

おしらせ

しおはま

R 6. 5. 20号

塩浜地区市民センター
TEL 059-345-2403
FAX 059-349-0045
塩浜団体事務局
TEL・FAX
059-347-0681



「はつらつ健康塾」のご案内

- ◇日 時 6月6日（木）10 時～11 時
- ◇会 場 塩浜地区市民センター 2階 ホール
- ◇テーマ 病気の予防について
- ◇対 象 おおむね 65 歳以上の方
- ◇持ち物 タオル、水分補給のためのお水、お茶等
- ◇問合せ しおはま在宅介護サービスセンター TEL 059-349-6381



参加費無料♪申込み不要です。動きやすい服装でお越しください。

ふれあいサロン「ほっと」開催します！

◇日 時 6月14日(金) 10時~15時
ヘルスプラザ 休養室(和室)

◇日 時 6月28日（金）10時～15時
塩浜地区市民センター1階 和室・会議室



主催：ふれあいサロン「ほっと」



会費100円

《清掃活動ありがとうございました》



4月27日（土）四日市市シルバー人材センター会員である塩浜地区班のみなさんに、塩浜地区市民センター周辺の除草・剪定作業をしていただき、すっかり綺麗になりました。ありがとうございました。

おしらせの回覧はお早めに・・・

[illegible]

減塩料理教室



みんなで楽しく料理をしませんか！みなさんの参加をお待ちしています。

日 時 6月6日（木）10時～13時
場 所 塩浜地区市民センター 2階 調理室
材料費 600円（当日徴収します）
定 員 20名（定員になり次第締切ります）
持ち物 エプロン・三角巾・布きん・台ふき・マスク
担 当 四日市市ヘルスメイト（塩浜地区）のみなさん
申込み 5月31日（金）までに塩浜地区市民センターへ
TEL 059-345-2403

メニューは
お楽しみに



※ 申込み後に、ご都合が悪くなった場合は必ず前日までに連絡してください。



令和6年4月以降に、運転免許証を自主返納される方の
支援を行います

【申請の受付】 令和6年6月3日（月）から

【申請場所】 市役所6階道路管理課

【対 象 者】 1. 令和6年4月1日以降にすべての運転免許証を返納された方
2. 返納時点で市内に住所を有していた方
3. 運転免許証の有効期間内に返納された方

【支援内容】 交通系ＩＣカード5,000円分
（利用可能額4,500円 ＋ カード発行預り金500円）※1人1回限り交付。

【申請方法】 各警察署等で免許証の返納手続きを行った後、「四日市市運転免許証自主返納支援事業申請書」に「申請による運転免許の取消通知書」（無料）または、「運転経歴証明書」（1,100円の手数料は自己負担）を添付して提出してください。

「四日市市運転免許証自主返納支援事業申請書」は、道路管理課のほか、各地区市民センターで入手できます。四日市市道路管理課ホームページからも入手できます。



自動車文庫

6月12日(水)



塩浜地区市民センター	10時10分～10時50分
曙 二丁目	11時00分～11時30分
磯津公会所	13時40分～14時10分
小 浜 町	14時20分～15時00分

「弁当の日」三重県初上映会&安武信吾監督特別講演会

◇日 時：6月15日（土） 13時開場 13時30分開演
 ◇場 所：あさけプラザ1階ホール
 ◇料 金：【上映会】

一般 前売り1,000円 当日1,500円 高校生以下無料

【講演会】

一般 前売り・当日とも一般1,500円 高校生以下無料

*弁当の日前売りチケット情報：bentonohi-jyoueikai.peatix.com

又は主催者へお問い合わせください

◇その他：映画上映中は、小学生以上の子どもを対象に「子どもお味噌汁教室」を開催します。（参加費無料）

【主催・問合せ先】：夢みる小学校上映する会@三重

TEL 080-4308-5570（代表 安藤）

後援：四日市市教育委員会、桑名市教育委員会、東員町教育委員会
 朝日町教育委員会



「よっかいち農業マルシェ」を開催します

地元で生産された野菜、地域の農産物を使った加工品やお菓子などを販売します。

●日 時 6月1日（土） 10時～13時
 （雨天実施、荒天中止）

●場 所 四日市市農業センター 駐車場ほか（赤水町971-1）

●内 容 ① 農産物、加工品などの展示即売

- ・トマト、ミニトマト、キャベツ、タマネギ、ネギ、レタス、キュウリ、小松菜、にんじん、米、ヤングコーン、ホウレンソウ、梅、花苗、卵
 - ・かぶせ茶、お茶味の菓子、五平餅、味ご飯、豆乳、ジャム、梅干し、冷凍イチゴ、菜種油、ドライフルーツ、原木シイタケ加工品など
- （内容が変更になる場合があります。）

② 親子野菜収穫体験（有料 1組500円） 当日受付 先着 15組
 ジャガイモ、タマネギ、にんにく（生育状況により変更の場合あります）

③ 移動児童館 工作教室（無料） 当日受付 材料がなくなり次第終了

④ バルーンアート（無料） 当日受付 犬などのバルーンアートをプレゼント
 ※ ②～④の体験の参加には、受付前に整理券を配布する場合があります。

⑤ 花苗の無料配布 先着 300名様
 ※ ⑤当日 整理券を配布します。

※ 観葉植物即売会（四日市温室園芸組合主催）も同時開催します。
 （お買い上げの方先着300名に観葉植物の苗をプレゼント）

●問合せ先 四日市市農業センター TEL 059-326-0132



施設名	日 時	内 容
塩浜子育て支援センター 『あっぷっぷ』 月～金曜日 （土・日・祝休み） 9時30分～11時30分 13時～15時 TEL 059-345-7978 電話相談もありますので ご利用ください。	6/17（月） 10時～10時40分	ベビーマッサージ（申込み要）
	6/18（火） 10時～11時30分 （受け付け11時15分まで）	保健師相談
	6/25（火） 10時45分～11時15分	絵本の読み聞かせ 
塩浜こども園 子育て支援センター 『ひまわり』 月～金曜日 （土・日・祝休み） 9時～14時 TEL 059-346-2711 電話相談もありますので ご利用ください。 	6/3（月）～6/7（金）	身体測定（希望の方は身長・体重を測ります）
	6/12（水） 10時～11時	おもちゃ図書館がきます 民生委員さんがきます （9時30分から10時30分）
	6/17（月）～7/5（金）まで	七夕のしきし作りができます
	6/19（水） 10時～11時30分	栄養士相談 （相談の受け付けは11時まで）
塩浜児童館 『あそびの会』 開館時間 9時30分～17時30分 （日・月・祝休館） TEL 059-346-7332	※毎週木曜日は散歩に出かけます（10時すぎから）「ひまわり」で遊ぶこともできます。まずは「ひまわり」に来てください。 帽子・水分（お茶や水）も忘れずに持ってきてください。	
	水曜日コース 6/5、12、19 金曜日コース 6/7、14、21 両曜日とも 10時～11時	児童館ホールにて 手遊び、リズム遊び、季節行事など 
磯津保育園 『なかよし会』 TEL 059-346-1001	6/7、14、21、28（金） 9時30分～11時30分	好きな時間に来ていただいて結構です。
海山道保育園 『あそぼう会』 9時30分～11時30分 TEL 059-345-3608 	6/20、27（木）	今年は雨が多いかな？ 歌や絵本を見たり、巧技台を使って室内でもカラダを動かそう！ （6/20は、親子リトミック教室を予定しています）

毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員がいます。地域のみなさんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

みんなの人権110番（全国共通） 0570-003-110

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります（平日 8時30分～17時15分）

インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>
（パソコン・スマートフォン共通）



※相談フォームに必要事項を記入して送信すると、法務局から後日、メール又は電話で回答があります。

○特設人権相談の実施案内○

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

- ❖日にち 6月3日（月）
- ❖時間 10時～12時、13時～16時
- ❖場所 イオンタウン四日市泊店 2階グリーンスペース（島村楽器さんの前）
事務局 人権センター
（TEL 059-354-8609・FAX 059-354-8611）



「2時間後に電話が使えなくなります」という不審な電話が急増しています！

近頃、自宅の固定電話に自動音声で「2時間後に電話が使えなくなります。○番を押していたらオペレーターにつながります」という電話がかかってくるという事例が発生しています。ガイダンスに従うとオペレーターを名乗る人物につながり、氏名や生年月日等の個人情報を聞き出そうとします。詐欺の予兆とも考えられるため、このような不審な電話にはくれぐれもご注意ください。

【対処法】

■「電話が使えなくなる」という言葉に慌てず、安易に応じることなく、電話を切ってください。

■満65歳以上の方を対象とした「自動通話録音警告機の購入費補助制度」をご活用ください。詳しくは、四日市市ホームページをご覧ください ▶

■対応に困ったときは、こちらへご相談ください。

四日市市役所1階 市民・消費生活相談室

相談専用電話：059-354-8264（市民対象）

相談受付時間：月曜日～金曜日 9時～12時 13時～16時
（土日祝日、年末年始を除く）



【四日市市 HP】

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

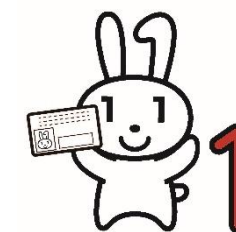
マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方や更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

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！

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、切り抜き及び貼り付け（無料）
- ・交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡し



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和6年6月分）

曜日	場所	受付時間
6月 1日（土）	アピタ四日市店	10時～18時
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）	イオン四日市尾平店	
9日（日）	【1階東側エスカレーター付近】	
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	
23日（日）	【1階専門店通路】	
29日（土）	日永カヨー	
30日（日）	【1階中央広場】	

【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 059-340-8371

ステップ四日市「見学会&もの忘れ相談会」のご案内

作業療法士や社会福祉士が、もの忘れや、もの忘れに関連する生活の困りごとについてご相談に応じます。

また、ステップ四日市1階部分（認知症支援エリア）の見学希望にも対応いたします。

日時：6月8日（土）10時から12時まで

会場：四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）1階【日永東1丁目2-27】

対象：市内にお住まいの方

料金：無料

申込み：不要

その他：相談者や施設見学希望者多数の場合は、待ち時間が発生する場合がありますので、ご了承ください。

【問合せ先】 四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）認知症支援担当

TEL 059-348-4008 FAX 059-346-4070

