

# おしらせ

橋北地区市民センター  
TEL 331-3787  
FAX 330-0220  
kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

№ 6

令和元年 6月 20日

祝

都市緑化関係功労者として表彰されました。おめでとうございます！

廣山 英子 (ひろやま ふさこ) さん (東新町)



浴衣に合う

## 花飾りづくり講座

コサージュ作り第2弾！  
帯留めにしたり、髪に飾ったり、使い方いろいろ！  
あなたにぴったりの花飾りを作ってみませんか？

日時：7月24日(水) 10:00~11:30

場所：橋北地区市民センター 2階 会議室

講師：諸岡 幸子 (もろおか さちこ) さん、  
永田 奈美 (ながた なみ) さん

定員：20名

参加費：1,000円



アトリエ・オレンジ オーナーパティシエによる

## 夏休み 洋菓子づくり講座

メニュー クレープ

日時：7月31日(水) 10:00~12:30

場所：橋北地区市民センター 2階 調理室

講師：アトリエ・オレンジ

オーナーパティシエ 小林 史明 (こばやし ふみあき) 氏

定員：15名 (人気の講座のため、定員を超えたときは、初参加の方を優先します。)

参加費：お一人様 1,000円

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん



両講座とも、7月2日(火)より橋北地区市民センターにて受付を開始します。  
お電話・窓口にてお申込み下さい。

〈お問合せ〉 橋北地区市民センター TEL: 331-3787

回覧


## 7月の行事予定

7月19日(金)	イキイキ教室	13:30~15:00
24日(水)	浴衣に合う花飾りづくり講座	10:00~11:30
25日(木)	自動車文庫	橋北地区市民センター 10:00~10:40
		滝川公園 10:50~11:20
26日(金)	楽々!元気の会	13:30~14:30
31日(水)	オランジェ お菓子づくり講座	9:30~



## イキイキ教室

みんなで楽しく、ストレッチ・筋トレ・メロディベル・歌等...  
笑って、おしゃべりしていっしょに介護予防しましょう。  
沢山のご参加、お待ちしております!



日時: 7月19日(金) 13:30~15:00  
場所: 橋北地区市民センター 2階 会議室  
対象: おおむね65歳以上の市民の方  
持ち物: タオル、飲み物

※運動しやすい服装で  
お越しください。  
※申込み、参加費は不要です。

## 熱中症予防

熱中症は、暑く湿った環境で過ごした時などに発生します。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。



1. 上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
2. 喉が渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
3. 日頃から暑さに備えた体づくりやバランスのとれた食事、十分な睡眠といった体調管理を行いましょう。

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

### 認知症予防のための食事

65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”と言われています。  
日頃の食事や生活習慣を見直して、認知症予防に取り組みましょう。

#### 認知症予防のための食事のポイント

##### ★色の濃い野菜や果物を積極的に食べる

色の濃い野菜や果物に含まれるビタミンなどの栄養素には抗酸化作用があり、認知症予防の効果が高いので、積極的に食べましょう。



##### ★青魚を食べる...ぶり・さば・さんま・あじなど

青魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流をよくする「不飽和脂肪酸(DHA・EPA)」が含まれており、認知症予防に効果的とされています。今よりも意識して食べましょう。



##### ★よく噛んで食べる

よく噛むことは脳の血流を増やし、また脳への刺激となるので、脳細胞の活性化を促します。

噛みごたえのある食材(「まごわやさしい」と覚えよう)

<b>ま</b> 豆類 	<b>こ</b> ごまなどの種実類 	<b>わ</b> わかめなどの海藻類 
<b>や</b> 野菜 	<b>さ</b> 魚 	<b>し</b> 椎茸などのきのこ類 
		<b>い</b> 芋類 

~生活習慣を見直して、認知症を予防しましょう~

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!健康情報へ

ユネスコ無形文化遺産

## 「鳥出神社の鯨船行事」

### サポーター・公開講座参加者募集

ユネスコ無形文化遺産の「鳥出神社の鯨船行事」。見るだけではわからない祭りのことを学んで、8月14日・15日の行事と一緒に盛り上げませんか。



日時：サポーター講座 6月30日・7月7日・14日・21日・28日（各日曜日）  
14：00～15：30（うち7月7日・28日は公開講座）

会場：富田地区市民センター 2階ホール

内容：富田の鯨船の歴史、基本的な鯨船行事の流れなど  
公開講座

7月7日「天下の勇祭『富田の鯨船』」内容：鯨船行事と東海地方の山車文化

7月28日「熊野太地と『六鯨』」内容：熊野灘の古式捕鯨

その他：無料、サポーター講座は事前申し込みが必要、公開講座は申し込み不要

※詳しくは、『広報よっかいち』5月下旬号、HP（「とりでじんじゃのくじらぶね」）をご覧ください

〈お問合せ〉 教育委員会社会教育・文化財課

TEL：354-8238 FAX：.354-8308

E-mail:syakaibun kazai@city.yokkaichi.mie.jp

## 「市指定文化財『旧四郷村役場』の魅力に迫る!!」

### 第3弾シンポジウムの開催!!

市の指定文化財である「旧四郷村役場」は、令和3年をもって築100年を迎えます。

“日本一の村役場”といわれたこの建物を、さらに100年後に継承することを目指してシンポジウムを開催します。

市民のみなさまに「旧四郷村役場」の文化財的価値を知っていただくとともに、今後の保存活用についてのご意見をお聞かせください。

場所：四日市商工会議所ホール（諏訪町2-5）

日程：7月6日（土）

時間：13：00～15：40（受付12：30～）

入場：無料 申込不要

駐車場：市営中央駐車場を御利用ください



〈お問合せ〉 教育委員会 社会教育・文化財課 TEL：354-8238

## 受講者募集

## 四日市市民大学

## 一般クラス

四日市市民大学（一般クラス）は、四日市市在住、在勤、在学の方ならどなたでも受講していただける講座です。今年度は「芸術」「音楽」「高齢社会」「スポーツ」「経済」について五つのコースを開催します。複数コースの受講も可能です。

詳しくは、広報よっかいち6月下旬号 または市ホームページでご案内しています。

申し込みはがき付の講座案内は、文化振興課（市役所5F）、各地区市民センターなどにあります。多くの方のお申し込みをお待ちしています！

**申込期間：6月17日（月）～7月16日（火）必着**



〈お問合せ〉 市民文化部 文化振興課 TEL：354-8239



夏休みの自由研究に！

## 「親子で学ぶ上下水道」参加者募集

みなさんの生活の中に欠かすことのできない水道や下水道がどのような仕組みになっているか知っていますか？水質検査の実験や施設見学など体験型学習を通じて楽しく学んでいただけます。

対 象：市内に在住する小学4年生以上の子どもとその保護者  
 日 時：7月27日（土） 10：00～16：00  
 場 所：四日市市上下水道局（堀木一丁目）ほか  
 定 員：40名（20組）（応募多数の場合は抽選）  
 料 金：無料  
 持ち物：昼食や飲み物、帽子、タオルなど  
 申込み：7月5日（必着）までに、住所、名前、電話番号を、  
 電話かファクス、Eメールで上下水道局総務課へ

※屋外の施設も見学しますので、動きやすい服装でご参加ください

〈お問合せ〉 上下水道局 総務課

TEL：354-8350 FAX：354-8249

Eメール：[suidousoumu@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:suidousoumu@city.yokkaichi.mie.jp)

くるべ古代歴史館（大矢知町2323-1）

## ～夏季展示・イベント～

### ◆夏季企画展 古代衣装の彩り ～色のレシピと藍染～

7月3日（水）～9月16日（月・祝） 9：00～17：00

（月・火曜日は休館。祝日は開館。7月17日（水）は臨時休館）

#### ●展示解説会（当日参加自由、無料）

7月7日（日）・27日（土）、8月18日（日）・31日（土）

いずれも10：00～

（7月27日は小学4年生～中学3年生向けに解説します）

#### ●ハンカチを青く染めよう！（要申込み15人、無料）

8月9日（金）10：00～12：00

〔対象〕小・中学生（小学生は保護者同伴）〔内容〕古代からの染物を体験します



染物に使う藍（あい）

### ◆<sup>くるべ かんが いせき</sup>久留倍官衙遺跡で自由研究！～古代の役所のおしごと体験!?～

7月25日（木）・31日（水） いずれも10：00～11：00（9：00受付開始）

〔対象〕小学6年生～中学3年生〔内容〕古代衣装を着て古代の役所の仕事を勉強します

※「ハンカチを青く染めよう!」「久留倍官衙遺跡で自由研究!」は申込みが必要です。

詳しくは、『広報よっかいち』6月下旬号、久留倍官衙遺跡公園ホームページ

（<http://www.city.yokkaichi.mie.jp/kyouiku/kurube>）をご覧ください。

〈お問合せ〉 教育委員会社会教育・文化財課 くるべ古代歴史館

TEL：365-2277 FAX：365-2288

# 7月8月は三重県「愛の血液助け合い運動」月間です

三重県では7・8月に三重県「愛の血液助け合い運動」を実施しています。

四日市市においても、このキャンペーンの一環として、献血を呼びかける街頭啓発を実施しますので、市民の皆様のご協力をお願いします。

## —第70回四日市市献血推進の日—

場 所：近鉄四日市駅北口ふれあいモール付近

日 時：7月26日（金）

10：00～11：30、13：00～14：30

献 血 会 場：献血は近鉄四日市駅前スターアイランドビル4階献血ルームサンセリテで受け付けます。サンセリテは常設の献血ルームで火曜日以外の毎日献血可能です。骨髓バンクへの登録も受け付けています。

そ の 他：街頭啓発は高校生ボランティア・社会人ボランティアの皆様のご協力を得て、献血へのご理解とご協力を呼びかける活動です。三重県は10代から30代の若年層の献血率が全国最下位です。真夏は献血者数が減少しますので、皆様のご協力をぜひお願いします。

〈お問合せ〉 四日市市保健所 保健予防課 管理医療係

TEL：352-0590



## 7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

この運動は、犯罪や非行の防止を図るとともに、過ちに陥った人たちの更生について理解を深め、明るい社会を築こうとするものです。この運動を支える募金「愛の資金」へ皆さまのご協力をお願いします。

また、犯罪や非行から更生しようとしている人を、地域の中で支援しているのが保護司です。犯罪や非行のない地域社会をつくるために、各地区で活動しています。

この運動の一環として街頭啓発を行います。

日時：7月1日（月） 14：15～

場所：近鉄四日市駅周辺

〈お問合せ〉 健康福祉課

TEL：354-8109

FAX：359-0288



## 新・増築の家屋調査にご協力を

平成31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届」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。



〈お問合せ〉 資産税課 家屋係

TEL：354-8135

FAX：354-8309

# 四日市市こども子育て交流プラザへ 遊びに行こう！！



平成29年4月にオープンした『こども子育て交流プラザ』は、年末年始を除き毎日開館しています。

主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「親子クラフト」も実施しています。ボール遊びやバドミントン等ができる広い多目的ホール、クッキングルーム、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。



## 【主なイベント日時・内容】

7月 6日(土) 7日(日)	10:30~15:00 ※12:00~13:30は 休憩時間	<b>セタかざりを作ろう</b> みんなの願いごとを書いた短冊や セタかざりで大きな笹をかざろう。 	対象/どなたでも *材料がなくなり 次第終了
7月15日(月・祝) 	11:00~12:00 13:30~14:30	<b>マーブリングうちわ作り</b> 絵画技法を手軽に体験してみよう。 今回はマーブリングで不思議な模様 のうちわを作ろう。	対象/4歳児~高校生 定員/各回先着20名 *当日9:00から 整理券配布
7月21日(日)	① 開場/10:40 開演/11:00 ② 開場/12:40 開演/13:00	<b>くぼたまさと工作ショー</b> わくわくさんでおなじみの久保田雅人さん による工作ショー。ドキドキ、ワクワクの 楽しいゲームをしよう！家族みんなで楽し もう！ 	対象/未就学児 (保護者同伴必須)・ 小学生・中学生・ 高校生とその家族 定員/各回120名 *申込制、 申込及び 入場券受渡期間: 6/11(火)15:00~ 7/14(日)17:00 *申込方法等の詳しい 内容は本イベントのメイ ンチラシをご覧ください。
7月26日(金) 27日(土) 	16:00~17:00	<b>ウォーターバトル2019</b> 暑くなったらプラザにおいで！ 水しぶきをあびておもしろく楽しもう！	対象/どなたでも 持ち物/水鉄砲、 かかとのある靴 *着替場所は ありません *気温や天候により中止 する場合があります。

**料金** 無料 所在地：東新町26番32号 橋北交流会館4階 TEL：330-5020 FAX：334-0606  
HP: <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>





# 四日市市議会 議会報告会のお知らせ



6月定例月議会の議会報告会を、下記の通り開催します。定例月議会でのどのような議論がされたのかを、議員が直接、市民の皆さんにお伝えします。報告会の後にシティ・ミーティング（意見交換会）を開催します。市内に在住または通勤・通学する人を対象とし、事前のお申し込みは不要です。参加を希望する会場にどうぞお気軽にお越しください。

※シティ・ミーティングのテーマが決定しましたら、市議会ホームページやチラシ等でお知らせいたします。

第1部：議会報告会 第2部：シティ・ミーティング（意見交換会）

月 日	7月10日（水）		7月12日（金）	
時 間	18：30～20：45			
常任委員会	総務	教育民生	産業生活	都市・環境
所 管 事 項	市政の企画、財務、危機管理、 消防、シティプロモーションなど	教育、こども、 健康福祉など	商工業、農林水産業、 市民文化、市立病院など	道路、住宅、上下水道、 環境衛生、国体など
会 場	下野地区市民センター 2階 大会議室	橋北交流会館 3階 第6会議室	ララスクエア四日市 4階 わくわく・ふれあい広場	川島地区市民センター 2階 大会議室
	朝明町914-3	東新町26-32	安島1-3-31	川島新町1

※頂戴するご意見は、口頭によるものを基本とします。

※全会場、手話通訳いたします（事前予約は不要です）。

※天候等により中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※進行状況によっては、記載された予定時刻よりも早く終わる可能性もありますので、あらかじめご了承ください。

※産業生活常任委員会にご参加希望で、ララスクエア四日市にお車でお越しいただく場合、駐車場につきましては有料となります。



〈お問合せ〉

四日市市議会事務局 議事課

TEL：354-8340



## シルバー人材センター

### 定期入会説明会のお知らせ

対 象：市内に在住する原則60歳以上の人で、健康で働く意欲のある人。

開催日	開催場所
7月10日（水） 13：30～	シルバー人材センター（十七軒町）
7月24日（水） 13：30～	あさけプラザ 2階 第1小ホール
8月14日（水） 13：30～	シルバー人材センター（十七軒町）
8月28日（水） 13：30～	あさけプラザ 2階 第1小ホール

持ち物：筆記用具と、当日入会される場合は、次の①～④をご持参下さい。

- ①印鑑
- ②年会費3,600円
- ③銀行か郵便局の通帳（本人名義のもの）
- ④運転免許証、保険証など本人確認ができるもの



〈お問合せ〉 シルバー人材センター

TEL：354-3670 FAX：351-4830

## 地区市民センターの建物への入口スロープと駐車場が完成！



橋北地区市民センターの西側に駐車場が完成し、思いやり駐車スペースからスロープを通過してスムーズに移動していただけるようになりました。

Kyuhoku  
×  
Mayor



市から提示するテーマ  
“新総合計画”

# 四日市市 タウンミーティング 橋北地区

日時 8月22日(木)

19:00~20:30

場所 橋北地区市民センター  
対象 橋北地区にお住まいの人  
ぜひ、ご参加ください

市長自らが直接地域に赴き、地域の皆さんの声を積極的にお聴きして意見交換を行うことで施策に反映し、もって地域力の向上を図ることを目的としてタウンミーティングを開催します。会場の皆さんとのフリートークの時間もあります。(手話通訳・要約筆記あり)

※どなたでも傍聴できますが、発言は地区住民に限らせていただきます

※会場および駐車場のスペースには限りがありますのでご了承ください

〈お問合せ〉 広報マーケティング課

TEL: 354-8244 FAX: 354-8315