

おやまだ

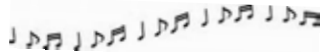


小山田地区市民センター
☎328-1001

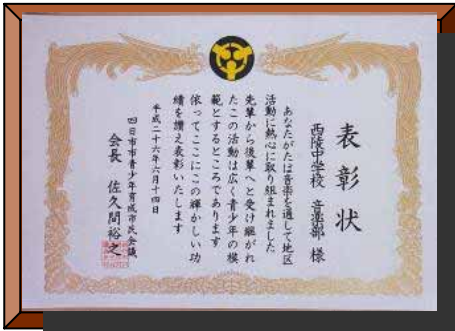
ホームページアドレス
<http://oyamada3320.sakura.ne.jp>



青少年健全育成成功績表彰



～西陵中学校 音楽部～

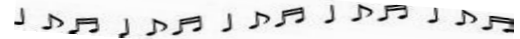


6月14日(土)に音楽を通して地区活動への熱心な取り組みと先輩から後輩へと受け継がれた活動は、青少年の模範として表彰されました。

**おめでとう
ございます**



西陵中学校 音楽部は、平成10年度から地域福祉「ふれあいフェスティバル」や「人権コンサート」「いじめをなくそう健全育成」等で、音楽(マリンバ演奏)を通して積極的に地区行事へ参加しています。



～小山田地区の人権擁護委員が任期満了で交代しました～

磯部 治子さん (電話: 328-1457) よろしくお願ひします。

人権擁護委員とは法務大臣の委嘱を受けた方々で、地域や町の皆さんのため日々、人権相談・人権啓発活動などに取り組んでいます。

人権についてお困りやお悩みの際は、人権擁護委員にご相談下さい。

退任 **戸田 峰夫さん** ありがとうございます。



夏 子ども教室

- 7月19日(土) 親子で藍染教室
- 7月24日(木) 環境ともの作り講座
- 7月28日(月) 将棋教室
- 7月30日(水) 親子クッキング
- 8月5日(火) 人形劇

詳細は6月20日発行の『夏の子ども教室』のチラシをご覧ください。

**7/10(木)10時より
申込み受付開始**

たくさんの参加者をまっています!





熱中症は予防が大切！

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症とは

熱中症は、暑い所で過ごした時に、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくいかないことで起こります。高齢者や幼い子ども、病気がある人、肥満の人、暑さに慣れていない人はかかりやすいので注意しましょう。また、急に暑くなった日や気温・湿度が高い日、風の弱い日も注意が必要です。



熱中症予防のポイント

- ・のどの渇きを感じなくても小まめにお水やお茶を飲む。たくさん汗をかいた時は塩分の補給も行う。
- ・エアコンは室温が28度になった時を目安に使用し、扇風機、カーテン、すだれなども利用して室温が上がりにくい工夫をする。
- ・外では日傘や帽子を着用する。日陰の利用や、小まめに休憩を行う。
- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、暑さに負けない体づくりなど、日頃から体調管理に気を配る。

熱中症の症状と対応

熱中症が疑われる人(めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気等の症状がある人)を見掛けたら、涼しい場所へ避難させ、体を冷やして水分・塩分を補給させましょう。自分で水分補給ができない人や意識がない人にはすぐに救急隊を要請しましょう。周囲の人も協力して早めの対応を心がけましょう。

お問合せ：健康づくり課 電話 354 - 8291



食生活改善推進員養成のための「栄養教室」参加者募集

健康づくり課では、地域で活動する「食」のボランティア食生活改善推進員を養成するため、栄養教室を開催します。自分自身のためはもちろん、家族や地域の人々の健康づくりのために食生活について学びませんか？

- 🕒 日時 8月6日、9月10日、10月8日、12月10日、1月21日 水曜日10:00～15:00
- 📍 場所 四日市市総合会館（諏訪町2-2）
- 👥 対象 受講後、食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができる市民
- 👤 定員 40人程度(応募多数の場合は抽選)
- 📖 内容 講義や調理実習など
- 💰 参加費 1,800円(材料費など)



7月16日(必着)までに、健康づくり課 窓口 か はがき、FAX で、住所、名前、生年月日、電話番号を「栄養教室希望」と明記の上、お申込み下さい。応募多数の場合は抽選となります。(結果は全員に連絡します。)

健康づくり課 (諏訪町1番5号 電話 354 - 8291 Fax 353 - 6385)

～平成26年度四日市市文化功労者・市民文化奨励賞候補者を募集します～
7月1日(火)から8月1日(金)まで

詳しくは、文化振興課(電話 354 - 8239)へお問合せください。