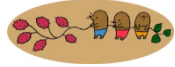




おしらせ



令和元年 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

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（子）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ますので、初めての方でも楽しく取り組みます。特に用意していただくものはないので、お気軽にご参加ください。

日時：11月5日（火）・12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（はった 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

※10月16日（水）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



市民税・県民税
（第3期）

納期限は**10月31日（木）**です



自動車文庫

10月30日（水）

橋北地区市民センター
滝川公園

10：00～10：40

10：50～11：20



回
覧

伊坂ダムサイクルパークの通行止めについて

9月5日の未明の降雨により、伊坂ダムサイクルパークのダム周回道路の法面が崩壊し、周回道路を塞いでいます。また、道路下の法面も崩れ、危険な状況にあるため通行止めとしています。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



◎通行止め期間：9月5日から復旧工事完了まで
(復旧工事完了は未定です。)

◎通行止め箇所：左図の●から●まで



〈お問合せ〉 シティプロモーション部 観光交流課
TEL：354-8176



めずすは元気で
長生き!

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

ご存知ですか? 『乳和食』

健康的といわれる「和食」ですが、意識しないと塩分のとりすぎやカルシウム不足につながってしまいます。その和食の弱点を補ってくれる「乳和食」についてご紹介します。

「乳和食」とは?

味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」をもつ牛乳を組み合わせることで、使用する食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩を減らし、美味しい和食が食べられる調理法のことをいいます。

☆乳和食のメリット☆
減塩になる
カルシウムの摂取量が増える



「乳和食」にチャレンジ!

さばのミルクみそ煮

【材料4人分】

さば・・・50g×4切
みそ・・・大さじ2
A 酒・・・大さじ4
砂糖・・・大さじ2
牛乳・・・200ml

〈作り方〉

- ①厚手の鍋にAとさばを入れ、牛乳を入れる。
- ②火にかけてフツフツとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で約10分煮る(煮立たせないように)。



牛乳のコクと旨味で
少ない味噌でもおいしい!

普通の食事に乳和食を取り入れて、
美味しく減塩・カルシウムアップしましょう☆彡

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・
トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕→健康・医療・保健所
→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

〈お問合せ〉健康づくり課
TEL：354-8291



介護予防ボランティアヘルスリーダー養成講座のお知らせ



自分自身はもちろん、家族や地域の人のために、介護予防について運動やレクリエーションなどをみんなで楽しく、学んでみませんか。

下野会場 日程：10月31日、11月7日、14日、21日、28日

(いずれも木曜日 14:00~16:00)

場所：諧朋苑下野在宅介護支援センター【西大鐘町1580番地】

日永会場 日程：11月1日、8日、15日、22日、29日

(いずれも金曜日 14:00~16:00)

場所：勤労者市民交流センター【日永東1丁目1-2-25】

- ◆ 対象：受講後、ヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる人
- ◆ 定員：20人程度 参加料：無料
- ◆ 内容：介護予防に関する講義や運動実習など
- ◆ 申し込み：10月17日(必着)までに、講座名、受講会場、郵便番号、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクス、または直接高齢福祉課(市役所3階)へ

〈お問合せ〉 高齢福祉課 〒510-8601 諏訪町1-5

TEL：354-8170 FAX：354-8280

消費生活出前講座のご案内

市民・消費生活相談室では、悪質商法の手口や対処法についての出前講座を無料で開催しています。悪質商法の実態や、それぞれのケースの対処法について、専門の資格を持った消費生活相談員がお話します。

- ★対象：市内在住または在勤の方で、10名以上のグループ
- ★日時：ご希望の日(平日)の昼間1~2時間
- ★申込先：市民・消費生活相談室窓口もしくは、室のホームページ「消費生活講座・啓発ビデオ貸し出しのご案内」をご覧ください。
- ★その他：会場は申込者でご準備ください。また、日程によってはご希望に添えない場合もございます。ご了承ください。

※1回15分程度で、行政職員が簡単なお話をさせていただくワンポイント講座もご用意しております。土日や夜間も可能です。詳しくはお問い合わせください。

〈お問合せ〉 市民・消費生活相談室(四日市市役所1階)

TEL：354-8147 FAX：059-354-8452

おすすめセンター図書

《「ほめちぎる教習所」のやる気の育て方》

この本の筆者の経営する三重県南部の自動車教習所で2013年2月に「ほめちぎる教習」をはじめたところ18歳から20歳を中心とする受講生と教員のコミュニケーションがスムーズに進むようになったとのこと。筆者はその成功体験について人の心理という側面も併せ紹介しています。

「ほめる」ことは相手を認めることにつながります。相手に自分の思いを伝えるには、「信頼関係を作り上げた」うえで「相手を尊重して話すこと」が重要です。この関係を作り出すのに「ほめる」という行為はとても有効なのです。でも具体的にはどうすれば???

- 「ありがとう」は相手の好意を受けとめる優しい褒め言葉。周囲の人との関係性を改善させる魔法のことばです。
- ほめるときの魔法の言葉は「すごい」「すばらしい」「さすが」の3S
- ほめ方は、人の性格別にざっくり3タイプです。

若い世代との接し方のわからないあなた！この本を手にとって「ほめる」ことで人間関係を改善してみませんか？



橋北通り、
きれいになりました！



いつもありがとうございます♪