



# きょうほく



KYOHOKU.HOKKORI

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



令和2年 11月 5日

No 15

## 簡単! 体幹トレーニングdeアクティブ・ライフ

～腰痛予防の健康知識を学んでいただきます～

日時：12月8日(火) 14:00～15:00  
場所：橋北地区市民センター 会議室  
講師：北出 真彦(きたで まさひこ)さん  
対象：橋北地区在住の成人の方  
定員：20名(先着順・定員が埋まり次第締め切り)  
参加費：無料  
持ち物：動きやすい服装・お茶・タオル等



※マスクの着用をお願いします。

ホッコリ企画  
第4弾!

## 美味しいコーヒーの 淹れ方講座

まちかど保健室も併設  
看護師スタッフが  
お悩み聞きます



ご家庭でもできる、美味しいコーヒーの淹れ方の講座です。  
香り高い本格的なコーヒーをお楽しみください。使用したドリッパーは  
お持ち帰りいただきますので、ぜひ、ご自宅でもお試し下さい。

日時：12月23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：渡邊 慎悟(わたなべ しんご)さん  
定員：20名  
参加費：350円(ドリッパー器具代)



※マスクの着用をお願いします。

※両講座とも、11月17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・窓口にてお申し込みください。

〈お問合せ〉橋北地区市民センター  
TEL: 331-3787

回 覧									

# 災害時の講習とレシピ紹介

いつ起こるかわからない自然災害に対して、何を準備すればよいか？新型コロナウイルス感染症対策で避難所でも“密”を避ける必要が生じています。そんな時の心構えなどのお話と災害時に役立つレシピを紹介させていただきます。教室の安全配慮には、十分に気を付けます。参加される方はマスクの着用をお願いいたします。

たくさんの参加をお待ちしています。

日時：11月30日(月) 10:00～  
場所：橋北地区市民センター 2階 調理室  
定員：18名  
参加費：無料  
持ち物：筆記用具  
主催：四日市市食生活改善推進委員（ヘルスマイト）



※橋北地区市民センターにて受け付けております。  
お電話・窓口にてお申し込みください。

〈お問合せ〉 橋北地区市民センター TEL：331-3787

納税は、便利で安心な  
口座振替で!!

【お問合せ先】四日市市収納推進課

Tel 059-354-8141

Fax 059-354-8309



## 自動車文庫

11月27日(金)

橋北地区市民センター  
滝川公園

10:00～10:40

10:50～11:20



きちんと分別



## ごみを出すときのお願い

ごみ出し3原則のルールを守ろう！

- きめられた日の朝8:30までに
- きめられたものを
- きめられた集積場へ



# 子どもを虐待から守るのは 地域の人々の「気づき」と「連絡」です

## －4月から子どもへの体罰は法律で禁止されました－

これらは全て体罰です

- 言葉で3回注意したけど言うことを聞かないので、頬を叩いた
- 大切なものにいたずらをしたので、長時間正座をさせた
- 宿題をしなかったので、夕ご飯を与えなかった



「近所の人が虐待しているのでは？」と感じたら、どうせ人ごと…、関わりたくない…という意識は捨てましょう。子どもはほとんどの場合、自分から助けを求めることができません。子どもを救うために、あなたが、ぜひ行動を起こしてください。

## 児童虐待かもと思ったら…まずは、連絡・相談ください



- 児童虐待・子育て・ひとり親家庭など児童・家庭の相談  
四日市市こども家庭課：059-354-8276

いちはやく

- 児童相談所全国共通ダイヤル（24時間OK）189

子育てを地域で支えあう

四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ



「令和2年度

第3回 依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、良く理解をしていただくために、平成28年度より依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される方はもちろん、すでにご利用されている方で未受講の方も、受講してください。

日 時：12月5日（土） 13:00～16:00

\*講習会は14:30終了です。その後、希望される方は依頼会員の登録手続きをいたします。

場 所：三浜文化会館

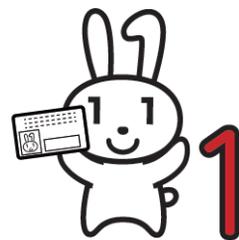
定 員：保育の都合により、20名程度といたします。（先着順に受け付けます）

申込方法：電話にてお申し込みください。

保 育：有り/無料 ※事前にお申し込みください。

〈お申込み・お問合せ〉 四日市市ファミリー・サポート・センター  
(NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)  
TEL・FAX：323-0023

# マイナンバーカード 休日申請受付窓口の開設



四日市市では、平日に市役所へお越しいただくことが困難な方のために、下記のとおりマイナンバーカード休日申請受付窓口を開設いたします。

この窓口で申請していただいた場合、カードが出来次第、市職員が暗証番号の設定を行い、ご自宅宛てに郵送（本人限定郵便・特例型）させていただきますので、受け取りのために再度お越しいただく必要はありません（カード到着まで、おおよそ2か月程度かかります）。

また、**事前予約制**となりますので、申請を希望される方は、各窓口（裏面参照）へ電話予約（平日 8：30～17：15）してください。

予約受付は**10月1日(木)**より開始しております。

## 1. 申請に必要なもの

申請の際には、以下の書類を持参してください。

(1) 本人確認書類（Aを1点、またはBを2点）

A	運転免許証、旅券、住民基本台帳カード（顔写真入り）、運転経歴証明書（交付年月日が平成24年4月1日以降のものに限る）、身体障害者手帳、在留カード、特別永住者証明書など、公的機関発行の顔写真付き本人確認書類
B	健康保険・介護保険の被保険者証、年金手帳、医療受給者証、社員証、学生証など、「氏名+住所」か「氏名+生年月日」が記載されたもので、組み合わせで「氏名・住所・生年月日」が確認できるもの

(2) 通知カード、または個人番号通知書

(3) 顔写真（縦4.5cm×横3.5cm、6か月以内に撮影、正面、無帽、無背景のもの）

(4) 住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

(5) 認印

※申請時に、通知カード・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）を回収します。

※15歳未満の方や成年被後見人の方が申請する場合は、法定代理人の同行と別途書類が必要となります。（詳細はご予約時にご説明します）

## 2. 開設窓口・開設時間【8：30～12：30、13：30～17：30】

（事前予約制、先着48人まで、1人あたり20分）

### ★橋北地区市民センターの休日申請受付窓口

開設日	場所
12月19日（土）【申込期限：12月11日（金）】	事務室（1階 窓口）

※**事前に予約が必要**です。予約が無い方は、受付をお断りさせていただきます。

※他の地区市民センターでも休日申請受付窓口を開設しています。お申し込みは、各センターへお願いします。（次ページ参照）



3. センター開設日一覧表

12月

日にち	センター名	電話番号
5 (土)	保々	339-0001
6 (日)	三重	331-3276
	富洲原	365-1136
	水沢	329-2001
	小山田	328-1001
12 (土)	下野	337-0001
	富田	365-1141
	羽津	331-4465
	海蔵	331-3284
	川島	321-3020
	日永	345-3197
	河原田	345-5020
13 (日)	神前	326-2751
	内部	345-3951
	塩浜	345-2403
	桜	326-2051
	四郷	321-2021
	常磐	351-1751
	楠	398-3111
19 (土)	橋北	331-3787
	中部	354-8152 (市民課)
20 (日)	県	326-0001
	八郷	365-0259
	大矢知	364-8704

〈お問合せ〉 橋北地区市民センター TEL: 331-3787  
(平日 8:30~17:15)



# 橋の補強・補修工事のお知らせ



日頃は、公共工事に対しご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。  
この度、下記のとおり、慈善橋において補強・補修工事を行いますので、お知らせします。  
工事の際は、交通規制や機械の騒音等でご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、  
よろしくお願い致します。

## 記

工 事 名：金場新正線慈善橋（補助）橋梁整備工事

工事内容：橋脚の補強と傷んだ箇所の補修を行う工事です。

場 所：四日市市 川原町 地内  
※右面 位置図参照

工事期間：令和2年11月上旬～令和3年3月中旬  
※日曜日、年末年始（12月29日～1月3日）は休工の予定です。

工事時間：8：30～17：00  
（作業の進捗により17：00を過ぎる場合があります。）

交通規制：令和2年11月上旬～令和3年3月中旬  
工事する際は、交通規制を行いますので、作業案内板や交通誘導員の誘導に従って通行していただくようお願い致します。  
慈善橋の下の三滝緑地：通行禁止となります。  
慈善橋上：作業車で片側ずつ作業を行う際に、歩道及び歩道側の1車線を規制します。

発 注 者：四日市市役所 都市整備部 道路建設課  
TEL：059-354-8213 担当：小林

受 注 者：株式会社富洋組  
TEL：059-326-4321 担当：寺崎



四日市市マスコットキャラクター  
こにゅうどうくん





# 少年探偵トレーニング「指紋を調べよう」

みんなの指にある「指紋」は世界にひとつ！空き缶などにあらかじめ付けられた指紋を捜査官のように採取する体験をしましょう。当日は警察官の方にお越しいただきます。

日時：12月5日（土） 10：00～

場所：すわ公園交流館 1階 ホール  
（諏訪公園噴水前、茶色のレンガ造り）

対象：市内に在住または通学する小学生

定員：12名

参加費：無料

申込：【抽選】11月25日（水）～11月28日（土） 9：00～17：00の  
期間内に『こどもの家』へお電話で申込みください。  
当選の方のみに改めて参加いただける旨をお電話にてご連絡します。



※自分の指紋は採取しません。

新型コロナウイルスの状況によっては、直前に中止となることもあります。

〈お問合せ〉 こどもの家 TEL：351-3933  
（日・月・祝、11月24日は休館）

## ◇◇四日市市長選挙のお知らせ◇◇

◎投票日 11月29日（日） 7：00～20：00

◎投票所 西橋北（橋北小学校）  
東橋北（橋北中学校）



※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って  
所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご  
注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！◇◇

◎期日前投票所 投票日 11月23日（月）～28日（土） 8：30～20：00

- |                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| (1) 諏訪町2番2号     | 四日市市総合会館（市役所西隣）1階 ロビー        |
| (2) 塩浜町1番地1     | 三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）1階 研修室   |
| (3) 富田二丁目4番15号  | 四日市市防災教育センター（北消防署内）2階 防災センター |
| (4) 曾井町391番地2   | 四日市市中消防署中央分署 3階 多目的ホール       |
| (5) 大字泊村4184番地3 | 四日市市南消防署南部分署 1階 第1会議室        |
| (6) 中村町2281番地2  | 四日市市北消防署北部分署 1階 会議室          |

投票所（期日前投票所を含む）における「新型コロナウイルス感染症対策」について

選挙管理委員会では、安心して投票していただけるよう、次のような投票所内での感染症対策を行います。投票所へお越しになる有権者の皆様におかれましても、ご自身の感染症対策にご理解とご協力をお願い申し上げます。

マスクの着用	咳エチケット	手指のアルコール消毒	ソーシャルディスタンスの確保	定期的な換気	飛沫防止シートの設置

など

〈お問合せ〉 選挙管理委員会事務局 諏訪町1番5号 TEL：354-8269