



小山田地区市民センター 地域活動費事業

こにゅうどうくんも来るよ

おやまだ つながるウォーキング!

小山田地区市民センターでは、小山田地区にお住いのみなさまに「おやまだ」の魅力を再発見していただく機会として、小山田地区出身で7人制ラグビー日本代表の坂井克行選手を特別ゲストとしてお招きし、坂井選手のお話を聞き、小山田地区内の旧跡を巡る催しを企画しました。みなさまお誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

日時：3月10日(土)9:00~13:00(終了予定)

場所：小山田小学校体育館、山田町
(駐車場：小山田地区市民センター北側)

受付：8:30から小山田小学校体育館にて

内容：①坂井選手のお話(小学校体育館)

・小山田地区での思い出や世界での活躍等をお話しいたします。

②山田町内散策(約3km)

・山田町内の旧跡などを巡ります。地元の方からの解説もあります。

③坂井選手によるラグビー体験講座(見学のみ参加もOKです。)

・坂井選手のプレーを見せていただき、ラグビーに触れていただきます。
・坂井選手と同じ西陵中学校出身で、ラグビー経験者の森市長も登場します。

④交流コーナー

・うどんなどの振る舞いがあります。あたたまりながら、みなさんで交流を深めてください。

※スケジュール・内容は都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

参加費：無料

お願い：* 飲み物は、各自でご準備ください。

* 寒くなることも予想されますので、寒さ対策は各自で十分お願いします。

* 小学生以下のお子さんは、保護者の方の同伴をお願いします。

雨天時：内容を縮小し体育館のみでの開催とします。

また、暴風警報、大雪警報等が発令されている場合は、中止とさせていただきます。

申込み：3月5日(月)までに、住所・氏名・生年月日・代表者の連絡先を、当センター窓口または電話にてお申込みください。

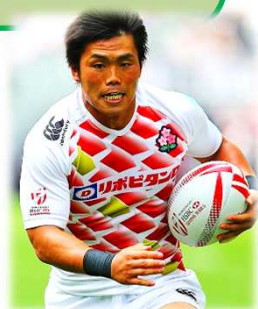
主催・問合せ：小山田地区市民センター

TEL: 328-1001

協力：小山田地区社会福祉協議会

坂井克行選手プロフィール

1988年、四日市市生まれ。小山田小、西陵中、四日市農芸高、早稲田大卒。豊田自動織機シャトルズ所属。2016リオデジャネイロオリンピック7人制ラグビー日本代表。四日市市観光大使。



ほくも応援に行くよ！
記念品(小山田つながるカレンダー)
を用意して待ってるね！



おやまだ桜・保存のための担い手づくり講習会



日程変更

のご案内



1月25日に予定しておりました講習会につきましては、当日、大雪警報が発令された為、下記の日程で改めて開催することとなりました。今回参加を予定していただいていた方には、大変ご迷惑をおかけいたしました。ぜひこの機会にご参加ください！

日時：2月22日（木）10：00～12：00頃

場所：小山田地区市民センター

講師：大石 浩 先生（樹木医）、石黒 秀明 先生（樹木医）

内容：・「おやまだ桜」についての解説

・木の手入れの方法説明（病害虫の防除、剪定の仕方等）

・作業の実演と実技体験

※屋外で行いますので、寒さ対策は各自で十分お願いします。飲み物なども各自でご準備ください。

主催：小山田地区市民センター TEL：328-1001

協力：小山田地区里山公園づくり推進委員会

参加費：無料
申込：不要



新春 囲碁大会が行われました



毎年恒例の新春 囲碁大会が1月21日（日）に小山田地区市民センターにて開催され、日頃磨いた腕を競い合いました。

大会の結果

優勝 近藤 良さん（鹿間町）

準優勝 坂倉 正健さん（鹿間町）

3位 皇甫 潤さん（堂ヶ山町）



水沢小学校 給食パートを募集します

2月下旬からの
勤務です。

募集職種：小学校給食調理員補助（給食パート）1名

業務内容：給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など

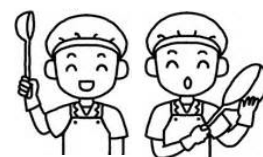
勤務日：給食実施日（春・夏・冬休みは勤務なし）

勤務時間：8：25～15：25（労働時間6時間）

時間給：910円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）

申込み：応募を希望される方は、教育総務課（TEL：354-8236）に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。書類選考のうえ、面接を実施します。

応募期間：2月5日（月）～2月16日（金）



市民課からのお知らせです



★通知カード、マイナンバーカード(申請した人)の受け取りについて

- ①通知カード、マイナンバーカード(申請した人)について、まだお受け取りいただいていない場合は、市民課までご連絡ください。
- ②マイナンバーカードを申請してから数カ月以上経過しているにもかかわらず、市役所から受け取りの案内文書が届いていない場合は、市民課・地区市民センター(中部を除く)・市民窓口サービスセンター(平日10:00~17:15)までお問合わせください。

※マイナンバーカードを申請するに当たり、通知カードに添付の「個人番号カード交付申請書」の名前・住所などに変更があると、その申請書での申請は受け付けられませんので、市民課までお問合わせください。

★マイナンバーカード交付申請書の送付用封筒について

「通知カード」および「個人番号カード交付申請書」と一緒にお届けしている個人番号カード交付申請書の送付用封筒(返信用封筒)については、差し出し有効期限が平成29年10月4日になっている場合でも、平成31年5月31日まで切手を貼らずに、そのまま使用することができます。

また、マイナンバーカード総合サイト(<https://www.kojinbango-card.go.jp/>)から、封筒作成の材料を入手できます。

問合せ:市民課 TEL:354-8152 FAX:359-0282

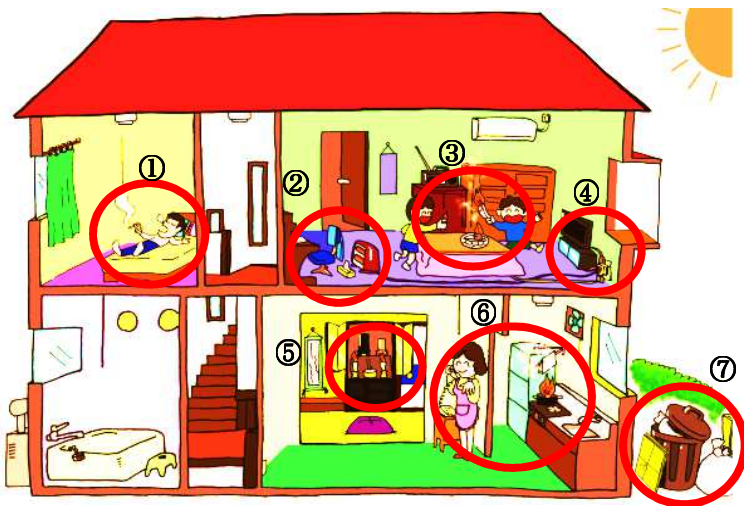


南消防署からのお知らせです



寒い季節が続いています...

冬は空気が乾燥しており、暖房器具など火を使う機会も増えるため、火災の件数も他の季節に比べて多くなっています。今一度、身の回りや自身の行動の火災危険を確認してみましょう。



- ①寝タバコは大変危険です。タバコを吸った後は確実に火を消しましょう。
- ②ストーブの上で洗濯物を干したり、ストーブの近くに燃えやすいものを置くことは大変危険です。ストーブを使うときは周りをしっかり確認しましょう。
- ③子供の火遊びは危険です。子供の手の届くところに火が出るものを置かないようにしましょう。
- ④たこ足配線は火事の元です。使わない電化製品は電源を抜いておきましょう。
- ⑤仏壇のろうそくに火をつけることもあると思いますが、倒れないよう注意しましょう。

⑥料理で火を使っている時に目を離す行為は大変危険です。火を使ったらその場を離れないようにしましょう。

⑦外に燃えやすいものを置いておくと、放火犯の格好の的です。なるべく屋外に燃えやすいものを置かないように心がけましょう。

3月1日~7日に春の火災予防運動が実施されます



地区巡回行政相談のご案内

困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？
そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、2月は内部地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。



日時: 2月20日(火) 13:00~16:00

場所: 内部地区市民センター 本館2階会議室 (※内部地区以外の方のご相談にも応じます)

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。
ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

問合せ: 市民生活課 市民・消費生活相談室 TEL: 354-8147



めざすは元気で長生き!

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

食事編

気になるコレステロール!!

コレステロールはからだをつくる材料にもなり重要な物質です。しかし基準値を超えた状態が続くと重大な病気を引き起こす原因となることがあります。

～脂質異常症の診断基準～

LDL (悪玉) コレステロール	140mg/dl以上
HDL (善玉) コレステロール	40mg/dl未満
中性脂肪 (トリグリセライド)	150mg/dl以上

この診断基準は薬物療法を開始するための値ではありません
(日本動脈硬化学会ガイドラインより)

あなたのコレステロール値は“基準値”を超えていますか?



★簡単メニュー★

コレステロール値が気になる人の 食事のポイント!

① 魚を1日1回は食べよう!



② 肉は脂身の少ない部位を選ぼう!

「もも肉」「ひれ肉」「皮のない鶏肉」など。

③ 野菜をたっぷり食べよう!

野菜の量の目安は、1食当たり自分のげんこつ大1個分です!



④ 大豆・大豆製品を1日1回は食べよう!



ゆで大豆のおろしあえ

【材料2人分】
 ゆで大豆(市販品) 50g
 おろし大根 100g
 ポン酢 小さじ2

《作り方》
器に、大豆とおろし大根を入れ、ポン酢をかける。



詳しくは四日市市公式サイトにて・・・

トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕→健康・医療・保健所→
→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

健康づくり課

TEL: 354-8291