



# 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11月20日

No. 16

## 表彰 おめでとうございます！

令和4年度スポーツ功労者表彰が11月16日（水）総合会館において行われ、四日市市のスポーツ振興に貢献していただいた功績により表彰されました。



### ☆スポーツ有功賞

小林 友子さん【四日市市ラジオ体操連盟】



## お正月飾りづくり講座



苔玉風の素材を利用したお正月飾りを作しましょう。

マスクの着用をお願いします。



日時：12月21日（水） 14：00～15：00

場所：橋北地区市民センター 2階 会議室

対象：橋北地区在住の方

講師：四日市公害と環境未来館 職員

定員：10名（先着順）

材料費：無料

持ち物：持ち帰り用袋（底が広いもの）、あれば剪定ばさみ



※12月7日（水）9：00から橋北地区市民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〉 橋北地区市民センター TEL 331-3787

### 12月の行事予定

9日（金）	10：00～11：00	楽々！元気の会	橋北楽々館
21日（水）	14：00～15：00	お正月飾りづくり講座	橋北地区市民センター
22日（木）	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
23日（金）	13：30～14：30	楽々！元気の会	橋北地区市民センター

回 覧								

## 四日市市子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> 15:00~19:00

※9月から小学生以下は17:00まで、中高生は19:00までに利用時間を変更しています。  
※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。

日 時	内 容	その他
12月3日(土) 10:00~11:15	<b>よかパパひろば</b> みんなで一緒に楽しく遊ぼう。 今回はクリスマス会をします。	対象/どなたでも 定員/当日先着10組
12月13日(火) 9:30~11:00 (受付終了時刻10:30)	<b>赤ちゃん広場</b> 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
12月17日(土) 10:30~11:00	<b>絵本の広場</b> 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
12月18日(日) ① 10:00~11:00 ② 15:30~16:30	<b>手形カードをつくろう</b> 家族で手の大きさ比べをしよう。 成長記録にもなります。	対象/どなたでも 定員/1回につき1グループ 5名まで

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：子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。

### 御池沼沢植物群落で草刈ボランティアをしませんか



ノハナショウブ(5月頃)

- (1) 日時 12月11日(日) 9:00から12:00 ※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)  
大池中学校南東約350m
- (3) 内容 除草および集草
- (4) 持ち物等 作業しやすく汚れてもよい服装・マスク・長靴・あれば草刈機
- (5) 申込み 12月5日までに、名前、参加人数、交通手段、当日の連絡先を、電話かEメールで、シティプロモーション部文化課までお知らせください。  
自家用車をご利用の方は、午前8時30分までに文化財整理作業所(寺方町字北浦1506、四日市中央工業高校南側)にお越しください。

問合せ：四日市市シティプロモーション部文化課

電 話 354-8238 Eメール bunka@city.yokkaichi.mie.jp

### ●家屋を取り壊したときはご連絡ください

家屋を取り壊したときは、固定資産税額が変わる可能性があるため  
市役所資産税課 家屋係 までご連絡ください。



物置や車庫など、小さな建物であってもご連絡をお願いいたします。

問合せ 資産税課家屋係 TEL 354-8135、354-8138

## あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードを作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、商業施設などに出張してマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！

この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください！

### サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡し
- ・マイナンバーカードに関する相談・案内など



### マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表

アピタ四日市店 2階休憩スペース (西側エスカレーター付近) 10:00~18:00	令和4年12月    令和5年 1月	1日(木)・ 2日(金) 8日(木)・ 9日(金) 15日(木)・16日(金) 22日(木)・23日(金) 5日(木)・ 6日(金) ・12日(木)・13日(金) 19日(木)・20日(金)・26日(木)・27日(金)
イオンモール四日市北 1階専門店通路 10:00~18:00	令和4年12月   令和5年 1月	3日(土)・ 4日(日) 24日(土)・25日(日) 7日(土)・ 8日(日)・ 9日(月・祝)
イオンタウン四日市泊 1階中央イベント広場 10:00~18:00	令和4年12月 令和5年 1月	10日(土)・11日(日) 14日(土)・15日(日) 28日(土)・29日(日)
イオン四日市尾平店 (1階東側エスカレーター付近) 10:00~18:00	令和4年12月 令和5年 1月	17日(土)・18日(日) 21日(土)・22日(日)

【問合せ】 四日市市マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371

### 夜間・休日にも地区市民センターでマイナンバーカードが受け取れます

地区市民センターでのマイナンバーカードの受け取りが17:00以降の夜間や休日にもできるようにになりました。

受け取りは「予約制」です。カード申請後にご自宅に郵送される「マイナンバーカード受け取りのご案内」をご覧ください、インターネットまたはマイナンバーカードコールセンターへの電話によりご予約ください。

※住所地の地区市民センター以外のセンターでも受取可能です。

※夜間・休日の交付窓口は、地区市民センターによって開設日が異なりますので予約の際にご確認をお願いいたします。

市民生活部 市民課 マイナンバーカードサービスセンター (じばさん3階)  
TEL 340-8371 FAX 340-8372

## 行政書士によるマイナンバーカード申請相談会開催のお知らせ

三重県行政書士会では総務省の委託を受け、マイナンバーカードの代理申請などの相談を無料でお受けしています。お気軽にご利用ください。

日程：12月2日（金）、5日（月）、9日（金）、12日（月）、  
16日（金）、19日（月）、23日（金）、26日（月）

時間：9：00～12：00、13：00～16：00

場所：四日市市役所1階 市民課横 行政書士相談員申請ブース

その他：二次元コード付き個人番号付申請書、本人確認書類（運転免許証、パスポート、健康保険証など）をお持ちください。

※申請に必要な顔写真は、その場で撮影しますので準備は不要です。（無料）

問合せ 四日市市役所 市民課 TEL 354-8152 FAX 359-0282

問合せ：三重県行政書士会  
行政書士 清 将人(せい まさと)  
TEL 329-6537  
FAX 329-6535

## はもりあフェスタ“プチ起業”出店者募集

男女共同参画センター“はもりあ四日市”では、令和5年3月11日（土）～3月12日（日）に「はもりあフェスタ」を開催します。その企画の一つ「はもりあマルシェ」で、起業を目指す女性の実践の場の提供として、“プチ起業出店者”を募集します。

★日時：令和5年3月11日（土） 10：00～15：00

★会場：本町プラザ 1階ホール（四日市市本町9-8）

★内容：手作り品（アクセサリーやスイーツなど）の販売、ネイルアート・マッサージなどのサービス提供

★募集数：10店程度（応募多数の場合は、選考のうえ、決定します）

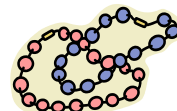
★応募資格：市内在住、通勤・通学する、これから起業を考えている女性、または起業して間もない女性

★申し込み：12月15日（木）までに、所定の申込用紙にご記入のうえ、Eメール、FAX、または持参で  
はもりあ四日市までお申込みください

※申込用紙は、はもりあ四日市、各地区市民センター、はもりあ四日市のホームページにあります。

★その他：無料託児あり（6ヵ月～小学3年生程度）

出店決定者は、後日開催する出店説明会に必ずご参加ください。



ご不明な点は、「はもりあ四日市」までお問い合わせください。

TEL 354-8331 FAX 354-8339 Eメール：kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

### ゆっくり、よく噛んで食べよう



1日3食毎日繰り返す食事。  
つつい早食いになっていませんか？  
よく噛んで食べることは、あなたの  
全身を健康に保つことにつながります。



#### ●よく「噛む」ことはいいこといっぱい●

##### 肥満の予防

満腹のサインが脳に伝わり、食べ過ぎを防ぐ

##### 脳の活性化

脳への血流が増加することで、脳の働きが活発になり、記憶力向上や認知症予防につながる

##### 胃や腸の働きを抑える

唾液の分泌が増え、胃や腸の消化を助ける

### こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

#### ●自然と噛む回数が増える「調理」の工夫●



・皮付きのまま調理する ・大きく切る ・繊維に沿って切る



・硬めに仕上げる

・いくつかの食材を組み合わせる

例) ハンバーグに野菜やきのこなどを入れる  
ほうれん草のお浸しに他の野菜、きのこなどを入れる

食事はよく噛んで、ゆっくり楽しみましょう

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 へ

四日市市 健康づくり課  
TEL 354-8291