

1月 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7年1月20日

No. 20



表彰おめでとうございます！

1月12日（日）に四日市ドームで開催された消防出初式において、四日市市消防団 橋北分団の方々が功績を認められ表彰されました。

いつも地域の防災、消防活動にご尽力いただきありがとうございます。

◆三重県消防協会北勢支会長表彰

○表彰徽章 瀬良 匡志さん

◆四日市市長感謝状

○消防団退職者感謝状 細谷 哲一さん

○消防団家族感謝状 舘 基樹さんのご家族 舘 勝子さん



子育てを地域で支えあう

四日市市ファミリー・サポート・センター

「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、また子どもの置かれている状況等を理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も、受講してください。

日 時：2月15日（土）13：00～16：00（講習会のみの方は14：40終了）

*講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。

場 所：三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目 1532-1）

定 員：20名程度（先着順）

申込方法：電話にてお申し込みください。

保 育：あり/無料（保育対象：満6か月～）※事前にお申し込みください。

申込み・問合せ：四日市市ファミリー・サポート・センター TEL：323-0023
（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）



回 覧								

市県民税の申告が始まります

詳しくは「広報よっかいち」
1月下旬号別冊をご覧ください

《市県民税の申告》

橋北地区市民センター 2月26日(水) 9:30~14:30
市役所2階 市民税課 3月13日(木)~17日(月) (土曜・日曜は除く)
9:00~16:00

○申告会場での混雑緩和にご協力を

市民税・県民税申告書は必要書類を添付のうえ、可能な限り郵送などで市役所へご提出ください。また、医療費控除の明細書や収支内訳書は「市民税・県民税の手引き」を参考にご自身で作成して申告会場へお越しください。

事前に作成されていない場合、申告会場内のスペースなどでご自身で作成していただきます。

○所得税の確定申告書は税務署へ提出してください

所得税の確定申告書は、パソコン・スマホで作成できます。国税庁の「確定申告等作成コーナー」をご利用ください。

〈問合せ〉 四日市市役所 市民税課 TEL: 354-8132 FAX: 354-8309

《税務署から確定申告会場のお知らせ》

ユマニテクプラザ3階(鶴の森1丁目4-28)
2月17日(月)~3月17日(月) (土曜・日曜・祝日は除く) 9:00~17:00

* 申告会場では、ご自身のスマホとマイナンバーカード(発行時に設定した2つのパスワードが必要)、源泉徴収票などを使って申告していただきます。

* 入場には「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は、LINEアプリを使った事前発行と、当日8:30からの配布があります。(混雑状況に応じて、予定時刻より前に配布を開始する場合や、後日の来場をお願いする場合があります。)

〈問合せ〉 四日市税務署 TEL: 352-3141 (自動音声[2]を選択)

2月の楽々!元気の会

2月14日(金) 10:00~11:00 「運動して介護予防」 橋北楽々館
2月28日(金) 13:30~14:30 「運動して介護予防」 橋北地区市民センター



ヘルスリーダーによる「イキイキ教室」2月はお休みです。
次回は3月21日(金) 13:30~15:00



【問合せ】 高齢福祉課 TEL 354-8170

2月の 行事予定 	14日(金)	10:00~11:00	楽々!元気の会	橋北楽々館
	26日(水)	9:30~14:30	市県民税申告受付	橋北地区市民センター
	28日(金)	13:30~14:30	楽々!元気の会	
	28日(金)	10:00~10:40	自動車文庫	
10:50~11:20				

全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達試験が実施されます

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

(1) 実施日時 2月12日（水）午前11時00分頃から数分程度

(2) 試験放送内容

放送内容
上りチャイム音（♪ピンポンパンポン↑）
「これは、Jアラートのテストです。」×3
「こちらは、こうほうよっかいちです。」
下りチャイム音（♪ピンポンパンポン↓）



※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません

- 059-351-4004（自動電話応答機能）にTELしていただくと放送内容が確認できます。
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。

【連携対象】

市内全域の防災行政無線、テレビ（CTY-L字放送）、緊急告知ラジオ（CTY-FM）、四日市市Sアラート、四日市市安全安心防災メール、四日市市ホームページ、X、LINE

【問合せ】

危機管理課 TEL 354-8119 メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

あなたのマイナンバーカードの交付申請をサポートします！

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。

持ち物・・・ID付マイナンバーカード交付申請書、通知カードなどマイナンバーがわかるもの
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、印刷等（無料）
- ・交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡しなど

実施予定表（令和7年2月分）

曜日	場所	受付時間
2月 1日（土）	アピタ四日市店	10:00~18:00
2日（日）	【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
8日（土）	日永カヨー	
9日（日）	【1階中央広場】	
15日（土）	イオンタウン四日市泊	
16日（日）	【1階中央イベント広場】	
22日（土）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	
23日（祝）		
24日（振休）		



低栄養を予防しよう！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事量が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

- 低栄養を予防するには**
- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
 - 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから

なかでも

肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切

＼便利なものを活用／

たんぱく質をしっかり取るために

＼調理にひと工夫／

○冷凍食品、レトルト食品、缶詰（ツナ缶、焼鳥缶など）を常備



○納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用

○下処理済みの食材（下味をつけた魚や、しょうまい、肉団子など）を購入

○いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス



○時間がある時に作り置きする

○食べやすい食材、調理法を選ぶ

日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪

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 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

（小学生以下は17：00まで、中高生は19：00まで利用可能）

四日市市
こども子育て
交流プラザ

【主なイベント日時・内容】

2月2日 (日)	14:00～16:00	ここパミニプレーパーク ひろばで思いっきり自由に遊ぼう！「やってみたい！」をめいっぱい楽しもう。 ＊雨天時は室内あそびに変更して実施します。	対象/どなたでも 持ち物/水筒、帽子 協力/パパスマイル四日市
2月9日 (日)	10:00～11:15	よかパパひろば 今回は、絵本の読み聞かせ会をします。 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 15 組 (受付 9:00～)
2月19日 (水)	15:30～16:00	なわとび大会 みんなで息を合わせて長なわにチャレンジしよう。	対象/小学生 定員/おおむね 15 名 (受付 14:00～)

料金 無料

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。

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

※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。