

# おしらせ

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

平成25年11月5日号 NO.15

「生きがい講座」 6回 シリーズ

橋北地区社会福祉協議会 企画・運営

二回目掲載

生きがい講座

## お正月に向けて「ミニ門松」づくりに挑戦！

高さ30センチの門松を作ります。あなただけのオリジナルの門松でお正月準備はバッチリ！！

日時 12月26日(木) 13:30~15:30  
場所 橋北地区市民センター 2階 会議室  
講師 桜自然塾 横関 秀行さん  
材料費 500円 定員 20名  
持ち物 あれば剪定バサミ



生きがい講座

## バスで大人の社会見学に行こう！ 《楠地区》

日時 平成26年1月16日(木) 8:45~12:30頃  
(橋北地区市民センター → 8:30集合)  
行程 センター8:45出発 → 四日市市楠歴史民族資料館  
→ 酒蔵 宮崎本店(試飲あり) → はまぐり蓄養場見学(即売あり)  
→ センター12:30頃着  
定員 35名 参加費 無料

【申込み・問い合わせ先】 橋北地区市民センター TEL 331-3787  
11月11日(月)から生きがい講座 ・ 申込み受付します。  
各講座とも先着順です。(定員になり次第締め切り)

回  
覧

1



## 男の料理教室

### 《メニュー》

- ・きのこごはん
- ・ぶりの照り焼き
- ・季節の果物 他

日 時 11月26日(火) 9:00~12:00  
 場 所 橋北地区市民センター 2階 調理室  
 持ち物 エプロン・三角きん・ふきん  
 定 員 18名  
 材料費 500円



2

## 「料理ボランティア」

## 養成講座で仲間づくり!

新規の方  
大募集!

男女を問わず、誰かに手作りの料理を食べてもらいたいと思っている方、新規の方大募集!

⇨日 時 12月4日(水) 9:30~13:00  
 ⇨場 所 橋北地区市民センター 2階 調理室  
 ⇨補 助 橋北地区市民センター 職員  
 ⇨持ち物 エプロン・三角巾・ふきん  
 ⇨材料費 400円 ⇨定 員 8名



3

(健康マージャン)

## 認知症予防講座



初心者の方も気軽に参加できる楽しいサロンマージャンです。

日 時 12月4日(水) 10:30~16:30  
 場 所 橋北地区市民センター2階 調理室  
 定 員 20名  
 対 象 概ね60歳以上の方 参加費 無料  
 都合のいい時間にお越しください。  
 昼食をご希望の方は、申込みの時にご注文ください。

《申込み・問い合わせ先》 橋北地区市民センター TEL 331-3787  
 11月13日(水)から . . . 申込み受付します。  
 各講座とも先着順です(定員になり次第締切)

## 優勝・入賞おめでとうございます

10月13日(日)中央緑地公園を中心に開催された第44回四日市市民スポーツフェスタにおきまして、たくさんの橋北地区の方々が、各種目に健闘され、次の種目で、優勝・入賞されました。(敬称略)

ソフトバレーボール	優勝	橋北(女子シニアの部)
グラウンドゴルフ	優勝	倉田 スエ(京町)
グラウンドゴルフ	入賞	寺本 和子(高浜町)
グラウンドゴルフ	入賞	益川 金也(東新町)



## ぜん息予防等講演会

# 「息切れのない生活をめざして

参加費  
無料

## ～気管支ぜん息の効果的な治療法～

- \*日時 11月23日(土) 13:30～15:30(受付開始13:00)
- \*場所 四日市市総合会館8階 視聴覚室
- \*定員 100名
- \*講師 池田 拓也さん(市立四日市病院 呼吸器内科部長)
- \*保育 要申込み 1歳から未就学児 定員30名(先着順)
- \*申込み 名前、住所、電話番号、講師に対する質問事項、保育希望について下記まで申込みください。(11月18日(月)締切)  
〔講演会運営事務局〕

TEL 0120-641-694

FAX 0120-896-891

Eメール yobou2013@p-unique.co.jp



## 11月 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



## センターで受け入れている乾電池について

地区市民センターのロビーにおいて随時、使用済み乾電池を受け入れています。回収していない、充電式電池（リチウム電池など）、ボタン電池などを持ち込まれて大変困っています。随時受け入れているのは、**アルカリ電池またはマンガン電池のみ**です。それ以外のものは下記のように処理し、センターに絶対に持ち込まないでください。

廃棄物の種類	処理の方法
ボタン電池・充電式電池・バッテリー	販売店へ
蛍光管・グローランプ・使い捨てライター・電子体温計・電球など	もやさないごみの指定日に搬出
水銀体温計	年1回の収集日に搬出(9月)



## センター収集のアルミ缶の空き缶について

センターで収集しているアルミの空き缶は資源ごみの回収ではありません。福祉施設の生活訓練作業に使うものです。水洗いして、乾かして、袋に入れてください。

センターでは、「たんぽぽ」など市内の福祉施設で作業するための材料提供を目的にアルミ缶の回収に協力していますが、アルミ缶回収箱にビン、スチール缶などを持ち込む方が見られ、大変困っています。回収しているのは、水洗いしたアルミ缶だけです。ご理解のうえ、ご協力をお願いいたします。



## 使用済みインクカートリッジの回収を始めています



四日市市ではリサイクルとごみの減量を推進するため、プリンターメーカー6社が進めているインクカートリッジの回収から再資源化のリサイクル活動「インクカートリッジ里帰りプロジェクト」に参加し、回収を始めました。

橋北地区市民センターでは、ロビーに設置しました。