



おしらせ 豊かでさわやかな町 しおほま

R 6. 6. 5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



楽しく学ぶ！認知症予防講座

安心したセカンドライフをおくるために、認知症対策について学びましょう！
簡単な体操も行います。ぜひ、ご参加ください。

- ◇ 日 時 7月12日(金) 13時30分～15時
- ◇ 場 所 塩浜地区市民センター 2階ホール
- ◇ 内 容 老化と予防についての解説(認知症とは)
簡単な体験型ワークの実施
- ◇ 講 師 明治安田生命スタッフ
- ◇ 対 象 塩浜地区在住の方
- ◇ 定 員 20人
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 申込み 6月17日(月)9時～

塩浜地区市民センターへお電話で申込みください。
TEL 059-345-2403 (定員になり次第締切ります。)
◇その他 当日は、骨健康チェック測定会(骨密度測定)をあわせて実施します。
【問合せ】塩浜地区市民センター TEL 059-345-2403



塩浜団体事務局からのお知らせ

6月14日(金)は都合により終日閉局となります。ご迷惑をおかけしますが
よろしく申し上げます。



花の植え替えありがとうございました

5月29日(水)、塩浜商工振興会のみなさまで海山道駅・塩浜駅などに
設置したプランターにペチュニアを植えていただきました。
塩浜地区市民センターにも苗をいただき、玄関前のプランターに植えさせて
いただきました。ありがとうございました。



市民税・県民税
・森林環境税
(第1期)

納期限は
7月1日(月)です



敬老行事の実施にあたって



～塩浜地区連合自治会からのお願い～

塩浜地区連合自治会では、高齢者のみなさんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も敬老行事を行いますので、市に依頼して70歳以上の方の名簿(住所、氏名、生年月日、性別を記載)を閲覧させていただき、対象の方に、もれなく案内を送付したいと考えています。

名簿の閲覧により取得した個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、私どもが開催します敬老行事が円滑に実施できますよう、みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、令和6年6月28日(金)までに、**ご本人様から**高齢福祉課(TEL 059-354-8455)へご連絡をいただきますようお願いいたします。その場合、敬老行事のご案内や敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。

塩浜地区団体事務局職員募集

塩浜団体事務局職員を募集しています

地域のみなさんにお役に立ちたいと望む方、ぜひご応募ください。

- 仕事の内容 団体事務局の事務や事業活動時の支援
- 応募資格 塩浜地区在住者で、パソコン(ワード・エクセル)で文書作成や会計処理の出来る方
- 勤務場所 塩浜団体事務局(塩浜地区市民センター2階)
- 勤務内容 週5日程度(月曜日～金曜日)
・9時～12時 ・13時～16時
午前と午後の交替勤務になります。
※勤務日、勤務時間については、面接時にご相談ください。
※業務の都合により休日、祝日、夕刻などの勤務もあります。
- 賃金等 時給1,030円、通勤手当なし、労働保険あり
有給休暇、夏季・冬季の手当、時間外勤務手当、休日出勤手当、退職手当有
- その他 「塩浜団体事務局の職員の雇用に関する要綱」による
- 応募方法 履歴書記載のうえ、下記の団体事務局まで持参又は郵送で提出してください。
応募された方は書類審査のうえ、面接の日程をご連絡します。
採用については、面接のうえ決定させていただきます。
- 問合せ (応募先) 〒510-0854 四日市市塩浜本町1丁目1番地2
塩浜団体事務局 事務局 坂倉まで
TEL 059-347-0681



地域づくりマイスター養成講座 受講生募集 7月12日(金) 申込み締切り

市民協働安全課では、今年度も「地域づくりマイスター養成講座」を開催します。地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

◆開催日時 (全て土曜日)	7月27日、8月24日、9月7日、21日、10月5日、26日、11月16日、 12月14日の全8回、9時30分～12時 (7月27日は13時30分～16時、10月5日は9時30分～16時30分)
◆場 所	四日市市総合会館など
◆内 容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について、 地域資源のマッピング演習など
◆その他	定員40名(応募者多数の場合抽選)
◆申込み方法	住所、名前、電話番号、年齢を、はがきかファクス、Eメールで 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 市民協働安全課へ
◆問合せ	市民協働安全課 TEL 059-354-8179/FAX 354-8316 メール: shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp



あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

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)のお渡しなど



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7月分)

曜 日	場 所	受付時間
7月 6日(土)	アピタ四日市店	10時～18時
7日(日)	【2階休憩スペース(西側エスカレーター付近)】	
13日(土)	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
14日(日)		
15日(月・祝)		
20日(土)	イオンモール四日市北	
21日(日)	【1階専門店通路】	
27日(土)	イオン四日市尾平店	
28日(日)	【1階東側エスカレーター付近】	

【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



「ステキ健康サポーター養成講座」参加者募集!

参加無料

健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか?

対象	体を動かすことが好きな方や健康に関する知識を人に伝える意欲がある方で、 地域での健康づくり活動に興味があり、 講座終了後ステキ健康サポーターとして、ボランティア活動ができる市内在住の18歳以上の方		
日時	7月26日、8月2日、9日、23日、30日(全5回、毎週金曜日) 9時30分～11時30分		
場所	あさけプラザ <下之宮町296-1>	定員	30人(応募者多数の場合は、抽選)
内容	健康づくりに関する講義や運動実習、 食に関する講義など	締切り	6月28日(金) 【必着】
申込み	右記二次元コードから申込む、もしくは、健康づくり課窓口(市役所7階)へ ※地区市民センターにも所定の申込用紙があります		
問合せ	健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 TEL 059-354-8291		



熱中症を予防しましょう



熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。
暑くなり始めたばかりの時期や急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

1. 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
3. エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。

※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。
アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は原則、中止/延期とする等とし、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

より詳しい情報は [こちら](#)

環境省 熱中症 検索



健康づくり課 TEL:059-354-8291