



きょうほく



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

令和3年 9月 5日

№ 11

地区市民センターの貸館は

9月12日(日)まで中止します。

9月8日(水) HOKKORI企画第3弾

『腸活ヨガ講座』の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「腸活ヨガ講座」は延期（時期未定）とします。新しい日程が決まりましたら、地区だよりでお知らせします。ご理解とご了承をお願いいたします。

〈お問合せ〉 橋北地区市民センター TEL：331-3787

三重とこわか国体・三重とこわか大会の

中止決定のご連絡について

国内及び三重県内の新型コロナウイルス感染症の急激な拡大が続く等の理由により、令和3年8月25日に第21回全国障害者スポーツ大会の開催中止が、26日に第76回国民体育大会の開催中止が正式に決定いたしました。観覧等を楽しみにしていただいた皆さまには、このようなこととなり、申し訳ありません。

〈お問合せ〉 三重とこわか国体・三重とこわか大会四日市市実行委員会事務局
四日市市 国体推進課 TEL：340-0234

9月17日(金)の『イキイキ教室』は

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止です。

〈お問合せ〉 高齢福祉課 TEL：354-8170

『～食生活改善推進員 養成講座～ 栄養教室』は

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止です。

〈お問合せ〉 健康づくり課 TEL：354-8291

回 覧								

～低栄養を予防し、活動的な生活を送りましょう～

「食と運動の輪★すこやか倶楽部：高齢期の低栄養予防」のご案内

ご存知ですか？高齢期の生活が不活発となる原因に低栄養状態が関係しています。
活動的な生活を送るには、適切な「食生活」と「運動」の両方に取り組むことが重要です。
すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

日 時：10月15日（金）
時 間：10：00～11：30
会 場：橋北地区市民センター 2階 会議室・調理室
対 象：おおむね65歳以上の市民
講 師：食生活のお話 「健康ボランティア 食生活改善推進員」
運動のお話・実技 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」
定 員：30名程度（申込不要）
参加料：無料
持ち物：マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越し下さい。
その他：発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。



〈お問合せ〉高齢福祉課

〒510-8601 四日市市諏訪町1-5

TEL：354-8170 FAX：354-8280

- 地域デビューの入り口は、体のことから -

「介護予防ボランティア ヘルスリーダー養成講座」のご案内

ヘルスリーダーは、四日市市が養成している介護予防のボランティア団体です。
20～80歳代の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、
地区市民センター等の身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪

日 時：10月29日、11月5日、12日、19日、26日
全5回シリーズ（いずれも金曜日 14：00～16：00）
会 場：なやプラザ 第3音楽室（四日市市蔵町4-17）
対 象：受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方
講 師：日本福祉大学 社会福祉総合研修センター 荒深裕規 さん
内 容：介護予防に関する講義や運動の実習など
定 員：15名程度 ※応募多数の場合は抽選
参 加 料：無料
持 ち 物：マスク、飲み物、中履き、運動しやすい服装でお越し下さい。
申し込み：10月15日（必着）までに、講座名、郵便番号・住所、名前（ふりがな）、年齢、
電話番号を、はがき・電話・FAXのいずれかの方法で申込先へお知らせいただくか、
ホームページの申し込みフォームまたは下記QRコードからお申し込みください。
そ の 他：発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される
方は参加をお控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中
止となる場合がございます。



〈お問合せ・お申込み〉

高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5

TEL：354-8170 FAX：354-8280

ホームページからの申し込み

四日市ヘルスリーダー養成講座

検索

または

こちらを
読み取り



申し込みフォーム





市内に設置されている防災行政無線（固定系）の 試験放送を実施します



【実施日時：10月6日（水） 11：00～】

※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

- 音声試験放送のため、サイレンは吹鳴しません。
- 351-4004（自動電話応答機能）にTELしていただくと放送内容が確認できます。
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。

〈お問合せ〉危機管理室 TEL：354-8119

スマホで
簡単！



ごみの出し方、教えます

四日市のごみの出し方を動画でご覧いただけます。
8か国語で、対応しています。
ぜひ、ご活用ください。



下水道普及促進ポスターを掲示しています

生活排水課では、生活排水を適正に処理していただくように啓発を行っています。

この一環として、下水道の普及促進をテーマとしたポスターコンクールを実施しており、受賞者の方の作品を、下記の場所で掲示しています。

小学生の作品を、ぜひご覧ください

毎年、素晴らしい作品の
応募があるよ！
ぜひ見に来てね

日時：9月14日（火）～19日（日）まで
 時間：営業時間内
 場所：イオンタウン四日市泊 1階イベント広場



〈お問合せ〉四日市市上下水道局 生活排水課 水洗化普及係
TEL：354-8221



納税は、便利で安心な 口座振替で!!

【お問合せ先】四日市市 収納推進課
Tel 059-354-8141
Fax 059-354-8309

自動車文庫

9月30日（木）

橋北地区市民センター
滝川公園

10：00～10：40
10：50～11：20



新しい本が入ります！

橋北地区市民センター 1階 事務室

一般書

書籍名	著者
テスカトリポカ	佐藤 究 (さとう きわむ)
星落ちて、なお	澤田 瞳子 (さわだ とうこ)
貝に続く場所にて ※入荷待ち	石沢 麻依 (いしざわ まい)
彼岸花が咲く島	李 琴峰 (り ことみ)
いのちの停車場	南 杏子 (みなみ きょうこ)
海神の子	川越 宗一 (かわごえ そういち)
お探し物は図書室まで	青山 美智子 (あおやま みちこ)
老いの福袋	樋口 恵子 (ひぐち けいこ)
どうしても頑張れない人たち - ケーキの切れない非行少年たち2	宮口 幸治 (みやぐち こうじ)
キツネ目 グリコ森永事件全真相	岩瀬 達哉 (いわせ たつや)

児童書

書籍名	著者
あんなに あんなに	ヨシタケ シンスケ
カラスのいいぶん	嶋田 泰子 (しまだ やすこ)
どこからきたの？おべんとう	鈴木 まもる (すずき まもる)
わたしたちのカメモシずかん	鈴木 海花 (すずき かいか)

橋北地区市民センターでは、平日8:30~17:00に図書の貸し出しをしています。

お一人につき1回2冊まで借りることができます。貸出期間は2週間です。



9月10日(金)より
貸し出しを始めます。

内容紹介 (出版社より)

子育ては「あんなに」の連続。あんなにほしがってなのに、あんなにしんぱいしたのに、あんなに小さかったのに。日常にあふれるたくさんの「あんなに」の中で、子どもは大人になっていく。

大人気の絵本作家・ヨシタケシンスケによる、こどもと昔こどもだったすべての人に届けたい、ちょっと目頭が熱くなっちゃうやさしい絵本。



児童書のコーナーにありますが、
ぜひ大人の方も読んでみてください