



おしらせ



平成 30年 10月 5日

橋北地区市民センター
TEL 331-3787
FAX 330-0220
kyohoku.sakura.ne.jp



橋北地区ホームページ

検索

No 13



ボクシングエクササイズ講座募集！

「ボクシングエクササイズ」とは、パンチやキックといった、ボクシングのシンプルな動きを、アップテンポな音楽に合わせて行うエクササイズです。

運動量が多く、二の腕や下半身、腰回りが引き締まり、ダイエット効果も抜群！
太りにくい体質へと導きます。

「ボクシング」も「エクササイズ」も経験がないという初心者の方、大歓迎！
イチから丁寧にお教えします。

お子様から高齢者の方まで、どなたでも参加できます。



- ☆日 時：11月2日（金）10：00～11：30
- ☆場 所：橋北地区市民センター 2階 会議室
- ☆講 師：中川 雅晴（なかがわ まさ晴）さん（スタヂオフィールズパーソナルトレーナー）
- ☆定 員：20名（先着順・定員に達し次第締め切り）
- ☆参加費：無料
- ☆持ち物：運動靴、動きやすい服装、タオル、軍手、補給用水分（お茶等）
※ボクシンググローブは、講師が用意します。

伊勢型紙講座募集！

三重の伝統工芸である伊勢型紙を使って来年の干支（亥）をデザインした飾りを作ります。
講師の方に丁寧に教えていただけるので、初めての方でも大丈夫です。
道具もこちらで用意しますので、準備は不要です。

- ☆日 時：11月13日（火）・20日（火） 9：30～11：30
- ☆場 所：橋北地区市民センター 2階 会議室
- ☆講 師：八田 郁子（やちだ いくこ）さん
- ☆定 員：15名（先着順・定員に達し次第締め切り）
- ☆参加費：一作品：680円



※両講座とも、10月16日（火）より橋北地区市民センターにて受付を開始します。
お電話・窓口にてお申込み下さい。

〈お問合せ〉 橋北地区市民センター TEL：331-3787

回 覧								

自動車文庫

10月26日（金）

橋北地区市民センター
滝川公園

10:00~10:40
10:50~11:20



橋北地区タウンミーティングが開催されました （9月27日）

去る9月27日、橋北交流会館において、市長が地域住民の方の声を市政に反映し、地域力の向上を図ることを目的として「橋北地区タウンミーティング」が開催され、当日は、約40人の方にご参加いただきました。

市長から「シティプロモーション～もっと四日市を好きになってもらうために～」と題した講演の後、橋北地区からは「区内学校の児童・生徒の減少と対策について」とのテーマを提起し、市長との意見交換を行いました。

また、「台風21号と防災について」などの地域に密着した課題についても取り上げ、地域密着型のタウンミーティングとなりました。

この度のタウンミーティングの開催に当たり、ご協力・ご参加いただいたみなさんにお礼申し上げます。



平成30年度 四日市市立橋北中学校 文化祭

人権コンサートでおなじみ「花れん」さんを迎えて、コンサートを開催!!
コンサートでは、「虹色のしあわせ」を小学校6年生と中学生がいっしょに合唱します。
生徒たちの学習の成果を是非ご覧になってください。

- ♪ 開催日 11月1日（木）
- ♪ 日程・場所

時間	内容	場所
9:00~9:15	開会式	体育館
9:15~10:15	合唱コンクール	体育館
10:25~10:45	英語劇・英語スピーチ	体育館
10:45~11:35	展示見学	3F教室棟
11:50~12:35	「花れん」コンサート	体育館
13:20~14:10	舞台発表（各学年）	体育館
14:20~15:10	音楽部発表	体育館
15:10~15:30	閉会式・表彰	体育館

- ♪ 注意事項 ※ スリッパをご準備ください。
- ※ 参観やビデオ・写真撮影等マナーをお守りください。



〈お問合せ〉 橋北中学校 TEL: 330-0040

国保特定健康診査はお済みですか？



市の国保特定健康診査の実施期間は11月30日までです。
生活習慣病の予防や早期発見のために、お済みでない人はお早めに受診をしてください。

【対象】 40歳～74歳の市国民健康保険に加入している人

【期間】 7月1日～11月30日まで

(昭和18年9月1日～11月30日生まれの方は、7月1日から誕生日の前日まで)

【持ち物】 受診券(黄色)、国民健康保険証、自己負担金(受診券に記載500円または1,000円)、
質問票(事前に記入)、前年度の特定健診結果(ある場合)

【お願い】 今年度、職場の健康診断等、市国保特定健康診査と同様の検査を受診する機会があり、
市国保特定健康診査の受診券を使用する機会が無い人は、

- ①健診結果の写し(コピー)
- ②特定健康診査受診券
- ③特定健康診査質問票(※表面の質問項目を記入してください)

の3点について、保険年金課またはお近くの地区市民センターまで提出をお願いします。

※郵送を希望される場合は返信用封筒を送付いたしますので、保険年金課までご連絡ください。

〈お問合せ〉 保険年金課 管理係 TEL: 354-8158

おしえて!
こにゅうどうくん☆



ジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品は、これまで使われてきた薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、
同等の品質で製造販売されるお薬です。欧米で広く普及しており、日本でも利用者は
年々増加しています*。 ※国内の普及率は約6割(数量ベース)

ジェネリック医薬品の特徴

①低価格で経済的

- ・先発医薬品をもとに作られているため開発費が少なく、低価格になっています。

②効き目や安全性は先発医薬品と同等

- ・先発医薬品と同様に国の安全基準を満たしているため、安心して使用できます。
- ・製品によっては、先発医薬品よりも飲みやすさ等、よりよく工夫されたものもあります。

ジェネリック医薬品を利用するには？

かかりつけ医療機関や薬局の薬剤師にご相談ください。

〈ご注意〉

- ※すべての薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。
- ※ジェネリック医薬品に切り替えても自己負担額があまり変わらない場合もあります。

〈お問合せ〉 保険年金課 管理係 TEL: 354-8158

市民税・県民税
(第3期分)

納期限は**10月31日(水)**です



歯周病検診のお知らせ

<さわやか歯科検診>

- ◇期間：8月1日(水)～11月30日(金)
- ◇対象者：昭和23年・33年・43年・53年生まれの人
(対象者には、7月下旬ごろに個人通知しております)

◇費用：500円

(受診日に四日市市国民健康保険に加入している人、
生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料)



～歯周病は全身の健康にさまざまな影響を及ぼす病気です。

この機会にぜひ検診を受けましょう。～

<お問合せ> 健康づくり課 TEL: 354-8282 FAX: 353-6385



川向山添遺跡 -古墳時代のムラの跡- 発掘調査(第2次)

の現地説明会を開催します

一般国道1号北勢バイパスの建設に伴って実施しております川向山添遺跡の発掘調査につきまして、現地説明会を開催します。古墳時代の竪穴式住居跡や出土した土器を実際に見ることができる貴重な機会です。ぜひご見学下さい。

開催日：10月13日(土)

【小雨実施・荒天中止】

開始時間：午後1時(1時間程度)

場所：西坂部町 川向山添遺跡

(江田橋西交差点より

県道616号を西に約200m)

※駐車場は台数に限りがあるため

公共交通機関でお越し下さい

主催：四日市市教育委員会



<お問合せ> 社会教育課 TEL: 354-8240

中央小学校 給食パートを募集(11月上旬からの勤務です)

- ◇募集職種：小学校給食調理員補助(給食パート)1名
- ◇業務内容：給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
- ◇勤務日：給食実施日(春・夏・冬休みは勤務なし)
- ◇勤務時間：午前8時30分～午後3時15分(労働時間6時間)
- ◇時間給：925円(通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給)
- ◇申し込み：応募を希望される方は、教育総務課に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。書類選考のうえ、面接を実施します。
- ◇応募期間：10月5日(金)～10月19日(金)



わたしたちが
作っています

<お問合せ> 教育総務課 TEL: 354-8236



【民事介入暴力巡回無料法律相談の開催について】

暴力追放三重県民センター主催の「民事介入暴力巡回無料法律相談」が開催されます。

相談当日は、暴力相談の専門的な知識を有する暴力追放三重県民センターの暴力追放相談委員、三重弁護士会民事介入暴力対策委員会の弁護士、警察官が面接し、暴力団との民事トラブルや暴力団からの不法行為などによる被害についての相談を受け付け、指導、助言等を行います。

◆日 時 10月26日(金) 13:00~16:00

◆場 所 四日市市諏訪町2番2号 四日市市総合会館7階 第2研修室

◆相談事例

(1) 刑事問題

暴力団から脅かされている・乱暴された等

(2) 民事問題

暴力団から用心棒代、挨拶料等を要求されている

暴力団が交通事故の示談、倒産整理、債券の取立に介入している

暴力団に金を貸したが返してくれない、売掛金を払ってくれない

暴力団への加入を要求されている、暴力団からの脱退を妨害されている等

※相談は無料で、秘密は厳守致します。

主催：暴力追放三重県民センター

協力：暴力追放三河地区市町民会議（四日市市の窓口／市民協働安全課）

〈お問合せ〉暴力追放三重県民センター 0120-31-8930

三重県警察本部組織犯罪対策課 059-222-0110

三重県四日市南警察署 059-355-0110



小4～中学生対象

四日市市企業OB人材センター

第9回 ものづくり講座



『「水の不思議」を考えよう!』

テーマ『「水の不思議」を考えよう!』

日 程：10月27日(土) 10:00~12:00 (2時間程度)

場 所：企業OB人材センター 多目的ルーム (橋北交流会館3階)

対 象：市内在住の小学4年生～中学3年生 (定員24名)

(一部難しいかも知れませんが、小学生は保護者と一緒どうぞ)

受講料：無料

持ち物：筆記用具、ノート

申込み：TEL330-5001 (平日10:00~15:00)、
またはHPの申込みフォームにて受付します



四日市市企業OB人材センター

〒510-0025 四日市市東新町26-32

TEL: 330-5001 FAX: 330-5002

メール: kougyou@m3.cty-net.ne.jp

URL: <http://yokkaichi-obcenter.jp/>



橋の定期点検の実施について

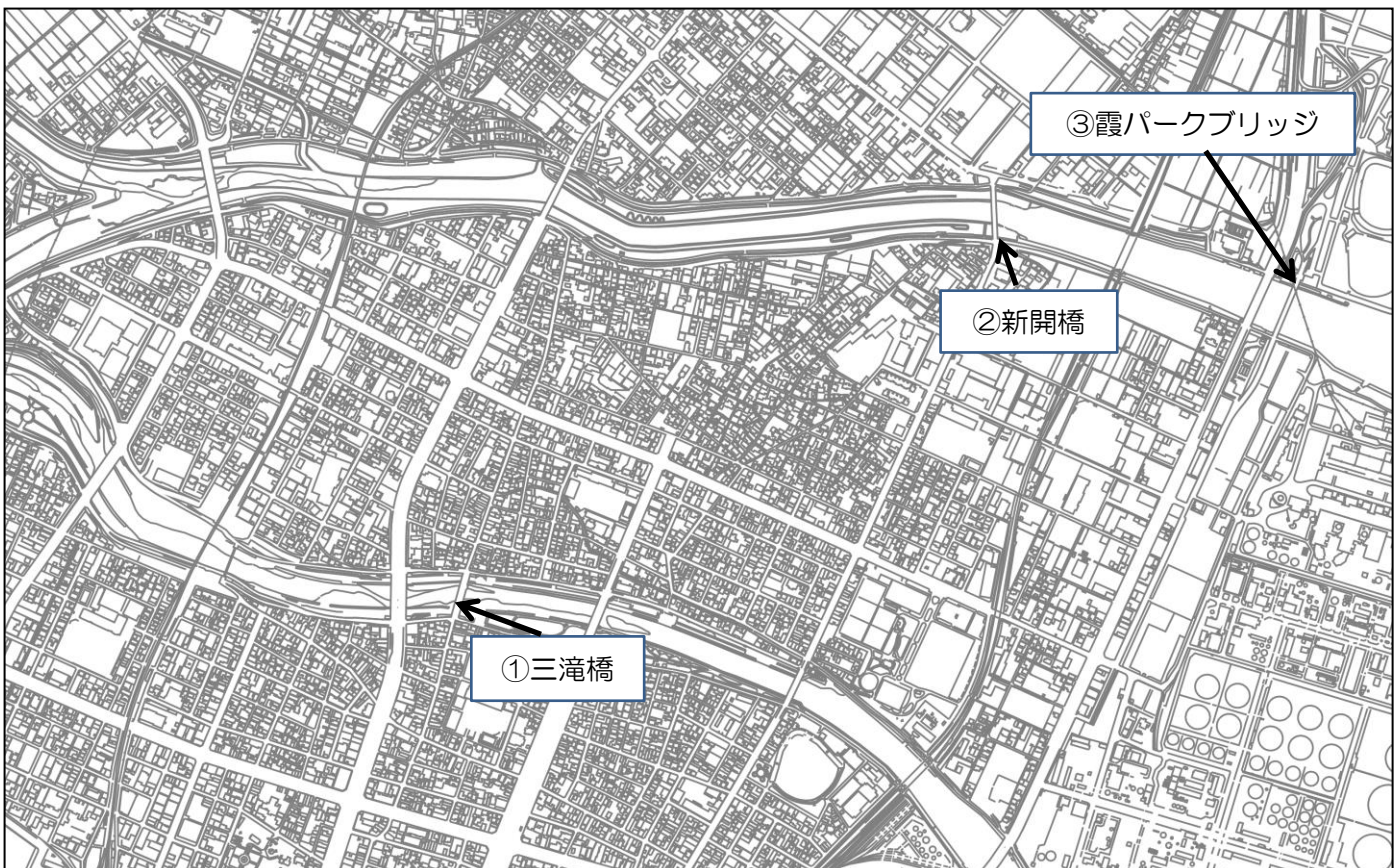
次の3つの橋で定期点検を行います。交通規制を行いますのでご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【交通規制の内容】

橋の点検のため車両片側交互通行で作業を行います。交通誘導員を配置しますので、誘導員と作業案内板に従って通行してください。歩行者、自転車は通行可能です。

場 所	作 業 日	作 業 時 間 (予定)
①三滝川 (川原町)	10/19、22、23	8:30~17:00
②新開橋 (高浜町)	10/22~24	9:00~16:00
③霞ヶ浦パークブリッジ (午起三丁目)	10/23~25	8:30~17:00

※作業の進捗により終了時間が遅くなる場合があります。



【発注者】 四日市市役所道路整備課

059-354-8213 【担当】 菅井

【受託者】 株式会社三重新成コンサルタント

059-264-1081 【担当】 荒木