



きょうほく



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



令和4年9月20日

No. 12



令和4年度 食と運動の輪★すこやか倶楽部

「^{こつそしょうしょう}コツコツ取り組もう♪骨粗鬆症予防の食生活と運動」のご案内

^{こつそしょうしょう}

骨粗鬆症は、手足や背骨などの骨折と大きく関係しており、予防・対策のためには、適切な「食生活」と「運動」にコツコツ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？

日にち：10月14日（金曜日）

時間：10：00～11：30

会場：橋北地区市民センター

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。



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

10月の行事予定

10月 5日（水）	10：00～11：30	認知症サポーター養成講座
14日（金）	10：00～11：30	食と運動の輪★すこやか倶楽部
26日（水）	10：00～10：40	自動車文庫 橋北地区市民センター
	10：50～11：20	自動車文庫 滝川公園

回 覧								

はもりあ四日市講演会

参加
無料

「児童虐待とDV～取材を通して見えてきたもの～」

講師 杉山 春さん (ルポライター)



児童虐待の背景にDVがあることは少なくありません。数々の児童虐待死事件を取材・執筆している講師が、密接な関係の中で起きるDVと児童虐待について、取材を通して見えてきたことをお話しします。

- ★日時 11月17日(木) 14:00～15:30(開場13:30)
- ★場所 四日市商工会議所 1階 ホール
- ★定員 100人程度
(10月1日(土)9時受付開始、定員になり次第×切)
- ★託児 無料、先着5人程度(6カ月から未就学児まで)
(11月5日(土)までにお申し込みください。)
- ★マスクの着用をお願いします。新型コロナウイルス感染症の状況により、講演が中止・延期となる場合があります。

◆問合せ・申込み◆

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

TEL 354-8331 FAX 354-8339

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



◆市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ

市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)では、メンテナンス作業のため、下記の通り業務を停止します。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。

■臨時休業

11月12日(土)、13日(日) 終日



◆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

- ・11月12日(土) 終日
- ・11月13日(日) 終日

停止するサービス

- ・戸籍証明書(戸籍謄本・戸籍抄本)
- ・戸籍の附票の写し



問合せ
市民課

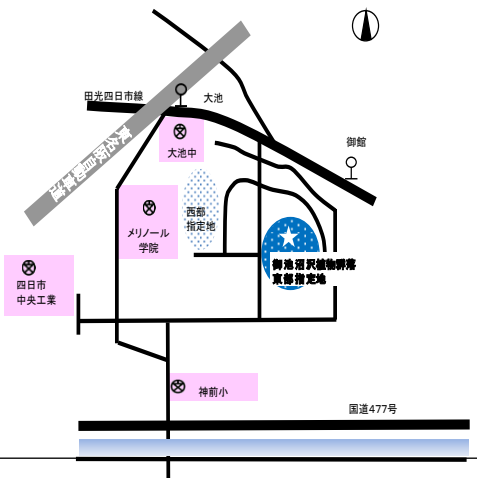
TEL 354-8152

FAX 359-0282

※住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書は交付可能。

10月1日御池沼沢植物群落自然観察会

- (1) 日 時 10月1日(土)
午前9時から11時頃(受付は8時30分から) ※小雨実施
- (2) 場 所 大池中学校に集合
- (3) 内 容 国指定天然記念物
御池沼沢植物群落の植物
及び昆虫や鳥類など生き物の観察
- (4) 持ち物等 長靴・長袖・長ズボン・帽子・
水筒・タオル・虫よけ
- (5) 申込み 不要
- (6) 問合せ 四日市市シティプロモーション部文化課
TEL 354-8238



🎃 ハロウィンパーティー2022 🎃

決められたゴーストを見つけて、謎を解き明かそう！ミニゲームコーナーもあるよ！
参加した人にはプレゼントもあります。仮装してきてね。

日 時 10月22日(土)(雨天決行、完全予約制、入れ替え制)
①10:30~12:00 ②13:30~15:00

場 所 すわ公園交流館・こどもの家(諏訪公園内茶色の建物)

対 象 子どもと保護者(小学生未満は保護者同伴、小学生以上は保護者なしで
参加可能、子ども1人につき保護者1人まで、市内の方優先)

定 員 各回40名(大人の人数を含む)

参加費 無料

申込方法 9月27日(火)10時から電話で受付

その他 詳しくは「こどもの家HP」、「こどもの家だより10月号」をご覧ください。

※申込み・問合せ こどもの家 TEL 351-3933

火~土 9:00~17:00(祝日を除く)



四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

TEL：330-5020 FAX：334-0606

HP: <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

所在地：四日市市東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。

主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。

ぜひ、ご来館ください！！

【開館時間】

<第1部>9：00～11：30 <第2部>12：30～14：00 <第3部>15：00～19：00

※9月から夏季の終了に伴い、小学生の利用は17：00までとなります。

また9月から、中高生の利用を19：00までに変更します。

各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。

【主なイベント日時・内容】

10月11日 (火)	9：30～11：00 ※受付終了時間 10：30	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。	対象/0歳～18か月、 出産予定の人 定員/当日先着 10組 持ち物/母子手帳、 バスタオル
10月16日 (日)	① 10：00～ 11：00 ② 15：30～ 16：30	手形カードをつくろう 家族で手の大きさをくらべをしよう。成長の記録にもなります。	対象/どなたでも 定員/各回当日先着 15組（1家族1枚）
10月16日 (日)	① 10：00～ 11：00 ② 15：30～ 16：30	プラザフォトスポット 家族や友だち同士で写真を撮ろう。	対象/どなたでも 定員/1回につき 1グループ5名まで
10月24日 (月)～ 31日(月)	9：00～17：00 ※消毒時間は除く	ハロウィンタトゥーシール 手描きのタトゥーシールを作って、自分自身をハロウィン風にデコっちゃおう！	対象/どなたでも 定員/材料がなくなり 次第終了 ※アレルギーや肌に 不安のある方はお控 えください。

料金 無料

※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。電話にてお問合せください。



TEL：330-5020

FAX：334-0606

HP: <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

所在地：四日市市東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階

