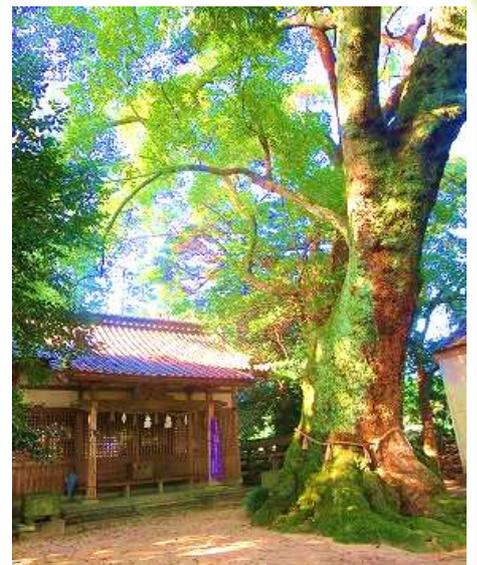
- ・おうさまがかえってくる100びょうまえ! / 柏原 佳世子
- ・劇場版 鬼滅の刃 無限列車編 ノバライズ / 吾峠 呼世晴
- ・109ひきのどうぶつマラソン(おはなし/さがし絵) / のなか はるか
- ・パンどろぼう / 柴田 ケイコ ・だっしゅつせよ! ゾンビタウン / カヤマ タイガ



【一般図書】

- ・オルタネート / 加藤 シゲアキ
- ・自転しながら公転する / 山本 文緒
- ・星になりたかった君と / 遊歩 新夢
- ・52ヘルツのクジラたち / 町田 そのこ

小山田つながる MAP のコーナー



神明社の大樟

② おおくす 大樟・神明社

堂ヶ山町の神明社境内にそびえる大樟は、樹齢推定850年とも言われ、昭和34年3月25日、市の天然記念物になりました。

徳川五代将軍綱吉のころに社を創建、それ以来「ご神木」として神社と共に町民から崇敬されてきました。根まわりは22メートル、児童17人が両手を広げてやっと囲める、四日市最大の樟の木です。

固定資産税・都市計画税 (第4期) 納期限は3月1日(月)です

