

平成27年7月5日

# 7号 おやまだ



小山田地区市民センター  
TEL 328-1001

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



## 小山田鼓笛隊 隊員募集!

**小学生中心の金管バンドです  
トランペットを吹きたい子はぜひ見に来てね**

対象：小学校2年生～6年生  
練習日：第1. 3. 5土曜日 午後1時30分～5時  
(夏休みは練習ありません)  
場所：小山田小学校体育館  
問合せ：川戸 TEL 328-3406

楽器に  
興味のある子

一度来て  
みてね♪



## 夏休み 子ども教室

**7月10日(金)10時より  
申込受付開始**

- 7月22日(水) ☆環境ともの作り講座
- 7月25日(土) ☆親子で藍染教室
- 7月30日(木) ☆親子料理教室
- 8月4日(火) ☆人形劇
- 8月8日(土) ☆親子ペットボトル  
ロケット教室
- 8月17日(月) ☆将棋教室

メニュー  
決まりました

### 親子料理教室

#### 『学童期の食事』

- ・夏野菜のじゃこ焼きそば
- ・ひじきとえだまめのサラダ
- ・野菜ミルクゼリー



tippig



詳細は、小山田地区市民センターまで  
お問合せ下さい。 TEL328-1001



## 図書に児童書・寄贈本が入りました

### 児童書

・かばんうりのガラゴ  
島田 ゆか



### 寄贈本

寄贈者:日比 義也 様  
(株)ホテルサンルート四日市代表取締役社長  
元・四日市市教育委員長  
図 書:よっかいち大正物語  
日比 義也



# 『脳カリフレッシュ教室』、『いきいきライフ教室』を開催します

## ◇脳カリフレッシュ教室◇

・認知症予防に効果的な運動を行います

対 象:65歳以上の人

日 時:木曜日午後コース 8月27日～9月17日の毎週木曜日 13:45～15:15(全4回)

申込締切:8月16日(必着)まで



## ◇いきいきライフ教室◇

・障害のある人と介助者が一緒に運動(水中運動を含む)を行います

対 象:18歳以上で、集団の教室に参加できる人とその介助者

日 時:①コース(身体障害者手帳所持者:車椅子を利用していない人)

7月24日～9月4日の隔週金曜日 9:45～11:15(全4回)

②コース(療育手帳所持者)

7月28日～9月8日の隔週火曜日 15:00～16:30(全4回)

申込締切:7月14日(必着)まで

そ の 他:手帳所持者お一人で参加できる場合もあります



## ◇各教室共通◇

場 所:三重北勢健康増進センター「ヘルスプラザ」(四日市市塩浜町1-11)

料 金:無料

そ の 他:心臓病・不整脈や運動制限がある人のうち、主治医が運動不可と判断された場合は、参加できません

## ◇詳しくは、下記までお問い合わせください◇

三重北勢健康増進センター「ヘルスプラザ」1階総合受付

TEL059-349-3311 FAX059-348-0017

受付時間:9:30～21:00(日曜日は9:30～18:00)

休 館 日:月曜日 ※祝日の場合はその翌日



## 新・増築の家屋調査にご協力を

平成27年1月2日以降に、家屋を新築または増築したお宅には、市役所資産税課の職員が調査に伺います。この調査は、来年度の固定資産税・都市計画税の課税の基礎となるものです。市職員は、固定資産評価補助員証を持っていますので、ご確認のうえ、調査にご協力をお願いします。

また、相続・売買・贈与等により未登記の家屋の所有権を移転する場合は、「家屋補充課税台帳登録者の変更申請書」の提出が必要です。家屋を取り壊したときもご連絡をお願いします。



## 食生活改善推進員養成のための 「栄養教室」受講生募集

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18日、9月15日、10月20日、12月15日、1月19日 火曜日(全5回) 各10:00~15:00

場所：四日市市総合会館4階 栄養指導室(諏訪町2-2)

対象者：受講後、四日市市食生活改善推進連絡協議会の会員として  
ボランティア活動ができる20歳以上の市民

定員：40名(応募多数の場合は抽選)

内容：講義や調理実習など

料金：1,800円(実習材料費)

申込み：7月23日(必着)までに、健康づくり課窓口かはがき、電話、ファクスで、  
名前、住所、電話番号、生年月日、「栄養教室受講希望」を明記の上お申し込み下さい。  
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。)

問合せ：健康づくり課 諏訪町1-5 TEL354-8291 FAX353-6385



# 大昆虫博



## 7月18日(土)~8月30日(日)

会場：四日市市立博物館4階 特別展示室

開館時間：9時30分~17時(入館は16時30分まで)

休館日：月曜日(7月20日は開館、翌日休館)

観覧料：一般500円 高大生350円 中学生以下無料

地球上でもっとも種類が多い生物、昆虫。彼らは環境によって大きく姿を変え、環境の変化に敏感に反応します。本展覧会には、現存する日本最古の昆虫専門博物館である「名和昆虫博物館(岐阜市)」の貴重な実物昆虫標本が集結。さらに長年四日市市で昆虫研究に取り組みされた石田昇三氏の資料や、世界唯一の特殊カメラ“アリの目カメラ”で撮影された昆虫写真家栗林慧氏の写真作品も展示します。小さくも美しい昆虫たちの視点から、自然と共生する動植物とわたしたちが住むまちの環境について考えましょう。

夏休み期間には環境や公害に関する催し物を毎週開催します。  
くわしくは当館ホームページや「えこっぴニュース」をご覧ください。

問合せ：四日市公害と環境未来館 〒510-0075 安島一丁目3番16号

TEL354-8065 FAX329-5792

ホームページ <http://www.city.yokkaichi.mie.jp/yokkaichikougai-kankyomiraikan/>

# 熱中症を予防して元気に夏をすごそう！

熱中症は、暑いところで過ごした時などに、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくいかないことで起こります。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう！

## 熱中症予防のポイント

- ①室温が28度を超えないように上手にエアコンや扇風機などを使う
- ②のどが渇く前にお茶やお水をこまめに飲む  
★たくさん汗をかいた時は塩分も補給
- ③体をしめつけない涼しい服装や日傘・帽子の利用
- ④バランスのよい食事や体力づくりなど、日頃からの体調管理
- ⑤おかしいと思ったら、早めに医療機関を受診する

こんな日は  
要注意！

気温が高い  
風が弱い  
湿度が高い  
日差しが強い  
急に暑くなった

## 熱中症の症状

めまい・頭痛・吐き気・汗が止まらない  
立ちくらみ・筋肉痛・体がだるい など



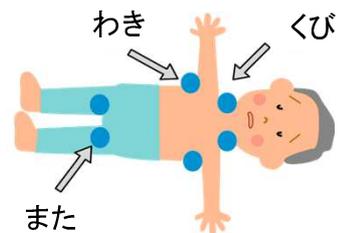
こんな人は  
特に注意！

高齢者・幼い子ども  
病気の人・体調の悪い人  
暑さに慣れていない人  
肥満の人

## 熱中症が疑われる人を見つけたら

1. 涼しい場所に避難させる
2. 衣服を脱がせ、首、脇、太もものつけ根などを冷やす
3. 水分・塩分を補給させる

自力で水分が飲めない、症状が改善しなければ救急車を呼びましょう。



問合せ：健康づくり課 TEL354-8291



## 平成27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

### 1. 募集対象

#### (1)文化功労者

長年(概ね20年以上)にわたり学術、芸術、その他文化の振興に寄与し、その功績が顕著である個人(60歳以上)または団体。

ただし、本市在住、在勤、出身、本市にゆかりがある、または、活動拠点が市内にある個人、団体。

#### (2)市民文化奨励賞

市民文化を振興するため、文化における活躍と文化振興への寄与が、将来においてさらに期待される個人または団体。

ただし、本市在住、在勤、出身、本市にゆかりがあるか、活動拠点が市内にある個人、団体。

### 2. 候補者の推薦

上記(1)または(2)に該当する個人または団体があるときは、関係機関および関係団体から推薦による。候補者の推薦にあたっては、募集要項に従って推薦書および候補者調書を提出。

### 3. 審査方法

(1)、(2)とも書類による審査

### 4. 募集期間

平成27年7月1日(水)から7月31日(金)(消印有効)

詳しくは・・・文化振興課 TEL354-8239 へお問い合わせください。