

表彰おめでとうございます

11月10日(月)に平成26年度四日市市社会福祉大会が開催され、地域福祉活動にご尽力された功績により、小山田地区からはお二人と一団体の方が表彰されました。

四日市市長表彰



中村 實 さん
(山田町)

四日市市社会福祉協議会会長表彰



北尾 喜子 さん
(小山町)



衣類の仕分けボランティア さん
(青山里会)

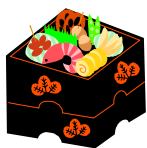
再掲載 「お正月料理」 教室

日時	12月3日(水) 10:00~13:00
場所	小山田地区市民センター 2階 調理実習室
材料費	500円
定員	18名
持ち物	米0.5合・エプロン・三角巾(スカーフ、手ぬぐい)・ふきん・台ふき
担当	四日市市ヘルスマイト

お申込みは11月25日(火)までに小山田地区市民センターへ ☎328-1001 (なお、定員になり次第締め切りとなります)

「メニュー」

- ・五色卵
- ・鶏肉の野菜ロール
- ・昆布巻き
- ・大豆入り田作り
- ・柿なます
- ・花びらずし
- ・さつまいものきんとん



材料購入の都合上、欠席の場合は5日前までにご連絡ください。代理の方に参加していただく場合は、当日お申し出ください。

四日市市食生活改善推進協議会

自動車文庫



12月5日(金)

JA小山田支店 10:10~10:40

鹿間町自治会広場 10:50~11:20





文化祭が行われました



11月1日(土)・2日(日)に第33回小山田地区文化祭が開催され、作品の展示や、食べ物コーナー、小山田鼓笛隊の演奏、駅伝大会などあり、たくさんの方で賑わいました。



子ども会 地区内一周 駅伝大会の結果です

優 勝	堂ヶ山	50分15秒
準優勝	西山	52分06秒
3 位	鹿間	54分35秒



あなたの体を内から大改革！ 「本気でシェイプアップ講座」のお知らせ

あなたの思い描く体をめざし、健康的にシェイプアップしませんか？

日 時：平成27年1月10日、17日、24日、31日 9:30～11:30
(土曜開催 / 4回シリーズ)

場 所：三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)2階 軽運動室
(四日市市塩浜町1番地11)

対 象 者：市内在住または在勤の20歳以上65歳未満の人(心臓病・不整脈、運動制限のある人は要相談。主治医等が運動不可と判断した場合はご参加いただけません。)

定 員：50人(応募多数の場合は抽選)

内 容：短期間集中！働く世代をターゲットに、引き締まったしなやかなボディ作りのためのノウハウ(運動と栄養のお話と実技)をお伝えする講座です。

参加費：1000円

申し込み：12月22日(月)までに名前(ふりがな・性別)、生年月日、郵便番号・住所、電話番号、心臓病・不整脈の有無、運動制限の有無、「本気でシェイプアップ講座」希望と明記の上、はがきかファックス、または電話で健康づくり課へ

主婦の方も大歓迎



〒510-8601 諏訪町1-5 TEL:354-8291 FAX:353-6385

健康づくり課

“危険ドラッグ”

スリー
非常事態 3 宣言

(脱法ハーブ・脱法ドラッグ)

～薬物乱用 ダメ。ゼツタイ！～



- 1、買わない
- 2、持たない
- 3、使わない

四日市市薬物乱用防止対策協議会
四日市地区薬物乱用防止指導者協議会

問い合わせ先：四日市市保健所 衛生指導課 TEL:059-352-0592 FAX:059-351-3304