



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5年7月5日

No. 7

市民センターの草刈りなど奉仕活動ありがとうございました

6月17日（土）、四日市市シルバー人材センター橋北地区会員の皆様に、橋北地区市民センターの草刈りなどをしていただき、とてもきれいになりました。



暑い中作業をしていただき、ありがとうございました。

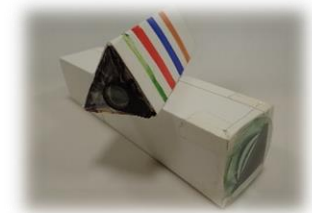


夏休みこども環境工作教室

牛乳パックで望遠鏡を作ろう！

参加費：無料

日時：8月9日（水）13:30～15:00
場所：橋北地区市民センター 2階 会議室
対象：小学生（1、2年生は保護者同伴でお願いします）
講師：四日市公害と環境未来館
定員：先着10名（定員になり次第締切）
持ち物：1リットルの牛乳パック2個
申込み・問合せ：橋北地区市民センター TEL 331-3787
7月12日申し込み開始



マイナンバーカードは、お早めにお受け取りください！

マイナポイントをもらうには、マイナンバーカードを受け取ってからポイントを申し込んでいただく必要があります。ポイントの申込期限（9月末）間際になりますと、カード交付窓口の混雑が予想されますので、四日市市役所から交付通知書が届いたら、受取日時をご予約のうえお早めにカードを受け取りにお越しくください。



【問合せ】 カード予約コールセンター TEL 0120-000-396
マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371

回
覧

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

ステキ健康サポーター養成講座参加者募集！

参加無料

健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

- ◎対象 体を動かすことが好きな人や健康に関する知識を人に伝える意欲がある人で、地域での健康づくり活動に興味があり、講座終了後ステキ健康サポーターとして、ボランティア活動ができる市内在住の18歳以上の人
- ◎日時 8月4日、18日、25日、9月1日、8日（全5回、毎週金曜日）
9：30～11：30
- ◎場所 あさけプラザ 第4・5会議室<下之宮町 296-1>
- ◎定員 30人（応募者多数の場合は、抽選）
- ◎内容 健康づくりに関する講義や運動実習、食に関する講義など
- ◎締切 7月20日（木）【必着】
- ◎申込 右記二次元コードから必要事項を記入して申込み、
もしくは、電話、健康づくり課窓口（市役所7階）へ
- ◎問合せ 健康づくり課 TEL 354-8291



自動車文庫



7月28日（金）

橋北地区市民センター 10：00～10：40
滝川公園 10：50～11：20



8月の自動車文庫はお休みです



地域行事等における事故にご注意ください

毎年、夏から秋にかけて、清掃活動などの地域行事が盛んに行われる中、以下のような事故が多数発生しておりますので、ご注意ください。

- ・自治会の除草作業でハチに刺された、熱中症になった
- ・草刈り機で石を跳ねて車両を破損させた
- ・地区運動会や町内夏祭りの片付けでケガをした



本市では、地域活動中の事故等に対応するため、市民活動総合保険に加入しています。万が一事故が発生した場合は、下記までご相談ください。

問合せ／市民協働安全課（TEL 354-8179 FAX 354-8316）

「こどもをまもるいえ」についてのお願い



四日市市では、各地域でPTAや青少年育成関係団体等の推進団体が「こどもをまもるいえ」の設置を推進しています。これは、子どもの登下校時や放課後において「痴漢」、「連れ去り」、「付きまとい」などの行為による被害を未然に防ぎ、子どもを一時的に保護し、警察や学校などへ通報していただくことを目的としています。また、ステッカーを家の前に貼っていただくことで、地域の犯罪を未然に防ぐという抑止効果も考えられます。

現在多くのご家庭にご協力いただいておりますが、新たにご協力いただける方、事情によりご協力いただけなくなった方がございましたら、各地域の設置推進団体までご連絡願います。

橋北地区の設置推進団体：橋北地区青少年育成協議会



四日市市PTA連絡協議会

四日市市教育委員会（青少年育成室 TEL 354-8247）



ストップ 望まない受動喫煙 ～吸わない人に、吸わせないために～

たばこの先端から立ち上る「副流煙」やたばこを吸った後に口から吐き出される「呼気／呼出煙」には、直接吸い込む「主流煙」に比べ、有害物質が数倍多く含まれています。

受動喫煙とは、この「副流煙」や「呼出煙」を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを言い、喫煙者だけでなく、周囲の人にも健康被害をもたらすため、住居やベランダで喫煙する場合でも、喫煙者は家族や周囲の人の受動喫煙防止に配慮する必要があります。



最も効果的な対策は“禁煙”です！

禁煙を始めたその日から肺がんや虚血性心疾患で死亡する危険率が徐々に低下していくという調査結果も出ています。ご自身の健康のためにもぜひ禁煙し、望まない受動喫煙をなくしましょう。

羽津小学校・桜台小学校・楠小学校・塩浜小学校・笹川小学校・下野小学校 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）
- ◇業務内容：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：8：30～15：15（労働時間6時間）
 - ※桜台・塩浜小学校：8：40～15：25（労働時間6時間）
 - ※下野小学校：8：45～15：30（労働時間6時間）
- ◇時間給：1070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：羽津小学校・笹川小学校勤務の場合、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。
社会保険加入あり。
- ◇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：7月10日（月）～7月26日（水）



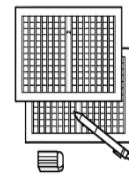
読書に関するエッセー作品募集!

あなたが今まで読んだ本の中で感じたこと、印象に残ったことをエッセー(随筆)にしてください。

☆テーマ 「図書館が出会わせてくれたもの」
または、読書法や読書論について



応募資格 四日市市に在住、通勤・通学する小学生以上の人
申し込み 10月4日(水)〈必着〉までに、作品表紙に所定の応募票を添えて、持参又は郵送(Eメール可)
提出先 〒510-0821 久保田一丁目2-42 市立図書館「エッセーコンクール係」
その他 募集要項は、市立図書館で配布するほか、ホームページから入手できます。
問合せ 四日市市立図書館
TEL 352-5108 FAX 352-9897
Eメール tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp
HP <https://www.yokkaichi-lib.jp/>



ひと工夫でおいしく減塩を!

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、「アイデア次第」でおいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

減塩を成功させるポイント4つ!

だしを生かす

乾物のだしも活用することでま味をプラスできます。

●活用例

肉じゃが→
干椎茸入り肉じゃが



うま味

酸味

酸味を生かす

レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。

香辛料を使う

カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、料理のアクセントになります。

●活用例

小松菜のお浸し→
小松菜のからし和え



香味野菜を使う

しょうが・青じそ・みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。



香味

辛味

塩味以外の“味”パワーをうまく使い、おいしく塩分量を減らしていきましょう。

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
電話 059-354-8291

固定資産税・都市計画税
(第2期)



納期限は
7月31日(月)です