



きょうほく



令和4年7月20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. 8



バレトン講座に参加してみませんか

再掲

バレエとフィットネスとヨガを組み合わせた気軽に挑戦できるエクササイズです！
軽く身体を動かしてみましよう。

日時：8月2日(火) 10:00～11:00

講師：加藤 鮎美さん

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、飲料、タオル



当日は裸足になっていただきます。
マスクの着用をお願いします。

申込み・問合せ 橋北地区市民センター TEL 331-3787

橋北地区市民センター バスによる集団がん検診 締切日が近づいています。



| 日程 | 検診種類 | 申込み締切日 |
|-------------|---------------|----------|
| 9/8 (木) AM | 胃がん・大腸がん・子宮がん | 7/29 (金) |
| 9/9 (金) AM | 乳がんマンモグラフィ | |
| 9/29 (木) AM | 肺がん | 8/25 (木) |

※定員に達した場合は締切日よりも早く締切ることがあります



戦没者を追悼し平和を祈念する日

8月15日に黙とうを

毎年8月15日は、「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。

市民・事業者の皆さんも当日正午から1分間の黙とうをお願いします。

黙とうの時間にあわせて、市内の寺院では鐘が鳴らされることがあります。

この機会に、今一度戦争の悲惨さ、平和と命の尊さについて考えてみましょう。

〈問合せ〉 健康福祉課

TEL 354-8109 FAX 359-0288



| | | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 回 覧 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |



AR アプリで今すぐ確認！

【問合せ】危機管理課

TEL 354-8119

あなたの家の浸水リスク

AR 防災学習アプリ 『ARLook(あるっく)』をダウンロードしてあなたの家やよく行く場所の浸水リスクを確認しませんか？



ARLook ってなに？

スマホなどのカメラをかざして、地域を「歩いて」「見る」ことで、AR(拡張現実)技術により表示される近くの避難所や現在の浸水深(浸水リスク)などを見ることができます。また、昔の地図や写真を見ながら、四日市の歴史を知るまちあるきも楽しめます。

ダウンロードはこちら

Apple



Android



詳しい情報はここから →
(四日市市防災情報 HP)



※対応機種:AR Core に対応した機種

※推奨スペック:iPhone10 以上、Android11以上



災害が起きた時…家庭での備えは大丈夫ですか？

台風の季節がやってきました。家庭での備えは大丈夫ですか？下の図を参考にして、最低でも3日間、できれば7日間は生活を継続できるだけの備えをしましょう。

◆貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど。



◆医薬品

持病の薬、お薬手帳、絆創膏、傷薬、包帯、鎮痛剤など。
※災害時には、いつも飲んで
いる薬が手に入らない場合
があります。3日から7
日間の予備薬を用意して
おきましょう。



◆非常食品・飲料水

水や食料は最低一週間分。
他にも水筒、紙コップ、ナイフなど。
※一定量をキープしておき、少しずつ
使用しながら買い足していくロー
リングストック法が有効です。



◆携帯ラジオ

四日市市では、「CTY エフエム(76.8MHz)」で災害時に緊急情報を提供。



◆懐中電灯

予備電池も忘れずに！
できれば一人にひとつ。



◆その他

下着、上着などの衣類。
スリッパ、タオル、ティッシュ、
雨衣、ヘルメット、マッチ、ライ
ターなど。



市内に設置されている防災無線(固定系)の試験放送を実施します

◇実施日 8月10日(水) 11:00ころから数分程度

※地域住民の皆さんに参加していただく放送ではありません

●059-351-4004(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。





◆マイナンバーカードの申請について

マイナンバーカードをまだお持ちでない方へ、「地方公共団体情報システム機構」からQRコード付きマイナンバーカード交付申請書が7月下旬～9月上旬にかけて順次送付されます。（一部の方を除く）

マイナポイントの対象となるマイナンバーカードの申請期限は9月末です。

この機会にぜひマイナンバーカードを取得してください。

マイナンバーカードが作成されるまで、概ね1～2か月程度かかりますので、希望される方は、お早めにご申請ください。

市民課マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371 FAX 340-8372

はもりあカレッジ 2022

「女性のカラダプログラム～心とカラダのバランスを整えましょう～」

女性のカラダは、ホルモンのバランスによって体調の変化が大きいと言われています。ライフステージに応じた心身の変化について学び、心とカラダのバランスを整えましょう。2回連続講座です。

☆第1回「女性のライフステージと女性ホルモン～すべての女性が輝くために知っておくこと～」

9月3日(土) 10:00～11:30 場所：本町プラザ2階 第1会議室

講師：いなべ総合病院 産婦人科医師 川村 真奈美さん

☆第2回「女性のためのカラダメンテナンス～骨盤を整えるヨガ～」

9月10日(土)または9月17日(土) 10:00～11:30

場所：本町プラザ2階 和室（会場の収容人数の都合上、2回にわけて開催します）

講師：健康体操指導士、ヨガインストラクター 伊藤 ^{ゆきえ} 爾己枝さん

※持ち物：飲み物、ヨガマットまたはバスタオル・・・動きやすい服装でお越しください

対象：市内在住、または通勤・通学する20代から50代の女性で、全2回参加できる人

定員：20人(先着順) 参加費：無料

託児：有り（6ヵ月～小学3年生程度）無料。ご希望の場合は、8月24日までに要申込み

☆申込み 8月2日(火)以降に、電話・FAX・Eメールで「はもりあ四日市」まで。

ご不明な点がございましたら「はもりあ四日市」までお気軽にお問合せください。

TEL 354-8331 FAX 354-8339

Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



家族の絆を紡ぐ女性のためのカウンセリング講座・・・Zoomによるオンライン開催

長期に及ぶコロナ禍にあって、夫婦関係、家族関係などで悩み、生きづらさを抱えていますか

よりよく親しい人とつながり関わるカウンセリング技法を学びませんか

日 時・・・9月 3日(土) 13:00～16:00

9月10日(土) 13:00～16:30

講 師・・・公認心理師・臨床心理士 石田 ユミ さん

対 象・・・市内に在住、または通勤・通学し、すべて参加できる女性で、インターネット接続環境でZoomアプリを使えるタブレット端末またはWebカメラ付きのパソコン（スマートフォンは不可）を用意できる人

定 員・・・10人程度（応募者多数の場合は抽選。結果は全員へ通知）

参加費・・・無料（通信料は自己負担）

☆申込み・・・8月13日(土)（必着）までに、講座名、住所、名前、年齢、電話番号、

問合せ メールアドレスを、電話、FAX、Eメールで、または直接、「はもりあ四日市」へ

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」

四日市市本町9番8号 本町プラザ3階（日・月・祝日休館）

TEL 354-8331 FAX 354-8339

Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



8月の行事予定

| | | | |
|----------|-------------|----------|------------|
| 8月 2日(火) | 10:00～11:00 | バレトン講座 | 橋北地区市民センター |
| 18日(木) | 14:00～15:00 | 腰痛予防体操講座 | 橋北地区市民センター |
| 12日(金) | 10:00～11:00 | 楽々！元気の会 | 橋北地区市民センター |
| 26日(金) | 13:30～14:30 | 楽々！元気の会 | 橋北楽々館 |



～8月の自動車文庫はお休みです～



御池沼沢ザリガニ釣りで植物保護！



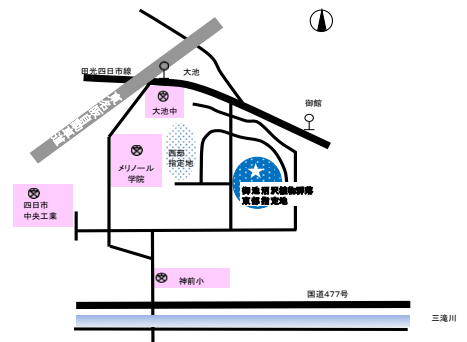
- (1) 日時 8月11日(木・祝)
9:00から10:30頃(受付は8:30から) ※小雨実施
- (2) 場所 天然記念物 御池沼沢植物群落東部指定地(西坂部町)
- (3) 内容 御池沼沢植物群落の説明とザリガニ釣り
- (4) 対象 3才以上(小学生以下は保護者同伴)
- (5) 定員 5組程度(応募多数の場合は抽選)
- (6) 持ち物等 長靴・長袖・長ズボン・帽子・水筒・タオル
・虫よけ・ザリガニを入れる容器
- (7) 申し込み 参加費無料

8月5日まで(必着)に、代表者の名前、参加人数(小学生以下は学年か年齢も)、交通手段、連絡先(電話番号かメールアドレス)を、Eメール・電話、または直接、シティプロモーション部文化課までお知らせください。

TEL 354-8238 FAX 354-4873

Eメール: bunka@city.yokkaichi.mie.jp

- (8) 留意事項 アメリカザリガニは、繁殖力も高く在来種を捕食したり、水草を切ったりするなど生態系や自然環境への影響が大きい生き物です。こうした被害を防ぐ観点から、御池沼沢から持ち出すことはご遠慮いただきますようお願いいたします。



四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

【開館時間】

<第1部> 9:00～11:30 <第2部> 12:30～14:00

<第3部> 15:00～18:00



| 日時 | 内容 | その他 |
|--|---|--------------------------------------|
| 8月10日(水) 10:30～11:00 | えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。 | 対象／どなたでも 定員／当日先着10組 |
| 8月14日(日) 15:30～16:30 | ポイントハンター プラザ中に宝箱を隠したよ。見つけ出してここポイントゲットしよう！ | 対象／小学生 定員／当日先着15組 |
| 8月20日(土) 16:00～16:45 | シャボン玉であそぼう 手作りシャボン液といろいろな道具を使って、ひろばでシャボン玉を楽しもう！ | 対象／小学生 定員／当日先着20名 持ち物／ぬれても良い服装 |
| 8月21日(日) ①10:00～11:00 ②15:30～16:30 | 手形カードを作ろう 家族で手の大きさをくらべをしよう。成長記録にもなります。 | 対象／どなたでも 定員／各回当日先着15組 (1家族1枚) |

料金：無料 ※詳細はホームページをご確認ください。HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

問合せ：こども子育て交流プラザ 四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

TEL 330-5020 FAX 334-0606

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。