



# きょうほく



令和8年2月20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. 22



## ヘルスリーダーによる イキイキ教室

日 時：3月13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  
内 容：介護予防の運動、レクリエーション（ストレッチ、筋トレ、脳トレなど）  
持ち物：タオル、飲み物、必要に応じてマスク  
問合せ：高齢福祉課 TEL 354-8170



申込み不要  
参加費無料

## 橋北地区市民センターの図書コーナーに新しい本が入りました

※3月2日（月）から貸し出しを始めます。

新刊はおひとり様1冊・貸出期間は2週間でお願いします。



- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| ■ 時の家 鳥山 まこと（芥川賞受賞）    | ■ 叫び 富山 丑雄（芥川賞受賞）  |
| ■ カフェーの帰り道 嶋津 輝（直木賞受賞） | ■ 成瀬は都を駆け抜ける 宮島 未奈 |
| ■ めだまのスポット 田中 達也（絵本）   |                    |



## 海蔵川の水位が上がりります！

3月上旬から8月末頃まで、海蔵川河口防潮堰を閉めますので、新開橋～末広橋の間では、川の水位が上昇します。

危ないので、川岸には不用意に近づかないようお願いします。

三重県 四日市建設事務所 TEL 352-0671



民生委員児童委員は、任期は3年で、3年に1度、12月に改選するんだけど…。どうして12月なんだろう？

年度替わりの4月の改選だと自治体職員等の異動と重なり、支援の空白が生じる心配があるからだよ。



□ 覧								

## 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8年3月分）

曜日	場所	受付時間
3月 1日（日）	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
7日（土）	イオンモール四日市北	
8日（日）	【1階専門店通路】	
14日（土）	イオンタウン四日市泊	
15日（日）	【1階中央イベント広場】	
21日（土）	イオン四日市尾平店	
22日（日）	【1階東側エスカレーター付近】	

【問合せ】 マイナンバーカードコールセンター TEL 0120-000-396

市民課 マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371



### マイナンバーカードの出張申請受付について

企業や地域団体、窓口への来庁が困難で自宅にいらっしゃる方など、要件に該当する方を対象に、市職員が自宅や職場などを訪問し、事前予約制により出張申請受付を行います。

#### （1）福祉施設、企業等（団体）

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはカード自体の更新時期をむかえる方が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に、市職員と委託業者が指定の場所を訪問し、申請手続きを一括して行います。

#### （2）戸別訪問（個人）

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはカード自体の更新時期をむかえる方のうち、次のいずれかに該当する方

- ① 要介護1～5の認定を受けている、外出が困難な方
- 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、外出が困難な方



#### （3）手続きの概要

- ①申込希望者から予約→②必要書類等の確認→③市職員と委託業者が訪問→  
④写真撮影・申請受付→⑤カードを郵送

※申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。

※紛失など、再交付の理由によっては、窓口での受け取りが必要な場合もあります。

【問合せ】 マイナンバーカードコールセンター（☎0120-000-396）

 <p>3月の 行事予定</p>	11日（水）	10:00～15:30	スマートフォン 体験型講習会	橋北地区市民センター
	13日（金）	10:00～11:00	楽々！元気の会	橋北楽々館
	13日（金）	13:30～15:00	イキイキ教室	橋北地区市民センター
	26日（木）	10:00～10:40	自動車文庫	
		10:50～11:20	自動車文庫	滝川公園
	27日（金）	13:30～14:30	楽々！元気の会	橋北楽々館

## 3月1日～3月7日 春の火災予防運動を実施します 『急ぐ日も 足止め 火を止め 準備よし』



3月1日～3月7日までの7日間にわたり春の火災予防運動が全国一斉に実施されることに伴い、火災の発生を未然に防止するために当消防本部においても同運動を行います。

### ●火災原因は、たき火が1位

令和7年中に管内で発生した火災は114件で昨年に比べ36件の増加となりました。このうち建物火災が49件で枯草火災が増加傾向にあります。春は空気が乾燥し火災が発生しやすい季節となります。火の取扱いには十分注意しましょう。

### ●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

#### 《4つの習慣》

- ① 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ② ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④ コンセントのほこりを清掃し、不必要的プラグは抜く。



#### 《6つの対策》

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは防炎品を使用する。
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

### ●林野火災・枯草火災防止の5つのポイント

- ① 強風時は、たき火や野焼きをしない。
- ② 不意な延焼に備えて、必ず消火の準備を
- ③ 完全に火が消えたことを確認する。
- ④ たばこのポイ捨ては厳禁
- ⑤ 火遊びをしない。



問合せ先：四日市市消防本部予防保安課

（☎059-356-2008 FAX: 059-356-2041）

四日市市消防本部公式ホームページ

<https://yokkaichisoubou.jp/>



## 3月の楽々！元気の会

3月13日(金) 10:00~11:00 「歌って介護予防」 橋北楽々館

3月27日(金) 13:30~14:30 「踊って介護予防」 橋北楽々館



## 「四日市の小中学生のための こどもの居場所」～イベント開催のお知らせ～

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか？

あさけプラザにて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを始めました。

毎月第1水曜日と第3土曜日に居場所を開催しています。ぜひ、遊びに来てください！

### 【開催日時・内容】

3月4日(水) 14:30~16:30	<b>常設コーナー</b> 宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、e-スポーツができます。おやつもありますよ。	定員/なし 予約/不要
3月14日(土) 13:30~16:00	<b>体験クッキング「飾り巻き寿司」</b> 写真映えする飾り巻き寿司を作ります。常設コーナーもあります。  申込み専用フォーム→→→ 	定員/15人（応募多数の場合は抽選） 持ち物/マスク、エプロン、三角巾、ふきん、ラップ、タッパー 予約/3月4日までに専用フォームから申し込み

【会場】 四日市市総合会館 あさけプラザ（四日市市下之宮町296-1）2階

【問合せ】 企画内容に関するご質問：アクティオ株式会社 TEL 359-5560

事業内容に関するご質問：こども未来課 TEL 354-8038



## 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まで利用可能です。

日 時	内 容	その他の
3月7日(土) 10:00~12:00 14:00~16:00	<b>クラフトラボ</b> プラザで使った様々な工作の材料で、好きなものを自由に作ってみよう。	対象/どなたでも 定員/材料がなくなり次第終了 その他/家からの材料の持ち込みも可能です。制作物・持ち込んだ材料は持ち帰りとなります。
3月10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/0~18か月、出産予定の人 定員/先着 10組 持ち物/母子手帳、バスタオル
3月28日(土) 10:30~11:00	<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

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 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