

おしらせ

橋北地区市民センター
Tel 331-3787
Fax 330-0220

平成27年2月20日号 NO. 22

《3月の行事予定》

- 8日(日) 一日清掃デー(予備日) 15日(日)
- 9日(月) 橋北中学校卒業式
- 19日(木) みんなで楽しくうたって元気!!
- 20日(金) 橋北小学校卒業式
- 20日(金) 親子ふれあい体操講座
- 23日(月) 橋北幼稚園卒園式
- 26日(木) 橋北保育園卒園式
- 26日(木) 自動車文庫



カルシウムアップ料理教室

楽しく料理をしながら、健康づくりをしましょう。

只今 受付中!

《メニュー》

- ◎ししゃもの甘酢あんかけ
- ◎れんこんポタージュ
- ◎切干大根とひじきの煮物
- ◎おからヨーグルトケーキ

- 日 時 2月26日(木) 10:00~13:00
- 場 所 橋北地区市民センター2階 調理室
- 定 員 18名(定員になり次第締切)
- 材料費 500円(申込み時に持参ください)
- 持ち物 エプロン・三角巾・ふきん2枚・台ふき
- 主 催 四日市市食生活改善推進協議会



男性の方も
気軽にご参加ください

《申込み》 橋北地区市民センター Tel 331-3787

回 覧



第4回 生ごみの堆肥化講座



地球にやさしい生ごみの減らし方

毎回、大好評の講座につき開催します。

ダンボールコンポストは、材料も安く、毎日の生ごみをコンポストに入れるだけの簡単な作業なので、誰でも気軽に始められます。気になる臭いもあまりありません。堆肥化することで、家庭から出る生ゴミが減り、できた堆肥を家庭菜園などで利用することで生ゴミが資源に変わります。

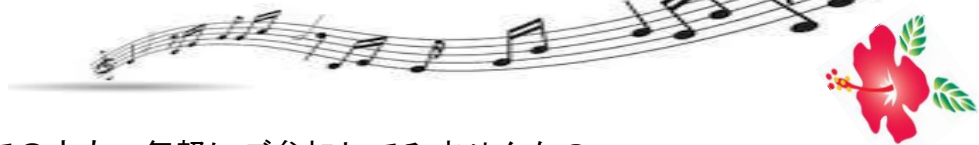
ダンボールコンポストで、地球と体にやさしい循環型生活をぜひ試みてください。

- ★日 時 1回目 3月 2日 (月) 10:00～11:00
 2回目 3月16日 (月) 10:00～11:00
 (できるだけ2回とも参加できる方)

- ★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 (定員になり次第締切)
★対 象 地区在住の成人の方
★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・申込み先》 橋北地区市民センター TEL 331-3787

第4回

みんな楽しくうたって元気!!



初めての方も、気軽にご参加してみませんか？

- ♪日 時 3月19日 (木) 13:30～15:00
♪場 所 橋北地区市民センター2階 会議室
♪講 師 梶原 喜久子さん (おたまじゃくしの会)
♪内 容 先生の生伴奏で、童謡、唱歌、流行歌など
♪持ち物 飲み物、動きやすい服装でお越しください。
♪申込み不要 (参加費無料) 当日、直接会場へお越しください。



四日市 健康 フェスティバル開催！

健康に関する相談・体験ができる健康フェスティバルを開催します。この機会に健康づくりを始めませんか！

【日 時】 3月8日(日) 10:00~15:00

【場 所】 三重北勢健康増進センター(四日市市塩浜町1番地11)

【内 容】

◎体験コーナー(血圧・骨強度・血管年齢・体脂肪測定、子ども向け歯科の職業体験、入れ歯クリーニング(先着30名)、歯科矯正診断(先着10名)、鍼灸、マッサージ、気功体操、介護予防チェック、アルコールパッチテストなど)

※血圧・骨強度・血管年齢・体脂肪測定は事前申込制(詳細はお問い合わせ下さい)

◎相談コーナー(薬、禁煙、鍼灸、マッサージ、歯、姿勢など)

◎「小児はり」の紹介

◎健康ボランティアコーナー(健康体操教室、高齢者の食事、味噌汁の塩分測定コーナー(ご希望の方は味噌汁を30ml程度ご持参下さい)、介護予防ストレッチ、ステキ健康おどり)

◎ふれあいのお店コーナー(パン、毛糸製品、手芸品、洋菓子等の販売)

※施設の無料開放も同時開催します(9:30~18:00)

《問合せ先》 三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)

TEL 349-331

Fax 348-0017



四日市市嘱託職員(障害支援区分認定調査員)募集

■採用人数 1人 ■試験日時 3月15日(日)9:00~

■試験会場 総合会館7階 第1研修室

■応募期間 2月18日(水)~3月5日(木)17:15必着

■採用予定日 4月1日

■受験資格 次の要件をすべて満たす方

①昭和30年4月2日以降生まれの方で、以下のいずれかに該当する方

1. 介護支援専門員証の交付を受けている方
2. 社会福祉士の資格を有する方
3. 精神保健福祉士の資格を有する方

②普通自動車運転免許証を有する方

③地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない方

④外国籍の方は、永住者又は特別永住者の在留資格を有する方

■業務内容、試験内容、提出書類等は、採用試験要項を用意しておりますので、お問い合わせください。

《問合せ先》 障害福祉課

TEL 354-8171

Fax 354-3016





春の火災予防運動

3月1日(日)~7日(土)



「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」

平成26年中に四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は111件でした。火災の原因は、放火（放火の疑いを含む）が最も多く、次いで、たき火、こんろ、たばこが続いています。

◇火災を防止するためには

放火

- ① 家の周りには、燃えやすいものを置かない。
- ② ゴミは収集日の朝に出す。



たき火



- ① 落ち葉や草などは燃やさず「もやすごみ」としてごみ収集日に出す。
- ② たき火は乾燥注意報などが出ているときや、風の強いときはしない。
- ③ たき火をするときは水バケツ、消火器などによる消火の準備をし、最後は完全に火が消えたことを確認する。

こんろ

- ① こんろのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ② こんろやその周囲はキレイに清掃する。



たばこ

- ① 寝たばこは絶対にしない。
- ② たばこのポイ捨てはしない。
- ③ 灰皿はこまめに清掃し、吸殻をためない。

寝たばこをしない。



《問合せ先》 消防本部予防保安課

TEL 356-2010