



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10月20日

No. 14



## 衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査のお知らせ

◎投票日 10月27日(日) 午前7時～午後8時

◎投票所 西橋北投票所(橋北小体育館)  
東橋北投票所(橋北中体育館)



※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認のうえ、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！◇◇

施設名称	投票ができる期間	投票ができる時間
四日市市総合会館(諏訪町2番2号)	10月16日(水) ～ 10月26日(土)	午前8時30分 ～ 午後8時
三重北勢健康増進センター(塩浜町1番地11)	10月19日(土) ～ 10月26日(土)	
四日市市防災教育センター(富田二丁目4番15号)		
四日市市中消防署中央分署(曾井町391番地2)		
四日市市南消防署南部分署(大字泊村4184番地3)		
四日市市北消防署北部分署(中村町2281番地2)		
トナリエ四日市 4階わくわく・ふれあい広場 (安島一丁目3番31号)	10月24日(木) ～ 10月26日(土)	午前10時00分 ～ 午後8時

【問合せ】四日市市選挙管理委員会事務局 四日市市諏訪町1番5号 TEL 354-8269

## 11月の楽々！元気の会

11月 8日(金) 10:00～11:00 「運動して介護予防」 橋北地区市民センター  
22日(金) 13:30～14:30 「運動して介護予防」 サクラスマイル



回 覧								



## 「おうちで読みきかせ はじめのいっぽ」

受講料：無料

「どんな絵本を選べばいいの?」「なにかコツはあるの?」そんな人のための、大人向け講座です。

- ☆日 時／12月1日(日) 10:00~11:30
- ☆場 所／市立図書館 2階 視聴覚ホール
- ☆講 師／図書館職員
- ☆対 象／市内在住の2歳未満の子を持つ親または出産予定の人
- ☆定 員／10名(応募者多数の場合は抽選)
- ☆内 容／家庭での乳幼児への読みきかせのコツ、本の選び方など
- ☆託 児／なし(1歳未満のみ同伴可)
- ☆申込方法／右の申込みフォームまたは市立図書館窓口で直接申込み
- ☆申込開始／10月10日(木) 9:30~
- ☆締め切り／11月13日(水)
- ☆問合せ／市立図書館「おうちで読みきかせ はじめのいっぽ!」係  
TEL: 352-5108 FAX: 352-9897 E-mail: tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp



## 「令和6年度 消費生活展」を開催します!

11月7日(木)・8日(金)にイオンモール四日市北1階エスカレーター前において、令和6年度消費生活展を開催します。

市民の皆さんが安全・安心で快適に生活できるよう、消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、パネル展示を通じた情報発信をさせていただきます。ぜひ皆さんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

- 日 時 11月7日(木)・8日(金) 10:30~16:00
- 場 所 イオンモール四日市北 1階エスカレーター前
- 観覧料 無料
- 事務担当 市民・消費生活相談室 (TEL 354-8147)



健康長寿に向けての情報がスマホに届く♪

### 『フレイル対策ルーム 四日市』LINE公式アカウント 友だち登録募集中!

フレイル対策ルーム 四日市LINE公式アカウントでは、健康長寿に向けて“フレイル”(加齢に伴って、筋力や認知機能等が低下した状態)の予防・対策に関する情報や体操動画等を定期的にお届けしています!ぜひ友だち登録をお願いします♪

《友だち登録方法》※以下のいずれかの方法で登録できます。

- 二次元コードから登録する方法  
右記の二次元コードを読み取り「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択
- ID検索から登録する方法
  - ①LINEアプリのホーム画面の上の方にある、このマーク「👤」を押す
  - ②「🔍検索」を押す
  - ③ID検索画面で「@022mtaqp」を入力
  - ④「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択



※本アカウントを利用することにより、LINE社に個人情報や機密性を有する情報が保存されることはありません。 問合せ：高齢福祉課 電話：354-8170

11月の 行事予定 	8日(金)	10:00~11:00	楽々!元気の会	橋北地区市民センター
	15日(金)	13:30~15:00	イキイキ教室	
	22日(金)	13:30~14:30	楽々!元気の会	サクラスマイル
	28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		滝川公園



## 秋の火災予防運動を実施します

11月9日~11月15日

### 守りたい 未来があるから 火の用心



11月9日~11月15日までの7日間にわたり全国一斉に実施される秋の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため当市においても同運動を行います。

#### ●火災原因はたばこと放火が1位

令和5年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は84件です。火災原因のうち最も件数が多かったのは、たばこと放火でそれぞれ15件です。

たばこは、マナーを守って、喫煙後は必ず火を消す習慣をつけましょう。寝たばこやポイ捨ては絶対にしてはいけません。

放火は、深夜に人の目を避けて無作為に行われることが多くあります。家のまわりに燃えやすい物を置かないなど「放火されない、放火させない環境づくり」が大切です。

問合せ：四日市市消防本部予防保安課

(TEL 356-2008 FAX 356-2041)

四日市市消防本部公式ホームページ <https://yokkaichisyoubou.jp/>



## 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。

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方、カードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、出張による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！

予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！



### マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（11月分）

曜日	場所	受付時間
11月 2日(土)	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
3日(日・祝)		
4日(振休)		
30日(土)		
9日(土)	日永カヨー	
10日(日)	【1階中央広場】	
16日(土)	イオンタウン四日市泊	
17日(日)	【1階中央イベント広場】	
23日(土・祝)	イオン四日市尾平店	
24日(日)	【1階東側エスカレーター付近】	

【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

## 《グラウンドゴルフ大会のお知らせ》

◎開催日時：11月10日（日）〈雨天中止の場合は令和7年1月に延期予定〉  
 受付 8:00~8:20 開会式 8:30~

参加費無料



◎開催場所：橋北交流会館 グラウンド ◎参加資格：橋北地区在住の方  
 ◎申込み：氏名・性別・年齢を記入のうえ「ビバ・橋北」事務局へ ◎締切日：10月28日（月）  
 ◎問合せ：「ビバ・橋北」事務局 TEL：080-4840-9775 FAX：344-3505  
 ◎主催：橋北地区連合自治会

### ヘルスリーダーによる イキイキ教室

☆日時：11月15日（金） 13:30~15:00  
 ☆場所：橋北地区市民センター 2階 会議室  
 ☆対象：おおむね65歳以上の市民の方  
 ☆持ち物：マスク、タオル、飲み物 〈問合せ〉 高齢福祉課 TEL 354-8170

申込み不要・参加費無料  
 検温・マスクの着用など  
 ご協力ください



## 三浜文化会館イベント 2024 アートフェスティバル

三浜文化会館全館を使って多様なイベントを開催します。ぜひご来場ください。

人形によるライブショー（有料）、科学実験教室、天体観測、工芸・マジック体験、吹奏楽コンサートなど19の催事を企画・実施します。

〈日時〉 11月10日（日）開館9:30 閉館16:30

〈申込み〉

- 一部催事は事前申込み。10月23日（水）10:00から、三浜文化会館ホームページに設けた専用フォームからの申し込みとなります。
- 人形によるライブショーは、チケット販売（三浜文化会館窓口、四日市市文化会館窓口、インターネットで10月23日（水）10時から発売します。）
- 応募方法その他公演詳細につきましては、三浜文化会館ホームページをご覧ください。

三浜文化会館  
 ホームページ  
 QRコード



〈主催〉（公財）四日市市文化まちづくり財団

## 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】 9:00~19:00

※小学生以下は17:00まで、中高生は19:00まで利用可能です。

【お知らせ】 11月1日（金）は館内工事のため休館です。



日時	内容	その他
11月10日（日） 10:00~11:15 （受付9:00~）	<b>よかパパひろば</b> 今回は、ふれあい親子ヨガをします。動きやすい服装でお越しください。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/水分補給できるもの
11月12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/10組 持ち物/母子手帳、バスタオル
11月17日（日） 10:00~16:00	<b>ボードゲームであそぼう</b> 家族や友だち同士で楽しみましょう。	対象/どなたでも
11月30日（土） 15:00~16:30 （受付14:00~）	<b>アマゾン川と森をつくろう</b> 色とりどり、様々な生き物が暮らすアマゾン川流域の自然をみんなでつくろう。	対象/おおむね幼児~小学生 定員/20名 ※未就学児は保護者同伴

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