

すいざわ

センターだより



水沢地区市民センター ☎329-2001
水沢地区団体事務局 ☎329-2323

「すいざわ センターだより」がカラーで見れます。

水沢地区のホームページのアドレスは <https://suizawa-yokkaichi.com> ご意見・投稿などは suizawahp@gmail.com



謹んで新年のお慶びを申し上げます

本年もどうぞよろしくお願いたします。

水沢地区市民センター・水沢地区団体事務局 職員一同

「地産地消料理教室」

地元食材を使って楽しく料理をしてみませんか？ 皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

日時：2月22日（土）10:00～（2時間程度）

場所：水沢地区市民センター2階 調理室

講師：食生活改善推進委員（水沢ヘルスメイト）

定員：10名（先着順・2月14日（金）締め切り）

材料費：600円（当日集金します）

持ち物：エプロン、マスク、三角巾

申込み：水沢地区市民センター ☎329-2001

メニューは
当日の
お楽しみ



すいざわ映画の会



どなたでもご参加いただけます。
お問い合わせしてお越しください。

申込み:不要
参加費:無料

●日時：1月18日（土）9:30～11:30

●場所：水沢在宅介護支援センター

●内容：「釣りバカ日誌ファイナル」

西田敏行 三國連太郎

【問合せ】水沢在宅介護支援センター ☎329-3553

市民税・県民税
森林環境税
（第4期）

納期限は
1月31日（金）です



第5回婚活イベント ～ゆるっとレクリエーションスポーツコン～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。婚活イベントは今年度6回開催する予定です。

- 日時：2月16日（日）13：45～16：00
 - 場所：四日市市総合体育館 多目的室2、小会議室
 - 対象：市内に在住、または通勤するイベント当日に30～39歳の独身男女
 - 参加費：500円（ペットボトルドリンク付き）
 - 定員：男女各10人（応募多数の場合は抽選）
 - 内容：誰でも楽しめる”ゆるっと”スポーツタイムや、1対1トークなどで仲を深める出会いイベント
 - その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり
 - 申込期間：2月6日（木）17：00まで
 - 申し込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから
四日市マリッジサポート事務局
（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内）
☎355-1320 FAX355-1321
専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>
- 【問合せ】こども未来課 ☎354-8038



低栄養を予防しよう！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事量が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

- 低栄養予防するには
- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
 - 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから

なかでも

肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切

便利なものを活用/

たんぱく質をしっかり取るために

調理にひと工夫/

- 冷凍食品、レトルト食品、缶詰（ツナ缶、焼鳥缶など）を常備
- 納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用
- 下処理済みの食材（下味をつけた魚や、しゅうまい、肉団子など）を購入



- いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス
- 時間がある時に作り置きする
- 食べやすい食材、調理法を選ぶ



日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪

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

健康づくり課
☎354-8291

三重北小学校 給食パートを募集

（4月上旬から勤務です）

- ☆募集職種：小学校給食調理員（給食パート）
- ☆業務内容：給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
- ☆勤務日：給食実施日など（春・夏・冬休みは勤務なし）
- ☆応募期間：1月6日（月）～31日（金）
- ☆その他：詳しい内容は下記までお問い合わせください。

【問合せ】教育総務課 ☎354-8236

