



小山田地区グラウンドゴルフ大会参加者募集

小山田地区の親睦と融和を目的にグラウンドゴルフ大会を開催します。
 多数の皆様の参加をお待ちしております。



- ◇日時 7月3日(日) 8:30受付 9:00開始
 ※雨天の場合7月10日(日)に延期(場所は市民センター西広場に変更します)
- ◇場所 小山田小学校運動場
- ◇参加資格 小山田地区在住の小学生以上の方ならどなたでも参加できます
- ◇持ち物 飲み物、タオル等
- ◇申込み問合せ 6月24日(金)までに、小山田地区団体事務局(市民センター2階)までお申込みください。TEL328-3320(平日10:00~16:00)
 ※申込み時に氏名・年齢・町名・電話番号をお聞かせください。
 ※グラウンドゴルフ用品を貸し出しいたします。申込時にお申し出ください。
- ◇主催 小山田地区社会福祉協議会 保健体育部会

- ・当日体調の悪い方は参加をご遠慮ください。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大の状況により中止になる場合もありますのでご了承ください。

ヘルスリーダーの会による イキイキ教室のご案内

- ☆日時 7月20日(水) 10:00~11:30
- ☆会場 小山田地区市民センター 会議室
- ☆対象 おおむね65歳以上の市民の方
- ☆内容 介護予防の運動・レクリエーション
 (ストレッチ、筋トレ、脳トレなど)
- ☆持ち物 マスク、タオル、水分補給用の飲み物

申込不要
 参加費無料です



- ※動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。
- ※体調の悪い方は参加をお控えください。
- ※参加される方は、マスク着用や手指消毒、検温にご協力ください。
- ※新型コロナウイルス感染症拡大の状況や、天候・災害などにより警報が発令された場合には、中止または日程を変更することがありますので、ご了承ください。

【問合せ】高齢福祉課 TEL 354-8170

敬老事業の実施にあたって



~小山田地区社会福祉協議会からのお願い~

小山田地区社会福祉協議会では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も、敬老の日(9月19日)前後に敬老記念品を対象の方にお届けいたします。本会では、対象の方に漏れなく記念品をお届けしたいため、市に依頼して小山田地区在住の70歳以上の方の名簿(住所、氏名、生年月日、性別が記載されたもの)を閲覧させていただきます。

名簿の閲覧により取得した個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、6月30日(木)までに、ご本人様から高齢福祉課(電話354-8455)へご連絡をいただきますようお願いいたします。その場合、敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。

【問合せ】小山田地区団体事務局 TEL 328-3320

地域づくりマイスター養成講座 受講生募集

市民協働安全課では、「地域を元気にしたい」、「顔の見えるご近所関係を築いていきたい」という方に、必要な知識・スキル等の習得を目的とした、地域づくりマイスター養成講座を開催します。

地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

◆開催日時	7月23日、8月13日、9月3日、10月1日、22日、11月5日、19日、12月10日(すべて土曜日、全8回)の9:30~12:00 (11月5日は9:30~16:30)
◆場所	四日市市総合会館7階 第3研修室ほか
◆内容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、地域資源のマッピング演習、レポート作成など
◆修了	全8回中5回以上の出席と、800字程度のレポート提出で、修了証を交付
◆定員	40名(応募者多数の場合抽選)
◆申込締め切り	6月30日(木)
◆問い合わせ先	四日市市役所 市民協働安全課 電話 354-8179/FAX354-8316

市民税・県民税
 (第1期)

納期限は
6月30日(木)です



「はもりあ四日市」で “本のリサイクル市”を開催します

「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日が平成11年6月23日であることにちなみ、毎年6月23日～6月29日は、男女共同参画週間とされています。

そこで、男女共同参画センター「はもりあ四日市」では、この期間中「本のリサイクル市」を開催します。

はもりあ四日市の図書コーナーでは、「男女共同参画」に関連する本をはじめ、絵本や雑誌を多数取り揃えて貸出しています。

今回、古くなった本や除籍になった本を無料でお譲りします。(お一人様10冊まで)

ぜひ、本町プラザ3F「はもりあ四日市」にお越しください。

期間：6月23日(木)～6月29日(水)
9:00～17:00 (日・月・祝日は休館です)

【問合せ】はもりあ四日市 TEL 354-8331



受講者募集

四日市市民大学 一般クラス

四日市市民大学(一般クラス)は、四日市市在住、在勤、在学の方ならどなたでも受講していただける講座です。今年度は「高齢社会」「クラシック音楽」「子育て」「大学における学術研究」等、5つのコースを開催します。複数コースの受講も可能です。

詳しくは、広報よっかいち6月下旬号 または市ホームページでご案内しています。

申し込みはがき付の講座案内は、市民生活課(市役所5F)、各地区市民センターなどにあります。専用フォームからも申し込み可能です。多くの方のお申し込みをお待ちしています!

申込締切：6月30日(木) 必着

申込み専用フォーム→



【問合せ】市民生活課 TEL 354-8146



日本人は塩分の摂りすぎ!? 減塩のちょっとした工夫



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

日本型食生活は、動物性の脂質が少ないため、健康的な面がある一方で、塩分量が多いのが特徴です。

日本人の1日の食塩摂取目標量は、成人男性 7.5g、成人女性 6.5gですが、実際は、1日におおよそ10gの塩分を摂取しています。

1日に摂取する塩分の約7割を調味料から摂取しています!

●普段よく使う調味料の塩分量を知りましょう

栄養成分表示をチェック!
加工食品やお菓子などの商品の容器や包装に「栄養成分表示」があります。表示の中には、「食塩相当量」が記されています。商品に含まれている塩分量を確認してみましょう。

大きさ1杯(15g)当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	0.8g



●調味料を計量しましょう



料理をする時、調味料を目分量で加えていませんか?きちんと計量しないと、つい多めに使ってしまうがちです。まずは、計量スプーンで正確に量る習慣をつけましょう。

●普段よく使っている調味料を減塩商品に置き換えてみましょう

しょうゆ、みそ、マヨネーズ、スープの素など様々な減塩商品が売られています。



熱中症予防

熱中症は、暑く湿った環境で過ごした時などに発生します。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

- 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
- 上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。こまめな換気も忘れずに。
- 屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時はマスクを外しましょう。

【問合せ】健康づくり課 TEL 354-8291



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