



# 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6年7月20日

No. 8

## 表彰 おめでとうございます

7月11日(木)に、四日市市文化会館にて「令和6年度 四日市市民生委員児童委員大会」が開催され、次の方が表彰されました。

【四日市市社会福祉協議会会長表彰】 なかしま ますみ  
 中島 真寿美さん



2回連続講座

## 「スマホ初心者講座」 「はじめてのInstagram講座」

「スマホの電話とメールしか使っていないのもっと便利に使いたい」

「スマホは使っているけどInstagramはしたことがない」といった、スマホ初心者向けの講座を2回連続で開催します。

2回連続での申込みをお勧めしますが、どちらか1回のみの申込みでも結構です。丁寧にお教えしますので、お気軽にご参加ください。

1回目	スマホ初心者講座	8月28日(水) 10:00~11:30
2回目	はじめてのInstagram講座	9月4日(水) 10:00~11:30

会場：橋北地区市民センター 2階 会議室

講師：特定非営利活動法人 愛ママズIT倶楽部の皆さん

対象：橋北地区在住の人

定員：各回12名(先着順)

参加費：無料

持ち物：ご自身のスマートフォン

申込み：橋北地区市民センター TEL 331-3787

7月30日(火)9:00から申込み受付を開始します。電話または窓口でお申込みください。受付時に「Instagramアプリのインストールの有無」をお伺いします。



回 覧								

## 「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いらっしゃいましたら、各地域の設置推進団体又は青少年育成室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・四日市市教育委員会

(四日市市こども未来課 青少年育成室 TEL 354-8247)



## ～市指定有形文化財「旧四郷村役場」特別企画展～ 「四日市の近代化の礎を築いた伊藤小左衛門・伊藤伝七」



四日市市の近代化に大きな影響を与えた四郷出身の実業家 伊藤小左衛門や伊藤伝七が、日本の歴史の中でどのような活躍をしたか取り上げます。「新1万円札の顔」渋沢栄一と四日市のかかわりも学べます。夏休みの自由研究にもおすすめです。

**日時** 7月20日(土)～9月29日(日) 9:00～16:00 **土・日曜日開館**  
**場所** 旧四郷村役場(四郷郷土資料館) 西日野町3375 **料金** 無料 **申込** 不要



**展示解説会** **日時** 7月28日(日) 10:00～

※駐車場に限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。

【問合せ】 文化課 TEL 354-8238 FAX 354-4873

詳しくは↑↑  
四日市の文化財  
ホームページへ

## 「料金未納」「ウイルス感染」から始まるサギが多発！！

スマホに「料金未納」のメッセージが送られたり、パソコンに「ウイルスに感染しました」などのポップ画面が現れたことにより、示された電話番号に電話をして、多額の支払いを電子マネーで要求され、だまし取られる被害が多発しています。

**電子マネーで支払いを要求する急ぎの話は詐欺です。**  
**相手の指示どおりにせず、家族や警察にご相談ください。**



問合せ：四日市北警察署(☎366-0110)、四日市南警察署(☎355-0110)、  
四日市西警察署(☎394-0110)、市民協働安全課(☎354-8179)



～8月の自動車文庫はお休みです～



## 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〉 福祉総務課 TEL 354-8109 FAX 359-0288

## ～令和6年度 食生活改善推進員 養成講座「栄養教室」 受講生募集～

「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、栄養教室を開講します。

食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



対象者：受講後に、四日市市食生活改善推進協議会の会員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（※過去に受講したことのない人）

日時：9月4日、9月25日、10月9日、10月23日、11月6日、11月27日、12月11日（全7回）いずれも水曜日 9:30～12:30

場所：四日市市総合会館（7階 第3研修室など）

内容：講義（望ましい食生活、食中毒の予防など）、調理実習（3回）

定員：20人（4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。）

料金：2,000円

申込み：8月19日（必着）までに、「栄養教室受講希望」と明記のうえ、住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがき・ファクス・電話または健康づくり課窓口でお申し込み下さい。参加の可否は全員へ通知します。



〈問合せ・申込み〉 〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課

TEL：354-8291 FAX：353-6385

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止する場合があります。

## マイナンバーカードの出張申請受付の戸別訪問等について

窓口への来庁が困難で在宅している人にマイナンバーカードを取得いただくために、事前予約制により個人宅での出張申請受付を実施しています。

市内に住民登録があり、マイナンバーカードを初めて申請する人で、次のいずれかに該当する人などが対象です。

- ①要介護3～5の認定を受けている、外出が困難な人
- ②身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている、外出が困難な人


※カードの取得にはその他条件、ご用意いただく書類がございますので、お気軽にご相談ください。※団体向けの出張申請受付も行っています。

※マイナンバーカードと健康保険証との一体化については、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行されます。



【問合せ】 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

## 8月の行事予定

9日(金)	10:00~11:00	楽々！元気の会		橋北地区市民センター	
23日(金)	10:00~12:00	ふれあいマンガ塾			
23日(金)	13:30~14:30	楽々！元気の会			橋北楽々館
28日(水)	10:00~11:30	スマホ初心者講座			橋北地区市民センター

## 食物繊維で腸内環境を整えよう！



### こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

自分の腸内環境に関心をもっていますか？  
腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなるなど体調に影響を及ぼすことがあります。  
腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。

#### 水溶性食物繊維

##### 【腸管内での働き】

- ・便をやわらかくする
- ・便の滑りをよくする
- ・善玉菌の餌になる

##### 【こんなときにおススメ！】

- ・便が硬い
- ・排便時に力む



山芋 海藻 オクラ

#### 不溶性食物繊維

##### 【腸管内での働き】

- ・便のかさを増す→押し出す
- ・腸の運動を促す

##### 【こんなときにおススメ！】

- ・排便回数が少ない
- ・腸があまり動かない



玄米  
きのこ れんこん

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

健康づくり課  
TEL 354-8291

## 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】9：00～19：00

※小学生以下（保護者同伴でない場合）は17：30（5～8月）まで、  
中高生は19：00まで利用できます。



日時	内容	その他
8月6日(火)～23日(金) 9:00～17:30	<b>多世代ディスカッション〈こどもの権利〉</b> こどもの権利ってなんだろう？こどもも大人も一緒に考えてみましょう。	対象／どなたでも
8月13日(火) 9:30～11:00 (受付 9:00～10:30)	<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
8月17日(土) 10:00～11:15 (受付 9:00～)	<b>よかパパひろば</b> 今回は、絵の具遊びを楽しみます。 おしゃべりタイムでは、パパ同士交流しましょう。	対象／どなたでも 定員／おおむね20組 持ち物／汚れてもよい服、着替え 協力／アトリエ Decopalette 上田紘子氏
8月24日(土) 10:30～11:00 (受付 9:00～)	<b>えほんのひろば</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

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（橋北交流会館4階）TEL 330-5020 FAX 334-0606  
※行事の内容等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。ただか、電話にてお問合せください。