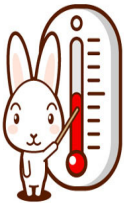


新しい本が入りました

場所:橋北地区市民センター 1階 事務室

図書名	著者名
火花	又吉 直樹
若冲	澤田 瞳子
フランス人は10着しか服をもたない	ジェニファー・L・スコット
ラプラスの魔女	東野 圭吾
大どろぼうホッツェンプロッツ	プロイスラー
コンチキ号漂流記	ハイエルダール
探検と冒険の歴史大図鑑	樺山 紘一
日本人のためのピケティ入門	池田 信夫
ニンジンでトロイア戦争に勝つ方法(上)	レベッカ・ラップ
ニンジンでトロイア戦争に勝つ方法(下)	レベッカ・ラップ
ごちそうさまが聞きたくて	栗原はるみ
野菜スムージー&スープレシピ120	飯嶋 知晴
これだったんだ!おかずのコツ。The 基本200	小田 真規子

橋北地区市民センターでは業務時間内(8:30~17:00)に図書の貸し出しをしています。窓口で手続き後お一人につき、1回2冊まで借りることができます。



熱中症予防

5つのポイント

- ①室温が28度を超えないように上手にエアコンや扇風機などを使う
- ②のどが渇く前にお茶やお水をこまめに飲む
★たくさん汗をかいた時は塩分も補給
- ③体をしめつけない涼しい服装や日傘・帽子の利用
- ④バランスのよい食事や体力づくりなど、日頃からの体調管理
- ⑤おかしいと思ったら、早めに医療機関を受診する



夏の交通安全県民運動

7月11日(土)~20日(月)

三重県交通安全スローガン

ゆずりあう

心が三重

道が好き

~安全は

あなた自身の

心がけ~

STOP! 飲酒運転





市制施行120周年記念「キャッチコピー」を募集します

四日市市は、明治30年8月1日に全国で45番目に市制が施行され、平成29年8月1日に市制施行120周年を迎えます。

四日市市が歩んできた歴史や育んできた文化を継承するとともに、これからのますますの発展を願い、皆さんで120周年を祝いましょう！

そこで、市制施行120周年を広く効果的にPRするための「キャッチコピー」を募集します。

- ◇応募方法 8月14日（金）（当日消印有効）までに、応募用紙又は官製はがきにキャッチコピー、住所、氏名、電話番号を明記の上、郵送（〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号）、FAX、Eメール(seisakusuishin@city.yokkaichi.mie.jp)か直接、市役所8階政策推進課へ。
- ◇対象 市内に在住もしくは通勤、通学する方。並びに市内で活動する団体に属している方。（プロ・アマ不問）
- ◇注意 応募は、他で使用されていない、未発表のものに限ります。受賞作品の使用に当たっては、若干の変更・修正での使用等をする場合があります。
- ◇結果 最優秀賞1点と優秀賞3点を選出し、市ホームページで発表します。（平成27年10月頃予定）
- ◇表彰 ①最優秀賞1点 副賞5万円 ②優秀賞3点 副賞1万円
- ◇その他 詳しくは、四日市市ホームページ掲載の募集要領、もしくは各地区市民センターに置いてある募集チラシをご覧ください。

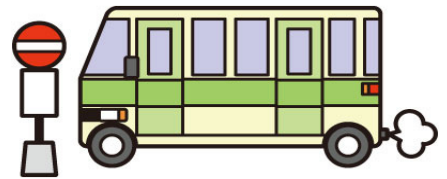
《問合せ先》 政策推進課 TEL 354-8112 Fax 354-3974

西老人福祉センターの無料送迎バスについて

西老人福祉センターでは、概ね60歳以上の方を対象に、健康の増進、教養の向上、レクリエーションおよび各種相談等を行っています。

西老人福祉センターの無料送迎バスでは、下記の予定で橋北地区内を運行していますので、ぜひご利用ください。

※運行日	火曜日	※運行会社	三交バス
※経路	近鉄四日市駅前	9:30発	
	JR四日市駅前	9:40発	
	三交老松橋北詰	9:45発	
	三交本郷郵便局	9:55発	
	三交坂部	10:05発	
	西老人福祉センター	10:15着	
※帰りは、	西老人福祉センター	14:30発	



《問合せ先》 西老人福祉センター TEL 326-5888
四日市市 介護・高齢福祉課 TEL 354-8425

「脳カリフレッシュ教室」、「いきいきライフ教室」を開催します

◎脳カリフレッシュ教室：認知症予防に効果的な運動を行います

- ・対象 65歳以上の人
- ・日時 木曜日午後コース 8月27日～9月17日の毎週木曜日
13:45～15:15 (全4回)
- ・申込締切 8月16日(必着)まで



◎いきいきライフ教室：障害のある人と介助者が一緒に運動（水中運動を含む）を行います

- ・対象 18歳以上で、集団の教室に参加できる人とその介助者
- ・日時 ①コース（身体障害者手帳所持者：車椅子を利用していない人）
7月24日～9月4日の隔週金曜日 9:45～11:15 (全4回)
- ②コース（療育手帳所持者）
7月28日～9月8日の隔週火曜日 15:00～16:30 (全4回)
- ・申込締切 7月14日(必着)まで
- ・その他 手帳所持者お一人で参加できる場合もあります

◎各教室共通

- ・場所 三重北勢健康増進センター「ヘルスプラザ」(四日市市塩浜町1-11)
- ・料金 無料
- ・その他 心臓病・不整脈や運動制限がある人のうち、主治医が運動不可と判断された場合は、参加できません

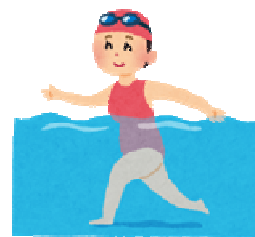
※詳しくは、下記までお問い合わせください

三重北勢健康増進センター「ヘルスプラザ」1階総合受付

TEL 349-3311 Fax 348-0017

受付時間 9:30～21:00 (日曜日は9:30～18:00)

休館日 月曜日 ※祝日の場合はその翌日



大昆虫博

- ♪日時 7月18日(土)～
8月30日(日)
- ♪場所 四日市市立博物館4階
特別展示室
- ♪時間 9:30～17:00
(入館は16:30まで)
- ♪休館日 月曜日(7月20日は開館、
翌日は休館)
- ♪観覧料 一般500円
高大生350円
中学生以下無料

《問合せ先》 四日市公害と環境未来館
TEL 354-8065



7月の自動車文庫

7/24
(金)

- 橋北地区市民センター
10:00～10:40
- 滝川公園北駐車場
10:50～11:20

橋北「おとなの小学校」講座

＊ ＊一般聴講生募集＊ ＊

- ・日時 7月23日(木)
9:30～11:30
- ・場所 旧東橋北小学校コミュニティー室
- ・テーマ 「橋北の防災を考えよう！」

《申込方法》

事前に橋北地区市民センター
まで連絡ください。

TEL 331-3787



