



きょうほく



令和6年5月10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. 3

やってみよう! みどりのカーテン

グリーンカーテン講座

ゴーヤを育てたみどりのカーテンで日差しをさげ、快適に省エネに取り組みませんか。年々暑くなっている夏に向け、気軽に取り組める地球温暖化対策です。

日時：6月14日（金） 10:00~11:00

場所：橋北地区市民センター 2階 会議室

内容：地球温暖化対策講座（20分程度）

グリーンカーテン ゴーヤ苗の育て方（20分程度）

※講座終了後にゴーヤ苗を2苗配布します。

定員：10名（先着順）

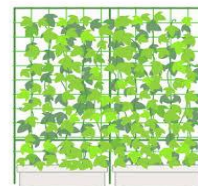
参加費：無料

申込み・問合せ：グリーンカーテン講座申込み窓口（受託者：アクティオ株式会社）

TEL 354-8430

※5月31日（金）からお電話で申込みいただけます。

※今年から申込み方法が変更されていますのでご注意ください。



令和6年4月以降に、運転免許証を自主返納される方の支援を行います。

【支援内容】交通系ICカード5,000円分（利用可能額4,500円+カード発行預り金500円）を交付（※1人1回限りの交付）

【対象者】（次の1~3の全ての要件を満たしている方）

1. 令和6年4月1日以降にすべての運転免許証を返納された方
2. 返納時点で市内に住所を有していた方
3. 運転免許証の有効期間内に返納された方

【申請の受付】令和6年6月3日（月）から

【申請方法】以下の提出書類等をご持参のうえ、直接、市役所6階道路管理課にて申請してください。

【提出書類】

各警察署等で免許証の返納手続きを行った後、「四日市市運転免許証自主返納支援事業申請書」に「申請による運転免許の取消通知書」（無料）または、「運転経歴証明書」（1,100円の手数料は自己負担）を添付して提出。「四日市市運転免許証自主返納支援事業申請書」は、道路管理課、各地区市民センターのほか、四日市市道路管理課ホームページからも入手できます。

【問合せ】 道路管理課 TEL 354-8154

回 覧									

『カラダスッキリ塾』参加者募集！

参加無料

運動を習慣にしたいけど続かない、筋肉をつけたいけど自分に合った運動方法がわからない…そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

対象：市内在住の18歳以上の人

※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。

日時：6月7日・14日・28日、7月5日・12日（全5回、金曜日）

9：30～11：30

場所：あさけプラザ〈下之宮町296-1〉 定員：30人（応募者多数の場合は抽選）

内容：スロー筋トシ、有酸素運動の実施、健康づくりや食生活についての講義など
（息が弾む程度のややきつめの運動を行います）

締切：5月17日（金）【必着】

申込み：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、健康づくり課窓口（市役所7階）へ

※地区市民センターにも所定の申込用紙があります。



◆ 問合せ：健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 電話 354-8291

ステップ四日市「見学会&もの忘れ相談会」のご案内

作業療法士や社会福祉士が、もの忘れや、もの忘れに関連する生活の困りごとについてご相談に応じます。また、ステップ四日市1階部分（認知症支援エリア）の見学希望にも対応いたします。

日時：6月8日（土） 10：00～12：00

会場：四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）1階〔四日市市日永東1丁目2-27〕

対象：市内にお住まいの方

料金：無料

申込み：不要

その他：相談者や施設見学希望者多数の場合は、待ち時間が発生する場合がありますので、ご了承ください。

【問合せ】 四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市） 認知症支援担当

電話：348-4008 ファクス：346-4070



軽自動車税（種別割）
（全期）

納期限は
5月31日（金）です



在宅医療市民啓発活動事業を補助します

「在宅医療」を広く知っていただくために、市民企画による啓発活動（講演会・勉強会など）にかかる経費の一部を補助します。

1. 対象事業

4月22日（月）～ 令和7年3月31日（月）に実施される事業
（※同一申請者（団体）による申請は、一年度2回までとします）

2. 応募資格

市民または、四日市市を活動拠点とする市民活動団体など

3. 補助限度額

6万円

※①～③の合計で6万円を上限とする

①講師等報償費（上限3万円、全額補助）

②事業に係る事務費（上限5千円、全額補助）

③要約筆記及び手話通訳の報償費、託児・宅老にかかる委託料（上限3万円、全額補助）

4. 募集スケジュール

4月22日（月）～ 12月27日（金）注:保健企画課 必着

必要書類を、郵送か直接、保健企画課（総合会館4階）へご提出ください。申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りします。

5. 応募書類

募集要項は各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、あさけプラザ、なやプラザにあります。申請書類一式については保健企画課からお送りしますので、ご連絡ください。募集要項等の応募に必要な書類は、市のホームページからもダウンロードできます。



〈問合せ〉保健企画課 TEL 354-8281

自動車文庫

5月31日（金）

10:00～10:40 橋北地区市民センター

10:50～11:20 滝川公園



5月の楽々！元気の会



5月10日（金） 10:00～11:00 橋北地区市民センター 食事から介護予防
24日（金） 13:30～14:30 サクラスマイル 運動して介護予防

