



おしらせ 豊かでさわやかな町

しおほま

R 7. 2. 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
059-347-0707

塩浜まちづくり協議会HP



～市県民税の申告が始まります～

- ・塩浜地区市民センター 2月21日(金) 9時30分～14時30分
 - ・市役所 2階市民税課 3月13日(木)～17日(月) 9時～16時
- ※市役所 2階市民税課の申告相談日以前(2/3～3/12)に申告相談のための市民税課への来庁はご遠慮ください
※市役所へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください

ヘルスリーダーの会による ～イキイキ教室

- ◇ 日時 3月3日(月) 10時～11時30分
- ◇ 場所 塩浜地区市民センター 2階ホール
- ◇ 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、必要に応じマスク
※動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。

申込み・参加費
不要です!



※体調の悪い方は参加をお控えください。

※参加される方は、感染症予防にご協力ください。

※各種感染症の流行状況や、天候・災害などにより警報が発令された場合には、中止または日程を変更することがありますので、ご了承ください。

【問合せ】 高齢福祉課 TEL 059-354-8170

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします!

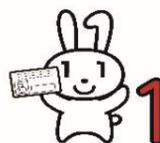
持ち物

- ・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、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

曜日	場所	受付時間
3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)	イオンモール四日市北	
9日(日)	【1階専門店通路】	
15日(土)	日永カヨー	
16日(日)	【1階中央広場】	
22日(土)	イオン四日市尾平店	
23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

令和7年度市県民税の申告についてお願い

○申告会場での混雑緩和に協力を

市民税・県民税申告書は必要書類を添付し、郵送などで市役所へご提出ください。また、医療費控除の明細書や収支内訳書は「市民税・県民税の手引き」を参考に yourself で作成して申告会場へお越しください。

事前に作成されていない場合、申告会場内のスペースなどで yourself で作成していただきます。

○所得税の確定申告書は税務署へ提出してください

所得税の確定申告書は、パソコン・スマホで作成できます。



確定申告書等
作成コーナー
はこちら

作成コーナー



～自宅での申告書作成が困難な人は～

確定申告会場は、ユマニテクプラザ3階(鶴の森1-4-28)です。

確定申告会場では、マイナンバーカードと、ご自身のスマホを使って申告してください。

入場には入場整理券が必要です。

■開設期間 2月17日(月)～3月17日(月)

■持ち物 ①スマホ ②マイナンバーカード

③マイナンバーカードの発行時に設定した次のパスワード

・署名用電子証明書(英数字6桁～16桁)・利用者証明用電子証明書(数字4桁)

※マイナンバーカードの暗証番号はコンビニのキオスク端末(マルチコピー機)で初期化・再設定できます。

④源泉徴収票など申告書作成に必要な書類

■その他 確定申告会場は駐車場や駐輪場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

入場整理券は、LINE アプリを使った事前発行と、当日8時30分からの配布があります。混雑状況に応じて、予定時刻よりも前に入場整理券の配布を開始する場合があります。入場整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。

◆所得税の確定申告について・・・四日市税務署 TEL 059-352-3141
※自動音声にしたがって、「2」を選択してください。

◆市民税・県民税について・・・四日市市役所市民税課 TEL 059-354-8132
FAX 059-354-8309

ホームページ <http://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/index.html>

トップページの「市民の方へ」から「税金」→「市・県民税」をクリック



第6回婚活イベント ～Match event 1on1トークオンリー～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。出会い・結婚応援！
「婚活イベント」に参加してみませんか。

■日 時：3月16日（日）10時～17時30分

	時 間
第1部	10時～12時
第2部	13時～15時
第3部	15時30分～17時30分

■場 所：ラ セーヌ マリアージュ四日市（四日市市伊倉一丁目）
■対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に20～39歳の独身男女

	対象年齢
第1部	20～29歳
第2部	25～34歳
第3部	30～39歳



- 参加費：1,000円（フリードリンク付き）
- 定 員：男女各10人（応募多数の場合は抽選）
- 内 容：1対1トークを中心とした出会いイベント
- その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- 申込期間：3月6日（木）17時まで
- 申し込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから
四日市マリッジサポート事務局
（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内）
TEL 059-355-1320 FAX 059-355-1321
専用ホームページ [https:// yokkaichi-marriagesupport.jp](https://yokkaichi-marriagesupport.jp)



【問合せ】こども未来課 TEL 059-354-8038



塩浜地区社会福祉協議会の 委員を公募しています

※活動を通していろいろな人との出会い、ふれあいがあり、また、いろいろな行事を終えた後の充実感など、活動してみて初めてわかる楽しさもあります。
ぜひ、塩浜地区社会福祉協議会にあなたのお力をお貸してください。

- 福祉環境事業**
 - ・高齢者や幼児、児童住民の交流をすすめることにより福祉に対する理解を深め地域福祉の向上をめざします
 - ・環境問題について、身近なことから地域で出来ることをすすめます
(車いす体験、高齢者親睦会、環境問題啓発事業など)
- 人権事業**
 - ・人権意識の高揚を図るとともに、人権、同和問題への正しい理解と認識を広め、差別のない町づくりを推進します
(人権ひろば、人権研修など)
- 文化体育事業**
 - ・郷土の歴史や文化を学び地域へ情報を発信し、豊かで潤いのある町づくりをすすめます
 - ・スポーツを通じ住民相互の交流の場を設け健康に過ごせるよう体力の向上をめざします
(「広報しおはま」の発行、地域めぐり、グラウンドゴルフ大会など)

【問合せ】 塩浜地区市民センター内 団体事務局 TEL 059-347-0707 まで



低栄養を予防しよう！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といえます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

- 低栄養予防するには
- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
 - 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから

なかでも **肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切**

便利なものを活用 / たんぱく質をしっかり取るために / 調理にひと工夫 /

- 冷凍食品、レトルト食品、缶詰(ツナ缶、焼鳥缶など)を常備
- 納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用
- 下処理済みの食材(下味をつけた魚や、しょうまい、肉団子など)を購入
- いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス
- 時間がある時に作り置きする
- 食べやすい食材、調理法を選ぶ

日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪

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 ハ

四日市市 健康づくり課
電話 059-354-8291



固定資産税・都市計画税
(第4期)

納期限は
2月28日(金)です

