

# おしらせ 豊かでさわやかな町 しおはま

R6. 10. 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 塩浜まちづくり協議会 HP



## ◇◇衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査 のお知らせ◇◇

◎投票日 10月27日(日) 午前7時～午後8時  
◎投票所 塩浜第一(塩浜地区市民センター)  
塩浜第二(塩浜こども園)  
磯津(磯津集会所)



※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！◇◇

施設名称	投票ができる期間	投票ができる時間
四日市市総合会館(諏訪町2番2号)	10月16日(水) ～ 10月26日(土)	午前8時30分 ～ 午後8時
三重北勢健康増進センター(塩浜町1番地11)	10月19日(土) ～ 10月26日(土)	
四日市市防災教育センター(富田二丁目4番15号)		
四日市市中消防署中央分署(曾井町391番地2)		
四日市市南消防署南部分署(大字泊村4184番地3)		
四日市市北消防署北部分署(中村町2281番地2)	10月24日(木) ～ 10月26日(土)	午前10時00分 ～ 午後8時
トナリエ四日市 4階わくわく・ふれあい広場 (安島一丁目3番31号)		

【問合せ】  
四日市市選挙管理委員会事務局  
四日市市諏訪町1番5号 TEL 059-354-8269



## 中止のお知らせ

10月25日(金)塩浜地区市民センターで開催予定の「ほっと」、「高齢者のお楽しみ会」は都合により中止になりましたので、ご了承ください。



## 南部ブロック ボッチャ大会 開催!



◇日時 11月17日(日) 9時30分～12時 (受付:9時～)  
◇会場 四日市市立塩浜中学校体育館  
◇申込み チーム(3人)で、10月31日(木)までに塩浜団体事務局へ  
平日9時～12時、13時～15時(Tel 059-347-0681)  
初心者の方も大歓迎ですので奮ってご参加ください。  
個人申込みも受け付けますが、個人申込者の場合は、主催者側で3人チームになるように調整します。上位チームには賞品の授与もあります。  
◇参加費 無料。参加賞として、お茶をお配りします。



☆試合形式 チーム(3人)での対戦  
☆注意事項 アルコール消毒液を出入り口に設置しますので  
ご利用ください。  
体育館シューズは忘れずにお持ちください。

【問合せ】 南部ブロック長 市川 正史(Tel 090-8865-9659)

主催 四日市市スポーツ推進協議会 南部ブロック(塩浜・内部・日永・楠・河原田地区)

## ふれあいサロン「ほっと」開催します!

～楽しい語らいをしませんか?～

◇日時 11月8日(金) 10時～15時  
ヘルスプラザ 休養室(和室)

会費100円

塩浜地区市民センターの「ほっと」は、都合によりお休みです



主催:ふれあいサロン「ほっと」



## 「はつらつ健康塾」のご案内

◇日時 11月20日(水) 10時～11時  
◇会場 塩浜地区市民センター 2階 ホール  
◇テーマ お口の働き  
◇対象 おおむね65歳以上の方  
◇持ち物 汗拭きタオル・水分補給のためのお茶・お水等  
◇問合せ しおはま在宅介護サービスセンター 九鬼・小池まで  
TEL 059-349-6381

申込み  
不要です



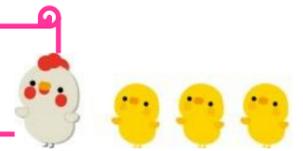
「令和6年度消費生活展」を開催します！

11月7日（木）10時30分～11月8日（金）16時にイオンモール四日市北1階エスカレーター前において、令和6年度消費生活展を開催します。  
市民のみなさんが安全・安心で快適に生活できるよう、消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、パネル展示を通じた情報発信をさせていただきます。  
ぜひみなさんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

- 日時 11月7日（木）、8日（金）10時30分～16時
- 場所 イオンモール四日市北 1階エスカレーター前
- 観覧料 無料
- 事務担当 市民・消費生活相談室（TEL 059-354-8147）



塩浜子育て掲示板



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。	11/11（月） 10時～11時	避難訓練 
	11/20（水） 10時45分～11時15分	絵本であそぼう 
	11/27（水） 10時～11時30分	保健師相談 (受付11時15分まで) 
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。 	11/5（火）～8（金）	身体測定 (希望の方は身長・体重を測ります)
	11/6（水） 10時30分～11時	わらべうたキッズマッサージ 味噌真紀子先生 ※(予約が必要です)
	11/20（水） 10時50分～11時	絵本の読み聞かせ(レインボー)
	11/20（水） 10時～11時30分	栄養士相談 (相談の受付は11時まで)
	11/29（金） 10時30分～11時15分	救命救急講習(消防士より) ※(予約が必要です)
	※予約は、直接来所して申込みをお願いします。	
※毎週木曜日は散歩にでかけます(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。		
塩浜児童館 『あそびの会』 開館時間 9時～17時 (日・月・祝休館) TEL 059-346-7332	水曜日コース 11/6、13、20	児童館ホールにて 手遊び、リズム遊び、季節行事など
	金曜日コース 11/8、15、22	
----- 会員制のため事前にご連絡ください		
磯津保育園 『なかよし会』 TEL 059-346-1001	11/1、8、15、22、29 (金) 9時30分～11時30分	音遊びをしましょう♪
海山道保育園 『あそぼう会』 9時30分～11時30分 TEL 059-345-3608	11/21（木）	リトミック教室。楽しく親子で体を動かしリフレッシュしましょう。
	11/28（木） 	巨大絵本を見てみよう！保育園には大きな絵本があります。 お楽しみに！

健康長寿に向けての情報がスマホに届く♪



フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウント  
友だち登録募集中！



フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウントでは、健康長寿に向けて“フレイル”（加齢に伴って、筋力や認知機能等が低下した状態）の予防・対策に関する情報や体操動画等を定期的にお届けしています！  
ぜひ友だち登録をお願いします♪

《友だち登録方法》※以下のいずれかの方法で登録できます。

●二次元コードから登録する方法

右記の二次元コードを読み取り「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

●ID 検索から登録する方法

- ①LINE アプリのホーム画面の上の方にある、このマーク「」を押す
- ②「 検索」を押す
- ③ID 検索画面で「@022mtaqp」を入力
- ④「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

※本アカウントを利用することにより、LINE 社に個人情報や機密性を有する情報が保存されることはありません。

問合せ：高齢福祉課 TEL 059-354-8170



自動車文庫

11月7日（木）



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

秋の火災予防運動を実施します

11月9日～11月15日

守りたい 未来があるから 火の用心

11月9日～11月15日までの7日間にわたり全国一斉に実施される秋の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため本市においても同運動を行います。

●火災原因はたばこと放火が1位

令和5年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は84件です。火災原因のうち最も件数が多かったのは、たばこと放火でそれぞれ15件です。

たばこは、マナーを守って、喫煙後は必ず火を消す習慣をつけましょう。寝たばこやポイ捨ては絶対にしてはいけません。

放火は、深夜に人の目を避けて無作為に行われることが多くあります。家のまわりに燃えやすい物を置かないなど「放火されない、放火させない環境づくり」が大切です。



●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、不必要なプラグは抜く。

《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災品を使用する。
- 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。

●住宅用火災警報器点検方法

- ①本体の「ひも」を引っ張るまたは「ボタン」を押します。
- ②警報音が正常に鳴れば異常ありません。

※異常が認められた際には、本体を交換しましょう。

問合せ先：四日市市消防本部予防保安課  
(TEL 059-356-2008 FAX 059-356-2041)

四日市市消防本部公式ホームページ

<https://yokkaichisyoubou.jp/>



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「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。

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】

9時～19時

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17時までです。（5月～8月は17時30分まで）

※中高生の利用は19時まで可能です。

※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。ご了承ください。

【お知らせ】

11月1日（金）は館内工事のため休館です。

【主なイベント日時・内容】

11月10日 (日)	10時～11時15分	よかパパひろば 今回は、ふれあい親子ヨガをします。動きやすい服装でお越しください。おしゃべりタイムでは、パパ同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね20組 (受付9時～) 持ち物/水分補給できるもの
11月12日 (火)	9時30分～11時	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。	対象/0歳～18か月、出産予定の人 定員/10組 (受付9時～10時30分) 持ち物/母子手帳、バスタオル
11月17日 (日)	10時～16時	ボードゲームであそぼう 家族や友だち同士で楽しみましょう。	対象/どなたでも
11月30日 (土)	15時～16時30分	アマゾン川と森をつくろう 色とりどり、様々な生き物が暮らすアマゾン川流域の自然をみんなでつくろう。	対象/おおむね幼児～小学生 定員/20名 (受付14時～、未就学児は保護者同伴)

料金 無料

※行事の内容等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。電話にてお問合せください。

所在地 四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

TEL 059-330-5020 FAX 059-334-0606

HP <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

