

おしらせ

橋北地区市民センター
TEL 331-3787
FAX 330-0220

平成25年4月20日号 NO.2

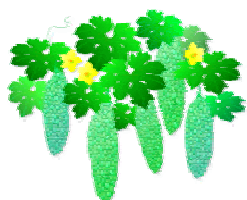
5月の行事予定

- | | | | |
|--------|----------------------|--------|---------------|
| 11日(土) | } 萬古まつり | 18日(土) | } 水路および下水枘の清掃 |
| 12日(日) | | 19日(日) | |
| 17日(金) | ヘルスリーダーによる
イキイキ教室 | 21日(火) | グリーンカーテン講座 |
| | | 24日(金) | 自動車文庫 |

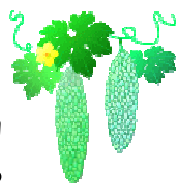


今年の夏は暑くなりそう

グリーンカーテン講座



ゴーヤを育てて緑のカーテンで 涼しい生活を!



緑のカーテンは夏の日差しをさえぎり、節電効果もあります。ゴーヤは食物繊維、ビタミンCが多く健康によい植物です。この機会にゴーヤ作りに挑戦してみませんか?
受講者の方には、ゴーヤ苗を2苗配布します。

- | | |
|------------|----------------------------|
| 日時 | 5月21日(火) 10:00~ |
| 場所 | 橋北地区市民センター 2階 会議室 |
| 講師 | 四日市市環境学習センター |
| 内容 | 省エネ講座、グリーンカーテンの説明 |
| 参加費 | 無料(苗を入れる小袋をお持ちください) |
| 定員 | 30名(地区内在住の方)定員になり次第、締め切ります |
| 申込み・問い合わせ先 | 橋北地区市民センター TEL 331-3787 |

申込み
受付中!

納期のお知らせ

〈固定資産税・都市計画税〉

第1期分の納税期限は4月30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。

回
覧

ヘルスリーダーによる イキイキ教室

♪皆で楽しくワイワイガヤガヤ♪

日時 5月17日(金) 13:30~15:00
 場所 橋北地区市民センター 2階 会議室
 持ち物 タオル・必要な方は飲み物など
 動きやすい服装でお越しください。
 内容 ストレッチ体操・レクレーション・歌など

- ・ 申込みは不要
- ・ 参加自由、無料



「よっかいち・はつらつ健康塾！」のご案内

4月からお達者クラブの名称が変わりました。内容も若干変わり、25年度からは「よっかいち・はつらつ健康塾！」を開催します。参加費は無料、申込みもいりません。みなさんお誘いあわせのうえ、気軽にご参加をください。

〔平成25年度 実施日〕



4月	5月	6月	7月	8月	9月
		7日	5日	2日	
10月	11月	12月	26年1月	2月	3月
18日	1日	6日	17日	7日	7日



いずれも時間と曜日は13:30~14:30、金曜日です

*場所 橋北地区市民センター 2階 会議室

*対象 おおむね65歳以上の方

*内容 ・介護予防・健康知識についての話
 ・軽い体操

*持ち物 筆記用具、タオル・必要な方は飲み物など
 動きやすい服装でお越しください。

暴風雪・地震等で被害が予想される場合は、開催中止となります。当日の開催の有無に関しては、下記までお問い合わせください。

《問い合わせ先》 健康づくり課 TEL 354 - 8291

四日市市中地域包括支援センター TEL 354 - 8346

4/26 (金)

4月の自動車文庫

橋北地区市民センター 10:00～10:40
 滝川公園北駐車場 10:50～11:20

4月23日は子ども読書の日



橋北地区市民センター1階事務所に図書コーナーがあり、一般書・児童書が800冊以上あります。窓口で手続き後、借りていただくことができます。
 業務時間内(8:30～17:15)におひとりにつき2冊まで、貸し出し期間は2週間です。気軽にお立ち寄りください。

5月の日程

おともだちとあそびましょう!

橋北保育園 TEL 331-4049 0歳～未就園児	9:30～11:30	1日 (水)	8日 (水)	15日 (水)	22日 (水)	29日 (水)
橋北幼稚園 TEL 331-7240 0歳～3歳	10:00～11:30		9日 (木)	16日 (木)	23日 (木)	30日 (木)
橋北幼稚園 いちご組 3歳児	10:00～11:30			14日 (火)		

(橋北幼稚園) 5月16日(木)は交通安全教室もします。
 暑い日には、水筒と帽子を忘れないでね。



犬の登録と狂犬病注射



15:00～15:40 橋北地区市民センター 駐輪場



平成25年4月2日

四日市市内で還付金詐欺が発生しました

『状況』

市役所職員を騙る男から、「医療費の還付金があります」「返金しますので、キャッシュカードを持ってATMコーナーへ行ってください。」等との電話がありました。被害者は、近くの郵便局へ行き、携帯電話で指示されるままにATMを操作したところ、31万円を振り込み、だまし取られました。

このような電話があったら、名前と担当課を聞いたうえで、いったん電話をきり、橋北地区市民センター(電話:331-3787)までお問い合わせください。



『注意!』

市役所等の公共機関からの還付金でATM操作による還付は絶対ありません。不審な電話は、警察(電話:355-0110)へご相談を! 緊急の場合は、110番通報を!



さんかくカレッジ2013

男性向け料理教室 「はじめての台所」

料理を基本から学びたいと思っている男性のための料理教室です。はじめて包丁を持つ方大歓迎!料理の前には、「ちょこっとさんかく教室」で男女共同参画について、ちょこっと学んでいただきます。



《日 程》

日 時	内 容	場 所
6 / 15 (土) 10:00 ~ 13:00	和食	本町プラザ3F 「はもりあ よっかいち 調理室」
6 / 29 (土) 10:00 ~ 13:00	中華	
7 / 13 (土) 10:00 ~ 13:00	洋食	
12 / 7 (土) 10:00 ~ 13:00	おもてなし料理で、同窓会	



- 対象 市内在住、在勤、在学の男性 ➢講師 吉武 奈穂子さん
- 定員 12名(抽選ですが、初めて受講の方優先します)
- 料金 4回通して3,500円 ➢その他 託児有(無料、5月31日申込締切)
- 申込方法 往復ハガキに、講座名・参加者名・連絡先の住所・電話番号、託児が必要な場合は預ける子の名前と年齢を記入し、はもりあ四日市へ。
〒510-0093 本町9-8 5月31日(金)必着

【問い合わせ先】はもりあ四日市 TEL 354-8331・FAX 354-8339