

# おしらせ

橋北地区市民センター  
TEL 331-3787  
FAX 330-0220

平成25年7月5日号 NO.7

7/23 火

9:00~12:00

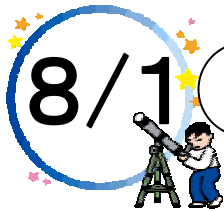


《メニュー》

- 初めての方も、ぜひ気軽に参加してみませんか？
- 場 所 橋北地区市民センター 2階 調理室
  - 持ち物 エプロン・三角巾・布きん
  - 定 員 18名(先着順、定員になり次第締め切ります)
  - 材料費 500円(当日徴収します)
  - 申込み先 橋北地区市民センター TEL 331-3787

- ・そうめん
- ・かきあげ
- ・南瓜のそぼろ煮
- ・他一品

8/1 木



## 夏休み

夏休みこども科学教室委託事業

# 科学工作実験教室

- 時 間 小学校低学年向け10:00~11:30(受付9:30~)  
できれば保護者同伴でお願いします。  
小学校高学年向け13:30~15:00(受付13:00~)  
保護者の参加も大歓迎です。
- 場 所 橋北地区市民センター 2階 調理室
- 定 員 各15名(先着順、定員になり次第締め切ります)
- 内 容
- |               |             |
|---------------|-------------|
| ❖ エジソン電球の実験   | ❖ 風船ホバークラフト |
| ❖ ビー玉まんげきょう   | ❖ 巨大シャボン玉   |
| ❖ クリップモーターの実験 | など          |
- 何を作るのかは当日のお楽しみに！！
- 材料費 200円(当日徴収します。おつりのいらぬようにお願いします)
- 講 師 ビバ橋北

《申込み・問い合わせ先》

ビバ橋北事務局 TEL・FAX 333-4277

回  
覧

# 夏休み 親子料理教室



10:00~13:00

## 《メニュー》

- ・三重豚のとんてき
- ・まこもたけのすまし汁(菰野町の特産品)
- ・まごわやさしい煮(大豆といろいろな野菜を使った煮物)
- ・手作りお茶ふりかけ
- ・デザート
- ・ごはん

場所	橋北地区市民センター 2階 調理室
対象	小学生以上 親子での参加、大人だけの参加もできます。
定員	20名(先着順、定員になり次第締め切ります)
材料費	大人500円 子ども300円
持ち物	エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
講師	四日市市食生活改善推進協議会会員
申込み	7月10日(水)から受付します。橋北地区市民センター TEL 331-3787

こどもさんかくカレッジ2013

## “夏休み宿題応援企画”



10:00~12:00

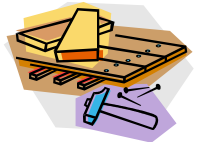
## 木工&ちょこっとさんかく教室



内容  
場所  
対象  
定員

木工教室と男女共同参画の寸劇  
本町プラザ2F 会議室  
市内の小学生とその保護者  
20組(応募多数の場合は抽選)  
7月19日(金)締切り **必着**

ぎこぎこ、トントン。  
さあ、何ができるかな!



参加費  
講師

小学生一人につき100円  
木工教室 三重県建設労働組合四日市支部及び  
建労四日市人材育成支援センターの皆さん  
寸劇 大好きパパ応援団の皆さん

申込方法：往復ハガキで往信の裏面に住所・名前(ふりがな)・学年・電話番号・一緒に参加する保護者名、託児が必要な場合は預ける子の名前と年齢を、記入のうえお申し込みください。

返信の表面へ申込者の住所・名前を忘れずにご記入下さい。

申込み・問合せ先 〒510-0093 四日市市本町9-8 はもりあ四日市 まで  
TEL 354-8331 FAX 354-8339

無料の託児があります。お申込み時にご予約ください。

# 平成25年度

## 四日市市文化功労者・市民文化奨励賞候補者を募集します



### 1. 募集対象

#### (1) 文化功労者

長年(概ね20年以上)にわたり学術、芸術、その他文化の振興に寄与し、その功績が顕著である個人(60歳以上)または団体

#### (2) 市民文化奨励賞

市民文化を振興するため、文化における活躍と文化振興への寄与が、将来においてさらに期待される個人または団体。

ただし、本市在住、在勤、出身、本市にゆかりがあるかまたは、活動拠点が市内にある個人、団体。

### 2. 候補者の推薦

上記(1)または(2)に該当する個人または団体があるときは、関係機関および関係団体から推薦による。候補者の推薦にあたっては、募集要項に従って推薦書および候補者調書を提出。

### 3. 審査方法

(1) (2)とも書類による審査

### 4. 募集期間

7月1日(月)から8月2日(金)(消印有効)



《問い合わせ先》文化国際課 TEL 354 - 8239

## 「四日市市献血推進の日」に献血を

### ※啓発活動

日時 7月26日(金)

10:00~11:30 13:00~16:00

場所 近鉄四日市駅北口、ふれあいモール



### ※献血受付

常設の献血ルームサンセリテ

(スターアイランド4階)で実施します。

夏場の献血量不足のため、献血のご理解とご協力をお願いします。

献血キャラクター  
「けんけつちゃん」



《問い合わせ先》保健予防課 TEL 352 - 0590

橋北地区市民センターで行う集団検診のおしらせ



# お申込みはお済みですか？

日 程	検 診 内 容・時 間	申 込 締 切
8 / 2 6 (月)	胃がん・・・午前 子宮頸がん・・・午後 乳がん(マンモグラフィ)・・・午前・午後 大腸がん・・・・・・・・・・ 午前・午後	8 / 2 (月)
1 1 / 2 5 (月)	胸部検診(肺がん・結核) 9 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0	1 1 / 5 (火)

詳細は、「広報よっかいち5月下旬号」折込の「平成25年度の検診のおしらせ(保存版)」をご覧ください。

## がん検診の申込方法

市の窓口で直接申し込み(下記窓口に所定の申し込み用紙があります)

- ▶各地区市民センター(中部を除く)
- ▶市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅構内「物産観光ホール」内)
- ▶楠総合支所          ▶楠福祉会館          ▶健康づくり課(市役所3階)

はがき、FAXでの申し込み(電話での申し込みは受付けていません)

インターネットでの申し込み

市ホームページ よく利用される情報「健康・医療」がん検診

「四日市市 がん検診・胸部検診申し込みページ」

URL : <http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu69210.html>

《送付先》〒510-8601 健康づくり課 成人健診係 FAX 353-6385

## 夏の交通安全県民運動

7月11日(木)~20日(土)

飲酒運転の根絶

子どもと高齢者の交通事故防止

自転車の安全利用の推進

全ての座席のシートベルトとチャイルド

シートの正しい着用の徹底

《三重県交通安全スローガン》

みえ  
ゆずりあう 心が三重る 道が好き

~安全は あなた自身の 心がけ~

## 熱中症予防のポイント



- ☀部屋の温度をこまめにチェック!
- ☀室温28を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ☀のどが渴いたと感じたら必ず水分補給!
- ☀のどが渴かなくてもこまめに水分補給!
- ☀外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ☀無理をせず、適度に休憩を!
- ☀日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

