

フリーマーケット出店者募集 !!
桜台桜まつり in 安全まつり
4月1日(土) 10:00~13:00 開催 !!
[雨天中止の場合 4月2日(日)]

◆場所：桜台中央公園
 ◆内容：出店料1ブース 700円
 衣料・雑貨・焼き菓子など（なま物は不可）

～申込み・問合せ～
 申込み期限：出店、スタッフとも開催日の前日まで受け付けます。
 問合せ先：中村 ・森川

主催：桜台住みよい安全な街づくり

回 覧										

健康づくりボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による
イキイキ教室
2月24日(金) 13:30~15:00

申込み不要
参加費無料

対象：おおむね65歳以上の市民の方
 場所：桜地区市民センター 2階 大会議室
 持ち物：タオル・飲み物

無理のないストレッチ・筋トレとレクリエーションなどで楽しく
 体を動かします。動きやすい服装でお越しください。

桜台学童保育所 パート指導員募集!

週1日の勤務も可 バイク・車通勤可 交通費支給

勤務時間：14:00~18:00
 休日：年末年始・お盆・日曜日・祝日
 時給：800円~1,000円
 応募資格：資格・年齢不問・未経験者の方も歓迎
 仕事内容：小学生の子どもたちと遊び・学習指導も行います。

※ご質問などありましたら、お気軽に学童保育所にお問合せください。

子どもが大好きな方
大歓迎!!

【桜台学童保育所 日の本クラブ】
 〒512-1214 桜台1丁目34-1 桜台小学校北
 伊藤 平日14:00~19:00

裏面もご覧ください





さくらんぼ 3月の予定 ～おともだちを作りに来ませんか～

- 15日(水) 助産師相談会 10:30～11:30
 15日(水) さくらんぼクラブ(要予約) 13:30～
 ～アレルギーについて～
 講師：桜花台こどもクリニック 院長

【子育て支援センターさくらんぼの開所曜日・時間】

月～土曜日 9:00～14:00(日曜・祝日は閉所)

行事日程の最新案内・臨時休館・開所時間変更は、桜花台こどもクリニックホームページのブログでもお知らせしています。前月から予約受付します。

《問合せ先・予約先》桜花台こどもクリニック

子育て支援センターさくらんぼ ☎373-6639

小山田小学校給食パートを募集



4月上旬からの勤務です

- ◇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＝給食実施日のうち、年間95日(春・夏・冬休みは勤務なし)
 [参考] 1学期 約34日 2学期 約34日 3学期 約27日
- ◇勤務時間＝8:30～15:15(労働時間6時間)
- ◇時間給＝891円(通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給)
- ◇申込方法＝応募を希望される方は教育総務課に電話のうえで履歴書を提出してください。書類選考の上、合格者に対して面接を行います。
- ◇応募期間＝2月6日(月)～2月15日(水)
- ◇問合せ先＝教育委員会 教育総務課 ☎354-8236

リサイクル伝言板



【譲ります】

○学習机



【譲ってください】

- 桜中学校体操服 長袖(M・L)・半袖(S・M)
- 桜中学校ジャージ 上下(S・M)・ハーフパンツ(M・L)
- 桜中学校 水着(L)
- 桜中学校ジャージ 上下(L・LL)ジャージ 下(L)
- あおい幼稚園制服一式(男子)
- 大正琴

- ☆ 掲載期間は3ヶ月です。☆ 交渉は当人同士で行なっていただきます。
- ☆ 交渉結果を必ずセンターまでお知らせください。
- ☆ 掲載の必要がなくなった場合も必ず、センターまでお知らせください。

3月の 自動車 文庫



- | | | |
|--------|---------------|-------------|
| 22日(水) | 智積公会所第二駐車場 | 10:10～10:50 |
| | 桜ヶ丘公園 | 11:00～11:30 |
| | 桜台二丁目3号公園 | 13:30～14:10 |
| | 桜台一丁目1号公園 | 14:20～15:10 |
| 23日(木) | 桜花台コミュニティセンター | 10:10～11:10 |



ついでいますか? 中消防署西分署
住宅用火災警報器! TEL 326-2583

めざすは元気で長生き!

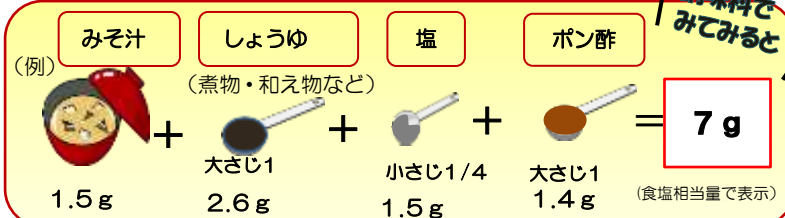
こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事編1

1日の食塩摂取量は男性8g未満、女性7g未満に!

食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こしやすく脳卒中や心臓病などの原因になります。

~1日7gってどれくらい?~



~やってみよう~
まずはここから減塩!!

1. 麺類の汁は残す (汁を残せば約2~3gの減塩!)
2. 味がついている物にしょうゆや塩を使わない
3. しょうゆやソースは直接かけず小皿に入れてつけて食べる

その他にも様々な食品に食塩は含まれています。例えば...



普段の食事で結構食塩を摂っているかも?

詳しくは四日市市公式サイトにて...トップページ(中央下)よく利用される情報「健康・医療」→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

四日市市役所 健康づくり課 ☎354-8291

『みんなで元気プロジェクト講演会』のご案内

イキイキとしたシニアライフを過ごすための工夫について、3回シリーズでお伝えします。

	内容
1回目 3月3日(金) 9:30~12:00	■講演I・実技■ 笑いで元気!いきいき☆輝きライフのススメ <講師>鈴鹿医療科学大学 特任教授 橋元 慶男 さん ■講演II■ ころもからだも健やかに♪元気を引き出す食事のヒミツ <講師>とみ子お料理教室主宰 関 富子 さん
2回目 3月10日(金) 10:00~12:00	■講演・運動実技■ キーワードは『筋肉』! セカンドライフを楽しむためのステキなカラダ作り <講師>東海学園大学 教授 梶岡 多恵子 さん
3回目 3月17日(金) 10:00~12:00	■講演・実技■ みんなで笑って楽しもう!うきうき♪レクリエーション <講師>日本福祉大学准教授(招聘教員) 荒深 裕規 さん

開催場所 : 三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)2階 軽運動室

定員 : 70人(応募多数の場合は抽選。その場合は、全日出席予定の人を優先とします。結果は応募者全員にご連絡します。)

持ち物 : 動きやすい服装、上履き運動靴

申込方法 : ①お名前②性別③生年月日・年齢④住所⑤電話番号⑥欠席予定の有無⑦「みんなで元気プロジェクト講演会」参加希望の旨を、はがき、電話、FAX、または直接健康づくり課へお申込みください。【2月23日(木)必着】

申込み・問合せ先: 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 四日市市役所 健康づくり課 健康づくり係 ☎ 354-8291 FAX 353-6385

特別企画展「昭和の暮らし 昭和のこども」記念講演

写真で語る四日市の昭和と今

懐かしい昭和の四日市を写真や映像と共に振り返ってみませんか。

「伊勢湾台風」や「近鉄百貨店屋上遊園地」などの貴重な映像もご覧いただけます。

日時: 2月19日(日) 13:30~15:30

場所: 博物館1階 講座室

参加費: 無料

定員: 70人(当日先着順)

講師: 門脇 篤 さん(四日市ビデオクラブ会長)

《当初1月15日(日)の予定でしたが、大雪のため延期しました》

問合せ先: 四日市市立博物館 ☎355-2700



市政ごいけんばん

インターネットアンケートモニター募集!



市政ごいけんばん
公式サイト

市では、インターネットおよび電子メールを活用した市民アンケート「市政ごいけんばん」を行っています。

アンケートにお答えいただけるモニターを、随時、募集しています。モニターの皆さんには、インターネットを通じてアンケートに回答していただきます。アンケートは年に3回程度行い、回答実績に応じて謝礼(図書カード)を進呈しています。

詳しくは、「市政ごいけんばん」ホームページ(<https://y-goikenban.com/>)をご覧ください。多くの皆さんのモニター登録、お待ちしております。

問合せ先: 四日市市役所 広報広聴課(☎354-8244 FAX354-3974)

固定資産税・都市計画税の第4期分の納期限は2月28日(火)です

市税などの納付は、便利で安心な口座振替をご利用ください