



まよほく



令和3年 12月 20日



橋北地区市民センター

TEL 331-3787

FAX 330-0220

kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

No 18

1月の行事予定

1月13日(木)	デザイン書道講座	10:00~11:30
21日(金)	イキイキ教室	13:30~15:00
28日(金)	自動車文庫 橋北地区市民センター	10:00~10:40
	滝川公園	10:50~11:20
	楽々!元気の会	13:30~14:30



～年末年始のご案内～



橋北地区市民センターの業務のお知らせ

12月29日(水)～1月3日(月)まで休ませていただきます。

	受け付ける業務	受付場所
戸籍関係	<ul style="list-style-type: none"> 死亡届、出生届、婚姻届、離婚届などの受け付け 埋火葬許可証の交付 	市役所宿直室(地下1階) TEL:354-8262
上下水道局	上下水道局が管理する水道・下水道の故障や事故の復旧など	上下水道局夜間休日窓口 TEL:351-1211
	新型コロナウイルス感染症の受診に関する相談 9:00~21:00(土・日曜日、祝日も含む)	保健所 TEL:352-0594

近鉄川原町駅南側に防犯カメラを設置しました!

四日市市では犯罪の防止・抑止を目的として、不特定多数の人が往来し、犯罪発生の可能性が高い駅前広場など公共の場所に防犯カメラの設置を進めており、このたび、近鉄川原町駅南側に新たな防犯カメラを設置しました。



防犯カメラ映像



〈お問合せ〉市民協働安全課
TEL:354-8179

回 覧							

年末年始も新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください！

以下のポイントに注意して、年末年始を過ごしましょう。

- ★マスクの着用や手洗い等の手指衛生、換気とともに密接・密集・密閉を回避し、感染予防対策を徹底しましょう。
- ★帰省や旅行によって感染を広げないように、混雑しない時期の移動を検討いただくとともに帰省の2週間前から大人数や長時間の飲食をさけるなど、慎重に行動しましょう。
- ★会食の際に会話するときはマスクを着用し、食事中は会話しない「黙食」を実施しましょう。



密接

マスクなし× 大声×



密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×

発熱などの症状がみられたら…①身近な医療機関に連絡をしてください。
② 嘔す 医療機関に迷 場合は、下記へお問合せください。

【受診・相談センター】四日市市 保健所 保健予防課：059-352-0594 (9:00~21:00)
三重県救急医療情報センター：059-229-1199 (21:00~翌9:00)

子育てを地域で支えあう

四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。

あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。1講座からでも受講できます。

求む！

地域の子育て応援団



あなたがお住まいの地域には『助けてほしい人』がたくさんいます。空いた時間でサポートしてみませんか？



場 所：三浜文化会館

申 込 方 法：電話にて1月22日（土）までにお申し込みください。

テキスト代：2,053円

そ の 他：託児あり（無料）※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

日	時	内 容
1/29 (土)	10:00~15:30	相互援助活動の趣旨・子どもの権利・子どものあそび
1/30 (日)	10:00~16:00	子どもの病気 子どもの栄養と食生活
2/ 5 (土)	10:00~16:00	子どもの安全と事故・救急法・子どもの心に寄り添う
2/ 6 (日)	10:00~16:00	子どもの心と身体の発達 小児看護
2/12 (土)	10:00~15:30	発達障害について～その子どもとの接し方～ 援助活動を円滑に進めるために 講習のまとめ

大雪時の注意事項についてご確認ください

事前に備えておきましょう！！

- 雪で外出できない場合に備えて、水、食料、燃料（灯油）などを備蓄する
- 持病の薬を切らさないよう、少し多めに持つ（早めのご準備を）
- 停電に備えて、使い捨てカイロ、予備電池、懐中電灯、携帯ラジオなどを準備する

やむを得ず外出する場合は細心の注意を払いましょう！！

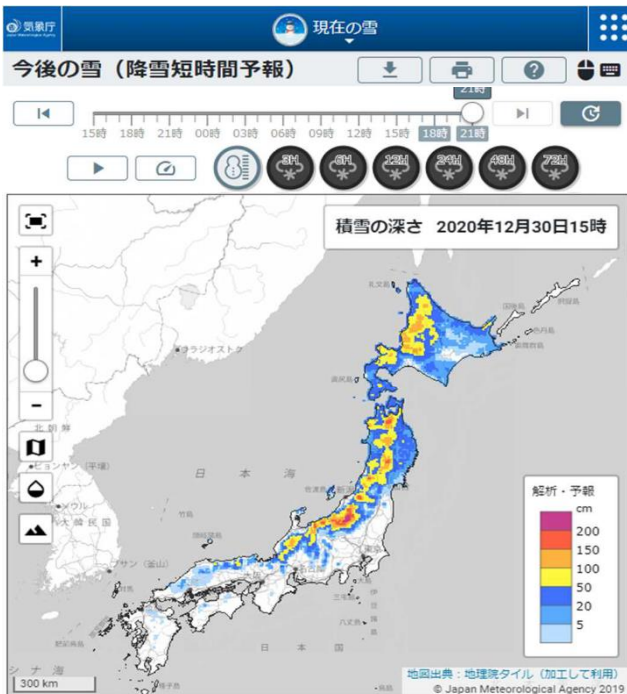
- 路面凍結している部分は歩かない（横断歩道の白線上など）
- 普段よりも時間に余裕をもって行動する
- スタッドレスタイヤ、チェーンなど滑り止めを必ず装備する
- 吹雪の中での運転は、ライト点灯、スピードダウン、車間距離の確保



除雪をする時は注意しましょう！！

- 晴れの日には屋根の雪が緩むため落雪に注意する
- 雪下ろしは命綱やヘルメット、滑りにくい靴を着用し、必ず二人以上で行う
- 屋根からの転落に備え、建物の周りに雪を残して雪下ろしを行う

気象庁ホームページ「今後の雪」



気象庁のホームページで過去24時間分の積雪の深さと積雪量に加え、6時間先までの予報を一体的に確認することが可能になりました

<http://www.jma.go.jp/bosai/snow/>



〈お問合せ〉

危機管理室

TEL：354-8119 FAX：350-3022



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

朝ごはんってこんなにすごい！

①集中力のアップ！

脳にブドウ糖がいきわたって集中力が高まります。



②体温の上昇で活力アップ！

血流がよくなり、体温が上昇し、活動力が高まります。



③便秘予防

胃や腸が刺激され排便を促します。

④生活リズムを整える

朝日を浴び、朝食を食べると体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。

⑤肥満予防

朝食を抜いて長時間空腹が続くとエネルギーを脂肪として体内にため込もうとします。

1日3食食べることで、太りにくくなります。

朝ごはんを食べましょう

【ステップ1】まずは何かを食べる習慣をつけましょう



【ステップ2】主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう



納豆ごはん



具だくさんのみそ汁
(作り置きのおかず)



エッグトースト



サラダ

主食

主菜



副菜

主食

主菜



副菜

時間がなくて朝ごはんが作れない・・・そんなときは

- 前日の食事を取り分けておく
- パン、果物、乳製品などすぐに食べられるものを買い置きしておく
- 缶詰、冷凍野菜など簡単に調理できるものを用意しておく



朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせよう！



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

〈お問合せ〉

健康づくり課

TEL：354-8291

オレオレ詐欺にご注意ください！

11月26日（金）、四日市南署館内の70代女性宅に

- ・医師を名乗る男から、「息子さんがのどの治療をして声が変わった。」
- ・息子を名乗る者から「会社の支払いで、250万円が必要。」

との電話がありました。

女性は自宅近くの金融機関でお金を用意し、自宅を訪れた男に250万円を渡し、だまし取られる被害にあいました。

息子等を名乗る者から、トラブル解決のためのお金を要求されたら、

オレオレ詐欺を警戒！

- ・すぐにお金を用意しない！
送らない！渡さない！振り込まない！
- ・急ぎのお金の話は、家族や警察に相談！



四日市南警察署 TEL：355-0110

地域マネージャーの募集

募集内容：地域マネージャー（会計年度任用職員（フルタイム））

募集人数：10人程度

職務内容：地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務

任 期：令和4年4月1日から令和5年3月31日（再任用する場合があります）

勤 務 地：各地区市民センター（詳しくは、募集要項をご覧ください）

主な受験資格：次の要件を全て満たす人

- ①昭和32年4月2日以降に生まれた人。ただし、平成30年度に地域マネージャーに任用され、令和3年度まで継続して任用されている者（任用期間が令和3年度で4年目となる者）については、この限りでない。
- ②これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人
- ③地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人
- ④民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員（正規任用職員）として職務経験のある人は、任用開始日において、公務員退職後3年以上経過していること
- ⑤夜間、休日の会議、行事等への参加が可能なる人
- ⑥地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人
- ⑦外国籍の場合、永住者または特別永住者の在留資格を有する人
- ⑧四日市市に在住する人

募集期間：令和4年1月4日（火）から1月31日（月）まで（当日必着）

応募方法：市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。持参の場合は、月曜日から金曜日の8：30から17：15までをお願いします

〈お問合せ〉 市民生活課 TEL：354-8146

浜田小学校 給食パートを募集（2月上旬からの勤務です）

募集職種：小学校給食調理員（給食パート）1名

業務内容：給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など

勤 務 日：給食実施日等（春・夏・冬休みは勤務なし）

勤務時間：8：45～15：15（労働時間5時間45分）

時 間 給：1,010円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）

そ の 他：他の学校の調理員の欠勤状況等により他の市内小学校に勤務することがあります。

申し込み：応募を希望される方は、教育総務課に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。
書類選考のうえ、面接を実施します。

応募期間：12月21日（火）～1月7日（金）



〈お問合せ〉 教育総務課 TEL：354-8236

乾電池は地区市民センターでは回収していません

平成28年4月から乾電池の回収方法が変更になっています。



2週間に1度の『資源ごみ』の日に、透明または半透明の袋に入れて集積場へ出してください。



四日市市こども子育て交流プラザへ 遊びに行こう！！

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。

主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「赤ちゃん広場」も実施しています。

ボール遊びやバドミントン等ができる広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください！！

【開館時間】

<第1部>9:00～11:30 <第2部>12:30～14:00 <第3部>15:00～17:00
※各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。

【主なイベント日時・内容】

1月4日 (火)	10:00～11:00 13:00～14:00 15:00～16:00	かきぞめ 新年の目標や抱負をかきぞめしよう！みんなで作る大きな作品は、一年間プラザにかざるよ。汚れても良い服装できてね。	対象/小学生～高校生 定員/各回当日先着20名 持ち物/書道用具一式
1月16日 (日)	10:00～11:30 12:30～14:00 15:00～16:30	カプラであそぼう フランス産 まの木の板ブロックあそびを家族で楽しもう。	対象/どなたでも 定員/各回当日先着30名
1月24日 (月)	10:15～11:00	<small>まんまる</small> 〇〇広場 みんなで楽しくおしゃべりしよう。	対象/生後6ヶ月未満の子をもつ保護者 定員/当日先着12組
1月26日 (水)	15:30～16:00	大縄あそび 大縄を使ったいろいろなあそびにみんなでチャレンジしよう！	対象/小学生 定員/当日先着10名

料金 無料

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容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。お電話にてお問合せください。

所在地：東新町26番32号 橋北交流会館 4階
TEL：330-5020 FAX：334-0606
HP：<http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

