

令和7年1月10日

19号

おやまだ

小山田地区市民センター
TEL 328-1001
FAX 328-8000
ホームページアドレス
<http://oyamada3320.sakura.ne.jp>



謹んで新春のお慶びを申し上げます



本年もどうぞよろしくお願いたします

小山田地区市民センター・小山田地区団体事務局 職員一同

グリーンカーテンフォトコンテスト 特別賞おめでとうございます！

令和6年12月14日(土)じばさん6階ホールにて、四日市市主催の令和6年度グリーンカーテンフォトコンテスト表彰式が行われ、個人の部において、美里町の川島幸包さんが特別賞を受賞されました。おめでとうございます。



三重北小学校 給食パートを募集 (4月上旬からの勤務です)

- ◇募集職種 = 小学校給食調理員(給食パート)
- ◇業務内容 = 給食調理、運搬、後片付けなど
- ◇勤務日 = 給食実施日等(春・夏・冬休みは勤務なし)
- ◇勤務時間 = 午前8時30分～午後12時30分(労働時間4時間)
- ◇時間給 = 1,120円(通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給)
- ◇その他 = 社会保険加入なし。
時間給は現時点のものです。4月以降変更の可能性あります。
- ◇申し込み = 応募を希望される方は、教育総務課(Tel354-8236)に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。書類選考のうえ、面接を実施します。
- ◇応募期間 = 1月6日(月)～1月31日(金)



センター講座のご案内♪

お気軽にご参加ください

明治安田生命「MY定期講座」 あなたは大丈夫？フレイル予防講座

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を紹介します。講座終了後、ご希望の方を対象に骨密度測定を実施します。

- ☆日 時 2月7日(金) 13:30～15:00
- ☆場 所 小山田地区市民センター 2階 会議室
- ☆講 師 明治安田生命保険相互会社 林 香 さん
- ☆対 象 小山田地区在住の方
- ☆申込締切 2月5日(水)

☆定員 15名
☆参加費無料です



グラスアート体験教室

小学生から大人まで参加OK♪

さくらんぼの鏡・コースター・フォトスタンドを作ろう！

- ☆日 時 2月22日(土) <1部> 9:30 ①さくらんぼの鏡(小学校低学年～)
<2部> 10:30 ②コースター又は③フォトスタンド
- ☆場 所 小山田地区市民センター 2階 会議室
- ☆講 師 グラスアート インストラクター 門井 恵理さん
- ☆対 象 小山田地区在住・在勤の方及びそのご家族(小学校3年生以下は保護者同伴)
- ☆持ち物 なし ☆材料費 ①500円 ②700円 ③1,000円
- ☆申込締切 2月12日(水) ☆定員 各部10名

申込時にどちらかをお選びください



① さくらんぼの鏡



②コースター



③フォトスタンド

市民センターに見本があります

お菓子の家づくり教室

小学生から大人まで参加OK♪

クッキーなどを使ったお菓子の家～さくらハウス～を作ろう♪

- ☆日 時 3月8日(土) 10:00～12:00
- ☆場 所 小山田地区市民センター 2階 会議室
- ☆講 師 山本 和美さん
- ☆対 象 小山田地区在住・在勤の方及びそのご家族
(小学校3年生以下は保護者同伴)
- ☆持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・マスク・持ち帰り用の袋
- ☆申込締切 2月6日(木)

☆定員 10名
☆材料費 1,000円



◎申し込みは小山田地区市民センターまで。TEL 328-1001 (8:30～17:15)
1月16日(木)より申込開始。定員になり次第締め切ります

第5回婚活イベント ～ゆるっとレクリエーションスポーツコン～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。婚活イベントは今年度6回開催する予定です。

- 日時：2月16日（日）午後1時45分～午後4時
- 場所：四日市市総合体育館 多目的室2、小会議室
- 対象：市内に在住、または通勤するイベント当日に30～39歳の独身男女
- 参加費：500円（ペットボトルドリンク付き）
- 定員：男女各10人（応募多数の場合は抽選）
- 内容：誰でも楽しめる“ゆるっと”スポーツタイムや、1対1トークなどで仲を深める出会いイベント
- その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- 申込期間：2月6日（木）午後5時まで
- 申し込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから
四日市マリッジサポート事務局
（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内）
TEL 355-1320 FAX 355-1321
専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>



■担当課：こども未来課 TEL 354-8038



「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

「よっかいちニコニコ子育て応援券」とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に、市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる券です。

ぜひ、ご利用ください。

※ニコニコ券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。

【申請方法】

- ①または②のいずれかの方法により申請
 - ①市ホームページ上の「ニコニコ券 申請フォーム」から申請
 - ②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課（総合会館3階）へ提出
- 申請書は、こども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）にあります。また、市ホームページからダウンロードもできます。



申請はこちらから

【対象者】

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、生まれた子の兄・姉（小学生までの子）を養育している人

【利用期間】

- ニコニコ券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで
- 一時保育（未就学児が利用できます）
 - 病児保育（小学生までの子が利用できます）
 - 家事支援（小学生までの子がいる世帯が利用できます）



市ホームページはこちらから

【利用方法等】

- 一時保育の予約・利用方法
園によって異なるため、各園に直接お問い合わせください。
- 病児保育の予約・利用方法
病児保育予約受付システム「あずかるこちゃん」で利用予約を行ってください。
- 家事支援の予約・利用方法
ホームページに記載の事業所に直接ご連絡ください。

★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★

【お問い合わせ】四日市市こども未来課 TEL：354-8069



低栄養を予防しよう！



こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

食事量が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

- 低栄養予防するには
- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
 - 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから

なかでも

肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切

便利なものを活用/

たんぱく質をしっかり取るために

調理にひと工夫/

- 冷凍食品、レトルト食品、缶詰（ツナ缶、焼鳥缶など）を常備
- 納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用
- 下処理済みの食材（下味をつけた魚や、しゅうまい、肉団子など）を購入

- いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス
- 時間がある時に作り置きする
- 食べやすい食材、調理法を選ぶ

日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ 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

健康づくり課
TEL 354-8291

市民税・県民税
・森林環境税
（第4期）

納期限は
1月31日（金）です

