



まようほく



令和4年6月5日

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

橋北地区ホームページ

検索

No. 5



表彰 おめでとうございます！

令和4年度 都市緑化関係功労者の表彰を受けられました

◎古川 敏子 (ふるかわ としこ) さん

◎山本 裕美 (やまもと ひろみ) さん

橋北通りにおける緑化美化奉仕活動に尽力されました。
おめでとうございます。



敬老行事の実施にあたって



橋北地区では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も自治会ごとに敬老行事が行われることになっています。

敬老行事の実施に当たり、橋北地区社会福祉協議会が中心となって、市に依頼し70歳以上の方の名簿（住所、氏名、生年月日、性別を記載）を閲覧することで、各自治会からの案内が対象の方にもれることなく送付されるようにしたいと考えています。

この名簿の個人情報については、敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、私どもが開催します敬老行事が円滑に実施できますよう、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、6月30日（木）までに高齢福祉課（電話354-8455）へご連絡をいただきますようお願いいたします。その場合、敬老行事のご案内や敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。

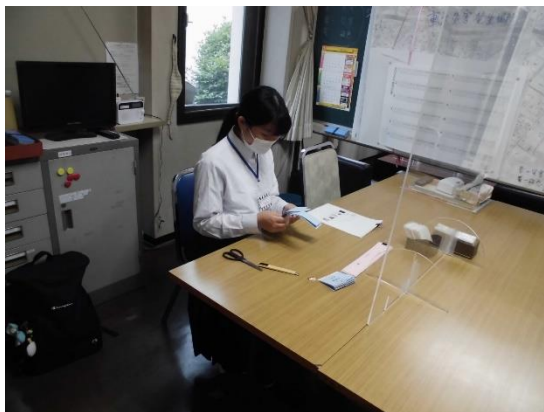
回
覧

橋北中学校 職業体験

5月25日（水）～27日（金）の3日間、2年生の伊藤 美和（いとう みわ）さんが職業体験で橋北地区市民センターに来てくれました。

地区市民センターの業務の説明を聞いたり、地区広報の作成補助や指定避難所の現地確認などを体験してもらいました。

最終日は道路等の補修箇所などを確認するため、自治会長さんたちと一緒に地区を回りました。暑い中お疲れさまでした。



「はもりあ四日市」で “本のリサイクル市”を開催します

「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日が平成11年6月23日であることにちなみ、毎年6月23日～6月29日は、男女共同参画週間とされています。

そこで、男女共同参画センター「はもりあ四日市」では、この期間中「本のリサイクル市」を開催します。

はもりあ四日市の図書コーナーでは、「男女共同参画」に関連する本をはじめ、絵本や雑誌を多数取り揃えて貸出しています。

今回、古くなった本や除籍になった本を無料でお譲りします。（お一人様10冊まで）ぜひ、「はもりあ四日市」にお越しください。



期間：6月23日（木）～6月29日（水）9：00～17：00（日・月・祝日は休館です）
お問合せは、「はもりあ四日市」（TEL 354-8331）までお願いします。



受講者募集 四日市市民大学 一般クラス

四日市市民大学（一般クラス）は、四日市市在住、在勤、在学の方ならどなたでも受講していただける講座です。今年度は「高齢社会」「クラシック音楽」「子育て」「大学における学術研究」等、5つのコースを開催します。複数コースの受講も可能です。

詳しくは、広報よっかいち6月下旬号 または市ホームページでご案内しています。

申し込みはがき付の講座案内は、市民生活課（市役所5F）、各地区市民センターなどにあります。専用フォームからも申し込み可能です。多くの方のお申し込みをお待ちしています！

申込締切：6月30日（木）必着

お問合せ

市民生活課（TEL 354-8146）

申込み専用フォーム→



地域づくりマイスター養成講座 受講生募集 6月30日(木)申込締め切り

市民協働安全課では、今年度も「地域づくりマイスター養成講座」を開催します。
地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

◆開催日時 (全て土曜日)	7月23日、8月13日、9月3日、10月1日、22日、11月5日、19日、 12月10日の全8回、9:30~12:00 (11月5日は9:30~16:30)
◆場 所	四日市市総合会館7階 第3研修室ほか
◆内 容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、 地域資源のマッピング演習、レポート作成など
◆その他	定員40名(応募者多数の場合抽選)
◆お問合せ	市民協働安全課 TEL 354-8179/FAX 354-8316

センターに新しい本が入ります!

□マスカレード・ゲーム	東野圭吾(ひがしの けいご)
□星を掬う	町田 そのこ(まちだ そのこ)
□夜の大人、朝の子ども	今日 マチ子(きょう まちこ)
□硝子の塔の殺人	知念 実希人(ちねん みきと)
□80歳の壁	和田 秀樹(わだ ひでき)
□燕は戻ってこない	桐野 夏生(きりの なつお)
□夏の体温	瀬尾 まいこ(せお まいこ)
□タラント	角田 光代(かくだ みつよ)
□ブラックボックス	砂川 文次(すなかわ ぶんじ)
□塞王の盾	今村 翔吾(いまむら しょうご)
□黒牢城	米澤 穂信(よねざわ ほのぶ)
□怒鳴られ駅員のメンタル非常ぼたん	綿貫 渉(わたぬき わたる)
□野菜の植え合わせベストプラン	竹内 幸功(たけうち あつのり)
□てぶくろ ウクライナ民話	

6月10日(金)より
貸し出しを始めま
す。

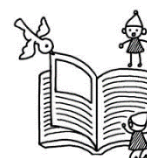


自動車文庫

6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



市民税・県民税
(第1期)

納期限は
6月30日(木)です



日本人は塩分の摂りすぎ!? 減塩のちょっとした工夫



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

日本型食生活は、動物性の脂質が少ないため、健康的な面がある一方で、塩分量が多いのが特徴です。

日本人の1日の食塩摂取目標量は、成人男性 7.5g、成人女性 6.5gですが、実際は、1日におおよそ10gの塩分を摂取しています。

1日に摂取する塩分の約7割を調味料から摂取しています!

●普段よく使う調味料の塩分量を知りましょう

栄養成分表示をチェック!

加工食品やお菓子などの商品の容器や包装に「栄養成分表示」があります。表示の中には、「食塩相当量」が記されています。

商品に含まれている塩分量を確認してみましょう。

大きさ1杯(15g)当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇.8g



●調味料を計量しましょう



料理をする時、調味料を目分量で加えていませんか?きちんと計量しないと、つい多めに使ってしまいがちです。まずは、計量スプーンで正確に量る習慣をつけましょう。

●普段よく使っている調味料を減塩商品に置き換えてみましょう

しょうゆ、みそ、マヨネーズ、スープの素など様々な減塩商品が売られています。



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 ^

健康づくり課
TEL 354-8291

◆コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記の通りコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日時 7月20日(水)終日

問合せ マイナンバーカードサービスセンター

TEL 340-8371 FAX 340-8372

浜田小学校・楠小学校 給食パートを募集(9月上旬からの勤務です)

◇募集職種: 小学校給食調理員(給食パート)各1名

◇募集内容: 給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など

◇勤務日: 給食実施日等(春・夏・冬休みは勤務なし)

◇勤務時間: 浜田小学校: 8:45~15:15(労働時間5時間45分)

楠小学校: 8:30~15:00(労働時間5時間45分)

◇時間給: 1,040円(通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給)

◇その他: 浜田小学校勤務の場合、他の学校の調理員の欠勤状況により他の小学校に勤務することがあります。

◇申し込み: 応募を希望される方は、教育総務課(TEL 354-8236)に電話のうえ、履歴書を提出してください。書類選考のうえ、面接を実施します。

◇応募期間: 6月13日(月)~6月24日(金)

