

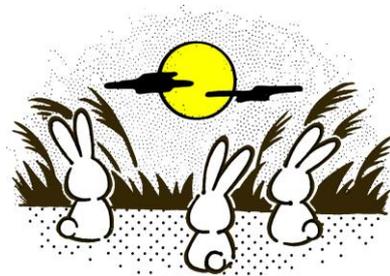
# おしらせ

橋北地区市民センター  
TEL 331-3787  
FAX 330-0220

平成28年 8月20日 NO.10

## 《9月の行事予定》

- 8日(木) おとなの小学校⑥
- 11日(日) 橋北地区 一日清掃デー  
(予備日18日(日))
- 12日(月) 橋北地区市民センターで行う集団がん検診  
(胃・大腸・子宮頸・乳)がん
- 16日(金) 四日市市ヘルスリーダーの会によるイキイキ教室
- 20日(火) 生ごみの堆肥化講座(3回目)
- 26日(月) 橋北地区市民センターで行う肺がん・結核検診
- 29日(木) おとなの小学校⑦
- 29日(木) 自動車文庫



## ジョギングビギナー講座

ジョギングを始めたいと思っている方、ジョギングにトライしたものの長続きしなかった方へ。正しい走り方、ジョギングを楽しむコツをお伝えします。初心者大歓迎!

- ☆日 時 10月10日(月) 体育の日 9:00~11:30  
小雨決行、大雨中止  
※中止の判断は当日朝8時に決定します。確認についてはセンターまでご連絡ください。
- ☆集 合 橋北地区市民センター 駐車場
- ☆ジョギングコース 霞ヶ浦緑地公園内トリムコース
- ☆ジョギングペース 1キロ当たり6分~7分程度のゆっくりペースで走ります。
- ☆定 員 30名 ☆参加費 無料
- ☆持ち物 タオル、給水用飲み物(スポーツドリンク等)、  
帽子(熱中症防止、小雨対策)  
※運動のできる服装でお越しください。
- ☆募 集 9月5日よりセンターにて受付を開始します。  
お電話・窓口にてお申込みください。



《問合せ先》 橋北地区市民センター TEL 331-3787



墓地所有者（関係者）の皆様へ

### 共同墓地の一斉清掃のお願い

恒例の共同墓地の一斉清掃を下記の日時・場所にて行いますので、自己の所有する墓地の清掃（除草）は勿論ですが、周囲や無縁仏の清掃にもご協力をよろしく申し上げます。

◎日 時 9月22日（木）秋分の日 8：30～11：00

◎場 所 共同墓地

※ごみ袋は自治会で用意いたしますが、清掃道具は各自で持参ください。

墓地管理者 浜一色町東自治会



## 9月 あそび・あそぼう会



橋北保育園 Tel 3 3 1 - 4 0 4 9	9：30～11：30 0歳～未就園児	7日 (水)	14日 (水)	21日 (水)	28日 (水)
橋北幼稚園 いちご組 3歳児	10：00～11：30		13日 (火)		27日 (火)
橋北幼稚園 Tel 3 3 1 - 7 2 4 0	10：00～11：30 0歳～3歳児	8日 (木)	15日 (木)		

## 合併浄化槽設置補助制度のご案内

四日市市では、よりよい生活環境を保つために、住宅に新しく合併浄化槽を設置される方に、合併浄化槽設置費用を補助しています。

補助対象区域：下水道事業計画区域外及び計画区域内で公共下水道工事予定年度まで7年以上の区域  
補助額

人槽別補助額	新築補助（新築・改築・増築）	転換補助（単独浄化槽または汲取り便所からの転換）
5人槽	21万円	57万円
7人槽	24万円	63万円
10人槽	27万円	69万円

※浄化槽の設置工事を行う前に申請が必要です。

※補助対象には要件が決められています、詳しくは、下記までお問い合わせください。

《問合せ先》 四日市市上下水道局 生活排水課 浄化槽指導係 Tel 3 5 4 - 8 4 0 2

## 女性のための自己尊重講座

# わたしを大切にするための3ステップ講座

参加者  
募集中

自分自身を理解し、自分も相手も大切にする。“わたし”らしく生きるための小さなステップを踏み出しませんか？



- 1ステップ 9月17日(土) 「私は何を考えているのだろう～自分自身を知る～」
- 2ステップ 9月24日(土) 「うまく言葉にできない～自己表現してみる～」
- 3ステップ 10月1日(土) 「自分らしく生きたい～自分も他者も大切にする生き方を学ぶ～」

講師 石田ユミさん (フェミニストカウンセラー、臨床心理士)

- ◎時間 全3回 いずれも13:30～15:30
- ◎場所 本町プラザ5階 第3会議室
- ◎対象 全3回参加できる市内在住・通勤・通学の女性  
はじめて受講される方を優先します
- ◎定員 30人 (定員になり次第×切) ◎参加費 無料
- ◎託児 有・生後6カ月から小学校3年生程度 無料ですが9月3日(土)までに要申し込み
- ◎申込方法 住所・名前・電話番号・託児の有無 (託児希望の場合は子どもの名前と年齢) 「はもりあ四日市」へ。電話354-8331、FAX354-8339、またはEメール [kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp)



## 男のカンタン料理

# 「おやじの屋ごはん」

定年後男性の時間の有効活用、また男性の家事参画のきっかけに、まずはカンタン料理に挑戦してみませんか？コンセプトは「昭和の味がする懐かしいレシピ」です。3回連続講座です。

- 第1回 10/14(金) 「肉じゃが」味噌汁・ご飯・大根と貝柱のサラダ
- 第2回 11/11(金) 「親子丼」けんちん汁・ほうれんそうのごまあえ
- 第3回 12/2(金) 「カレーライス」ゆで卵とブロッコリーのサラダ・ミルクプリン  
(ご家族1名ご招待)



- ★対象 市内在住の60歳以上の男性で全3回参加できる方
- ★時間 いずれも9:30～12:30 ★料金 全3回通して3,000円
- ★場所 本町プラザ3階 はもりあ調理室 ★定員 12名 (応募多数の場合抽選)
- ★講師 田中宣子さん(料理研究家)
- ★持ち物 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、上履き(必要な方。スリッパはあります)
- ★場所 本町プラザ3階 はもりあ調理室 ★定員 12名 (応募多数の場合抽選)
- ★その他 託児有 (6カ月～未就学児まで、無料ですが要事前申込み)
- ★申込み 往復はがきに、講座名・参加者名・住所・電話番号・託児希望の場合は預ける子の名前と年齢を記入し、はもりあ四日市まで  
〒510-0093 四日市市本町9-8 9月23日(金) 必着