

第44回四日市市民スポーツフェスタが10月13日(日)に行われました。小山田地区からファミリーバドミントン、ソフトバレーボール(女子フリーAブロック 3位入賞)、グラウンドゴルフ、校区别りリレー(小学生男女)にとたくさんの方が参加されました。

また永年にわたり、スポーツの普及・発展に尽力された功績により、次の方が表彰されました。

スポーツ有功賞

戸田 たづ子 さん

(内山町)



## おめでとうございます



### 注意 地域や家庭で「鍵かけ」「声かけ」「心がけ」を

小山田地区内で倉庫荒らしや空き巣被害がでております。確実な「鍵かけ」や地域での「声かけ」に一人ひとりが「心がけ」、犯人に狙われにくい環境にしていましょう。

## みんなで作ろう ふれあいと心のかよう文化祭

### 第32回小山田地区文化祭

作品展示・模擬店等  
盛りだくさん

ご家族、ご近所  
お誘い合わせ  
お越しください。

日時 11月2日(土) 10:00~15:00

3日(日) 9:00~14:30

場所 小山田地区市民センター

問合せ 小山田団体事務局 328-3320

当日、車を市民センター駐車場にとめることができません。センター北側駐車場にとめてください。

小山田地区社会福祉協議会



## 子育てひろば

### 一緒にあそぼ!



今回の名港水族館

← 10月8日の子育てひろばは小山田地区市民センターを飛び出し、名古屋港水族館に行ってきました。親子、スタッフ合計20名でのバス旅行、とても楽しい秋の旅になりました。

次回11月6日(水)はお楽しみ  
親子体操です。

### 子育て会員&ボランティア募集中



昨年の親子体操

自動車文庫 11月7日(木)



JA小山田支店

10:10~10:40

鹿間町(自治会広場)

10:50~11:20



「よっかいち・はつらつ健康塾」のご案内

11月14日(木) 10:00~11:00

場所 小山田地区市民センター 2階 大会議室

内容 在宅介護支援センターより

対象者 おおむね65歳以上の市民、申し込み不要です  
動きやすい服装でお越しください。

四日市市南地域包括支援センター

# 臨時休業のお知らせ

【四日市市役所 市民課】  
354-8152 / 359-6521

市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)は電気設備点検作業のため、臨時休業いたします。

11月 2日(土) 終日  
11月 3日(日)

皆様にはご迷惑をおかけしますが  
ご理解・ご協力をお願いします。

## “気がるに楽しく健康づくり!” 四日市健康フェスティバル

健康に関する相談・体験ができる健康フェスティバルを開催します。この機会に健康づくりを始めませんか!

【日時】平成25年12月1日(日) 午前10時から午後3時  
【場所】三重北勢健康増進センター(四日市市塩浜町1番地11)  
【内容】

体験コーナー(入れ歯クリーニング(先着30名)、歯周病検査(先着100名)、歯みがき指導、矯正診断、鍼灸マッサージ、気功体操、介護予防チェックなど)  
相談コーナー(薬、禁煙、鍼灸、マッサージ、歯、姿勢、こころなど)  
「小児はり」の紹介  
健康ボランティアコーナー(高齢者の食育、介護予防ストレッチ、ステキ健康おどり、知ってほしい!精神障害(体験発表))  
ふれあいのお店コーナー(パン、毛糸製品、手工芸品、小物類、竹炭、菓子の販売)  
施設の無料開放も同時開催します(午前9時30分~午後6時)



### 血圧・骨強度・血管年齢・体脂肪測定の結果判定は抽選になりました。

ご利用希望者が多いため今年度は総合判定(血圧・血管年齢・骨強度・体脂肪測定)に限り抽選による事前予約制とさせていただきます。定員30名(10時・11時・12時・1時・2時各6名)なお、各個別測定については当日でもご参加いただけます。

申込方法は、往復はがきに住所・氏名・電話番号・希望時間(午前・午後)をご記入の上、「510-0851四日市市塩浜町1-11三重北勢健康増進センター健康フェスティバル総合判定申込係」までお送り下さい。

締切日 平成25年11月15日(金)到着分

抽選結果については11月20日頃に返信いたします。

【問い合わせ】三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)TEL:349-3311 FAX:348-0017



## 【消防本部からのお知らせ】

秋の火災予防運動 11月9日(土)~15日(金)

『消すまでは 心の警報 ONのまま』

これからの季節は暖房器具を使うなど、火を使う機会が増えますので、この運動を機会に、次のことに気をつけて、火災を起こさない環境を作りましょう。

### 火災の原因

平成25年中の消防本部管内で発生した火災の主な原因は、こんろ、放火、たばこ、たき火です。

### 火災を防止するために

- ~こんろ~  
ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。  
ガスコンロやその周囲はキレイに清掃する。
- ~放火~  
家の周りには、燃えやすいものを置かない。  
ゴミは収集日の朝に出す。
- ~たばこ~  
寝たばこは絶対にしない。  
たばこのポイ捨てはしない。
- ~たき火~  
落ち葉や草などは燃やさず「もやすごみ」としてごみ収集日に出す。  
たき火は乾燥注意報などが出ているときや、風の強いときはしない  
たき火をするときは水バケツ、消火器などによる消火の準備をし、最後は完全に火が消えたことを確認する

消防本部予防保安課(356-2010)



## こにゅうどうくんの ちょこっと健康情報 Part4

目指すは元気で長生き! 合言葉は「ふつう」の体型

体重は、健康状態との関連が強いといわれています。体型はBMIという指標でチェックできます。

BMI=22 が最も病気に  
なりにくいんだよ

BMI = 体重( )kg ÷ 身長( )m ÷ 身長( )m

BMIが18.5未満=やせ / 18.5以上25未満=ふつう / 25以上=肥満

ダイエットは必要ですか?

過度の「やせ願望」から極端な食事制限をしていると、妊娠・出産に備えた身体や丈夫な骨を作ることができません。



こにゅうどうくん

規則正しく食べていますか?

食事を簡単なものやお菓子で済ませることが続くと、高齢期の人は、栄養不足から感染症や寝たきりにつながることもあります。

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

## 火の用心

