

# おしらせ

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

平成26年8月20日号 No. 10

## 《9月の行事予定》

- 8日（月）橋北地区市民センターで行う集団がん検診  
（胃・大腸・子宮頸・乳）
- 10日（水）乾電池・水銀体温計収集日
- 11日（木）橋北中学校体育祭
- 14日（日）一日清掃デー
- 16日（火）第2回生ごみの堆肥化講座（1回目）
- 25日（木）絵本の読み遊び講座
- 25日（木）自動車文庫
- 27日（土）おとなの小学校 入学式・記念講座
- 27日（土）橋北小学校運動会
- 29日（月）胸部検診
- 30日（火）第2回生ごみの堆肥化講座（2回目）



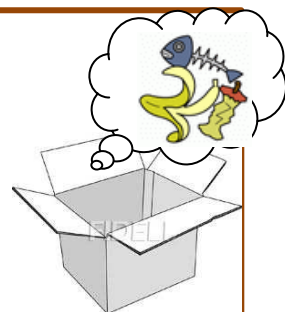
二回目掲載

地球にやさしい生ごみの減らし方

## 第2回 生ごみの堆肥化講座



～自然の贈り物で、美しい花やおいしい野菜をつくりましょう～



前回、大好評の講座につき開催します。

ダンボールコンポストで、地球と体にやさしい循環型生活をぜひ試みてください。

★日 時 1回目 9月 16日（火）10：30～12：00  
2回目 9月 30日（火）10：30～11：30  
（できるだけ2回とも参加のできる方）

★場 所 橋北地区市民センター2階 会議室

★講 師 四日市ダンボールコンポストの会

★定 員 30名（地区内在住の方）（定員になり次第、締め切り）

★材料費 1セット500円（ピートモス・もみ殻くん炭・ダンボール箱）

《問合せ先》 橋北地区市民センター TEL 331-3787



# 移動文化会館(ミニコンサート)

移動文化会館が橋北地区にやってきます！

マリンバのやさしい音色を、ぜひお楽しみください。

皆さまお誘い合わせのうえ、多数のご参加をお待ちしております。

- ♪ 日 時 10月3日(金) 19:00~20:00  
♪ 場 所 橋北地区市民センター2階 会議室  
♪ 対 象 地区在住の方  
♪ アーティスト名 ジュテーム(マリンバトリオ)  
♪ 曲 名 チャルダッシュ、トップ・オブ・ザ・ワールド、  
日本の四季メドレー他

**申込み不要・参加費無料**

**当日、直接会場へお越しください。**

《問合せ先》 橋北地区市民センター TEL 331-3787

《主催》 公益財団法人四日市市文化まちづくり財団 四日市市文化会館

## 今から、本気でシェイプアップ！

**3B体操** は、ボール、ベル、ベルダーを使って音楽に合わせた体操を行います。  
日頃の運動不足を解消して心身ともリラックスをしましょう。  
多数のご参加をお待ちしております。

- ☞ 日 時 10月8日(水) 13:30~14:30  
☞ 場 所 橋北地区市民センター2階 会議室  
☞ 講 師 松下 節子さん  
☞ 定 員 15名(先着順)  
☞ 対 象 地区内在住の成人の方  
☞ 持ち物 動きやすい服装と靴、バスタオル(敷物用)、お茶など  
☞ 申込み 9月8日(月)9時から受付します。  
橋北地区市民センター TEL 331-3787



〈ボール〉



〈ベル〉



〈ベルダー〉

参加費無料

# “危険ドラッグ”

スリー  
非常事態 3 宣言



(脱法ハーブ・脱法ドラッグ)

1、買わない。 2、持たない。 3、使わない。

～薬物乱用 ダメ。ゼットアイ!。～

四日市市薬物乱用防止対策協議会  
四日市地区薬物乱用防止指導者協議会

《問合せ先》 四日市市保健所 衛生指導課 Tel 3 5 2 - 0 5 9 2

## 「今を生き抜く3つの力」 実践編

さんかくカレッジ2014 市民企画講座

～充実した残りの人生を送りたいあなたへ～

	日 程	内 容	講 師
第1回	10月16日(木)	「姿勢は健康の源」いつまでも元気に自分の足で歩くためには姿勢が基本。動きやすい服装で来てください	小黒 千鶴さん (姿勢科学士)
第2回	11月20日(木)	「ミニドリームマップ」未来の自分をイメージしませんか。	宇佐美 真由美さん (ドリームマップ普及協会)
第3回	12月18日(木)	「エンディングノートとは」遺言書とは異なり、何度も書き直しができるもの。	藤井 由紀子さん (社会福祉士)
第4回	H27 1月15日(木)	「エンディングノートを書こう」実際に書いてみましょう。	

☆時 間 9:30～11:30

☆場 所 本町プラザ2階 会議室

☆参加費 4回通しで1000円

☆定 員 20名(先着順)

☆その他 託児有(6カ月～未就学児、無料ですが9月30日(火)までに申込が必要です)

☆申込み 9月5日(金)9時から受付 はもりあ四日市へ 電話、Fax 又はメールで、講座名、参加者名、住所、電話番号、託児の有無(必要な場合は子どもの名前と年齢)を記入し [kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp) (日・月休み) まで

《問合せ先》 〒510-0093 本町9-8 はもりあ四日市 Tel 3 5 4 - 8 3 3 1 Fax 3 5 4 - 8 3 3 9

### 乾電池・水銀体温計の



収集日は 9月10日(水) です

「広報よっかいち9月上旬号」と同時配布する有害ごみ指定袋(赤色)の中に入れて、自治会の指定場所に出してください。



市民センターでは、乾電池のみ随時受け入れしております。