

おやまだ



小山田地区市民センター
☎328-1001

ホームページアドレス
<http://oyamada3320.sakura.ne.jp>

社会奉仕の日

9月20日(金)、「老人クラブ全国一斉社会奉仕の日」の活動として小山田地区老人クラブの皆さんに、小山田地区市民センター周辺の木の剪定や草刈りなどをしていただき、たいへんきれいになりました。

ありがとうございました



郷土史講座

参加者募集中

郷土史講座を開催します。“温故知新”秋の1日、郷土の歴史について学びませんか。

日時 10月27日(日) 14:00 ~

場所 小山田地区市民センター 2階会議室

講師 皇學館大学 文学部 岡田 登 教授

テーマ 『内部川流域の遺跡と小山田地区』

申込み 小山田地区市民センター (328 - 1001)

~講師紹介~

日本の歴史学者、考古学者。専門は日本古代史、日本考古学、神宮史。

小山田地区市民センター



第2回 全国ファミリー音楽コンクール in よっかいち

観覧者募集



「家族」と「絆」をテーマに全国から応募のあった中から、予選を勝ち抜いた15家族が四日市を舞台に腕を競い合います。どのご家族も楽器、編曲、演奏などに工夫を凝らして「絆」を表現します。個性輝く演奏による音楽コンクールに是非みなさまお誘い合わせの上、お越しください。

日時:10月20日(日) 12:20 開場 13:00 開演
 場所:四日市文化会館 第1ホール
 料金:無料 (入場整理券が必要です)

入場整理券

配布中
(お一人につき2枚まで)

配布場所は、各地区市民センター、楠総合支所、文化会館、あさけプラザ、文化国際課です。往復はがきでの申し込みもできます。(1枚につき2人まで)10月4日(必着)までに「往復はがき」の往信用裏面に音楽コンクール入場整理券希望と明記し、郵便番号 住所 名前(グループの場合は代表者名) 電話番号 参加人数(ハガキ1枚につき2人まで)を記入のうえ、〒510-8601 四日市市 文化国際課 までお送りください。

文化国際課



動物駆逐用花火は正しく使用しましょう



5連発花火(T-3)による枯草火災が発生しました。
周囲に燃えやすいものがないか確認、水の準備をお願いします。



食と運動の輪☆すこやか倶楽部

日時：10月30日(水) 10:00～11:30
場所：小山田地区市民センター 2階会議室
対象：おおむね65歳以上の市民
定員：30名様(申込不要)
参加費：無料(お楽しみおやつを試食あり)
持ち物：タオル、お茶、運動しやすい服装



健康づくり課



市県民税 納期のお知らせ

納期限
第3期分
10月31日(水)



こにゅうどうくんの ちょこっと健康情報 Part3

目指すは元気で長生き！健康管理は定期的な体重計測から
食生活をはじめとした生活スタイルの変化により、生活習慣病やその予備群の人の増加が
問題になっています。生活習慣病は肥満が誘引になることが多いといわれています。
そこで、定期的な体重計測を健康管理の1つとしてお勧め
します

適正体重を維持しましょう

適正体重 = 身長()m × 身長()m × 2.2

こんなことに気をつけて

- ・油を使った料理の食べすぎ注意！
- ・ストップ！夕食後のおやつ



体重が増えて
きたら、毎日
の食生活を見
直してみよう



こにゅうどうくん
四日市市役所
健康づくり課
電話 354-8291

詳しくは四日市市ホームページにて
トップページ(中央下)よく利用される情報【健康・医療】「健康情報」から

司法書士による「法の日」無料相談会

相続・贈与・売買などの登記、担保権設定・抹消等の登記、債務整理手続き、簡易裁判所の訴訟・
民事調停手続き、成年後見手続きやその他一般的な法律に関する相談に、無料で応じます。

日時 10月26日(土) 10:00～15:00

場所 じばさん三重 5階 情報交換室2

料金 無料。

申込 予約不要。直接会場へお出かけください。

その他 毎週、月曜日(祝・休日を除く)の13:00～16:00に、市役所1階の市民相談
コーナーで司法書士相談を行っています。但し予約制で、相談をご希望の方は、
平日9:00～12:00、13:00～16:00に電話(354-8153)か面談(市民相談
コーナー)が必要です。

問合せ先：三重県司法書士会 四日市支部 館(☎351-5330)
市民・消費生活相談室(☎354-8147)

ワーク・ライフ・バランス向上セミナー

経営者も従業員も満足する企業経営

部 講演会・鼎談 「経営者も従業員も満足する企業経営」

【内容】市内でワーク・ライフ・バランスを推進している企業(2社)から取り組み状況
などをお話しいただき、「働き方の変革」と「付加価値向上」への認識を深める講座です。

【日時】平成25年11月6日(水) 13:30～15:00 【会場】四日市市総合会館8階 視聴覚室

【出演】前田 光久さん(旭電気株式会社 代表取締役)

小林 政人さん(一般社団法人食品分析開発センター SUNATEC センター長)

渥美 由喜さん(東レ経営研究所 研究部長)・コーディネーター

部 研修会 「タイムマネジメントと業務改善の手法」

【内容】タイムマネジメントなどについて講義形式で学んだ後、自分の役割認識 行動分析などを行い
優先順位の設定や効率的な準備等について学びます。

【講師】渥美 由喜さん 【日時】平成25年11月6日(水) 15:15～17:15

【会場】四日市市総合会館 8階第4会議室 【定員】70名程度

【対象】市内事業所の経営者、管理職、総務・人事担当者など
(一般の方もご参加いただけます。)

【受講料】無料

【申込み・問い合わせ】男女共同参画センター

電話 354-8331 F A X 354-8339

Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

協働にかかる 委託事業提案を 募集します

自治会、NPO等の市民団体と行政との協働を促進するため、市民
団体からの委託事業提案を募集
しています。(10月31日(木)ま
で)詳しくは、地区市民センターに
置いてあります募集要項でご確認
下さい。市のホームページ
(<http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/>)
からもダウンロードできます。

問合せ
市民生活課 市民活動安全係
354-8179

