



# 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8年1月10日

No. 19



謹んで新春のお慶びを申し上げます  
本年もよろしくお願いいたします



橋北地区市民センター 職員一同

## コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、すべての証明書のコンビニ交付サービス業務を停止します。  
ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日 1月21日(水)・24日(土)・25日(日) 終日

停止するサービス：すべての証明書に関するサービス



問合せ：市民課 TEL 354-8152

## ～人権擁護委員をご存知ですか？～

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティアで、皆さんのために日々、人権啓発活動や人権相談などに取り組んでいます。本市では18名の委員が活動しています。

橋北・海蔵地区では

うえの なおこ  
上野 尚子さん にご活躍いただいています。

(任期は令和8年1月1日から3年間 8期目)

◆人権についてお困りやお悩みの際は、法務局の人権相談をご利用ください。

みんなの人権110番：0570-003-110

人権擁護委員は、皆さんの問題解決のお手伝いをします。

法務大臣が委嘱した  
民間の人となります。

問題解決のための意見を  
持ち出すことは、関係  
者の秘密を守ります。

助言は与えられませんが、  
ただし、結果を出すため  
に要する費用の負担を授  
けられることがあります。

任期は3年です。  
さらに再任も可能です。

助言は与えられませんが、  
ただし、結果を出すため  
に要する費用の負担を授  
けられることがあります。

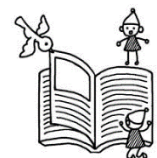
任期は3年です。  
さらに再任も可能です。

## 自動車文庫

1月29日(木)

橋北地区市民センター 10:00～10:40

滝川公園 10:50～11:20



回 覧								



## 使ってみよう デジタルマップ 「四郷ふるさとの道ウォーキング」

文化財デジタルマップを使いながら、四郷ふるさとの道に点在する文化財等をめぐります。希望者は「懐石 白梅」での食事を楽しむことができます。



日 程：2月14日（土） 雨天順延 2月15日（日）

場 所：四郷ふるさとの道

内 容：健脚コース（約5 km）2コース

顕正寺・日野神社・旧四郷村役場・十世伊藤伝七墓誌・神楽酒造・  
吉田神社・懐石白梅

のんびりコース（約3 km）3コース

東日野公民館（神明神社獅子頭）・顕正寺・日野神社・旧四郷村役場・  
十世伊藤伝七墓誌・懐石白梅

※コースの詳細、集合時刻・集合場所などは右の二次元コード参照

定 員：A～Eの各コース 20人程度（応募多数の場合は抽選）

料 金：無料（但し運賃、「懐石 白梅」での飲食費は参加者負担）



申込み：1月30日（金）までに、希望するウォーキングコース（第1希望、第2希望）、代表者の住所と連絡先、参加者全員の名前、「懐石 白梅」での昼食の有無を明記した往復はがきで郵送（必着）か、「四日市の文化財」ホームページ（二次元コード）から申し込んで下さい。申込み人数は4名まで。

〒510-8601 文化課「四郷ふるさとの道ウォーキング」係あて

その他：小学生以下は保護者同伴。ウォーキング用の駐車場はありません。

**※スマートフォンやタブレットをご持参ください。機器の貸し出しはできません。**

問合せ：文化課 TEL 354-8238 Email: bunka@city.yokkaichi.mie.jp

## 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。

◇実施日時 2月6日（金）午前11時00分頃から数分程度

**※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



# 火事をおこさないために

冬場は火事が増えてまいります。ご家庭での火災予防のポイントを紹介しますので、ぜひ確認してください。

## ストーブ

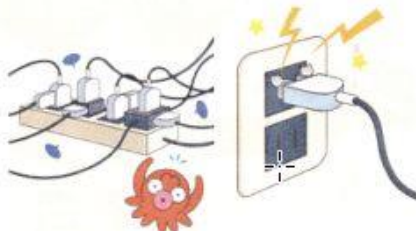
カーテンや洗濯物がストーブに触れて火事になることがあります。



- ・ストーブの周囲には、燃えやすいものを置かない。
- ・給油する場合は、完全に火が消えたことを確認してから行う。
- ・ストーブで洗濯物を乾かさない。

## 電気

身近にある電気製品が原因で、火事になる可能性があります。



- ・たこ足配線はしない。
- ・電気コードは丁寧に扱う。
- ・プラグやコンセント周りは、乾いた布でこまめに清掃する。



【問合せ】  
四日市市中消防署  
指導係 356-2012

## <文化財を火災から守ろう>

毎年1月26日は、「文化財防火デー」です。

昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、貴重な壁画が焼損しました。

このような被害から文化財を守るとともに、国民の文化財愛護に関する意識高揚を図るために1月26日を「文化財防火デー」と定めて、全国で消防訓練や点検をはじめとした防火運動が展開されています。

近年ではフランスのノートルダム大聖堂や沖縄県那覇市の首里城跡で火災が発生しています。

また、昨年は国の重要文化財である奈良県の中家住宅も火災による被害がありました。文化財は、火災等によりいったん滅失毀損すると再び回復することができない、かけがえない国民共有の財産です。

文化財を火災や震災などから守るためには、文化財の関係者、消防機関、地域の皆さんが一体となって、火災予防の環境づくりや防災体制の整備に努めることが大切です。文化財に対する防火・防災へ関心を高め、みんなで文化財を守りましょう。

【問合せ】文化課 TEL 354-8238 消防本部予防保安課 TEL 356-2008



市民税・県民税  
・森林環境税  
(第4期)

納期限は  
2月2日(月)です







めざすは元気で長生き！

## こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

### 食事で骨粗しょう症予防！！

骨がスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の1割が骨粗しょう症です。

#### 骨粗しょう症を予防するためのポイント

●栄養バランス・・・「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本

●カルシウム・・・しっかり摂取

牛乳・ヨーグルト・チーズ・ししゃも・小松菜

●ビタミンD・ビタミンK・・・合わせて摂りたい

魚類・きのこ類・たまご・納豆・ほうれん草



#### 吸収を阻害する成分

インスタント食品・食塩・アルコールはカルシウムの吸収を阻害する



#### その他

- 日光浴・・・紫外線を浴びることで体内に『ビタミンD』が生成可能に(1日15分程度)
- 適度な運動・・・骨は負荷がかかると強化される。筋トレやウォーキング等で骨に刺激を！



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

## 宅内の水道管の凍結にご注意ください

令和5年1月に観測史上、最低気温となるマイナス8.9℃を記録し、市内全域で凍結の影響による宅内の水道管の破損が発生しました。一般的に気温がマイナス4℃以下になると凍結により宅内の水道管が破損してしまうことがあります。

宅内の水道管が破損すると修理費用や漏水した分の水道料金等も発生してしまい、お客様ご自身で高額な費用を負担することになってしまいますのでご注意ください。

次のことに気をつけて頂き、宅内の水道管の冬支度を行いましょう。

### ① 特に凍結しやすいところ

- 屋外に露出している水道管
- 風当たりが強く、日かげにある水道管
- 水道管が北側にあるところ
- メーターボックス内
- 屋外給湯器

### ② 凍結を防ぐために

- (1) 水道管・・・市販されている保温チューブや布などを巻いて保温し、濡れないようにその上からビニールテープ等で防水。
- (2) メーターボックス・・・布やちぎった新聞紙などをビニール袋に入れたものを詰めて、保温。  
※保温材が濡れると凍りやすくなるので、必ずビニール袋に詰めて濡れないように。
- (3) 蛇口から少量の水(直径2～3mm程度)を流す。流した水は浴槽やバケツなどに貯めて、飲用以外の生活用水へ有効活用。
- (4) 長期不在の場合は止水栓を閉める。

### ③ 水道管が凍結してしまったら

蛇口を開けて、凍結場所にタオルをかぶせ、ぬるま湯をゆっくりかける。急に熱湯をかけると、水道管が破裂することがある。

### ④ 水道管が破損してしまったら

メーターボックス内の止水栓を時計回りに回して閉め、水を止める。  
「四日市市上下水道局 指定給水装置工事事業者」に修理を依頼する。

### ⑤ 漏水の調べ方

敷地内の蛇口すべて閉める。  
水を出していない時にパイロットが回る場合は漏水の可能性がある。



ホームページ  
QRコード

上下水道局ホームページ ([https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new\\_water/](https://www.city.yokkaichi.mie.jp/new_water/))