



おしらせ 豊かでさわやかな町

しおはま

R7. 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  
059-347-0707



塩浜まちづくり協議会 HP



### 表彰おめでとうございます

5月20日（火）三重県総合文化センターにて、三重県民生委員児童委員大会が開催され、永年の民生委員児童委員活動を通じて地域福祉に寄与された功労者として以下の方が表彰されました。

【三重県民生委員児童委員協議会会長表彰】

〈10年表彰〉

石田 節子さん（磯津南町）

永田 寛子さん（七つ屋町）

### 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4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4日（水）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、血管年齢測定会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



おしらせの回覧はお早めに・・・

回																			
覧																			



### 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7年6月30日（月）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。

### 地域行事等における事故にご注意ください

毎年、夏から秋にかけて、清掃活動などの地域行事が盛んに行われる中、以下のような事故が多数発生しておりますので、ご注意ください。

- ・自治会の除草作業でハチに刺された、熱中症になった
- ・草刈り機で除草作業中、石が跳ねて近くの車両を破損させた
- ・地区運動会や町内夏祭りの片付けでケガをした



なお本市では、このような地域活動中に万が一事故等が発生した場合に備えて、市民活動総合保険に加入しています。事故によっては、保険が適用される場合がありますので、ホームページをご確認いただくか、下記までご相談ください。



【問合せ】市民協働安全課 TEL 059-354-8179 FAX 059-354-8316

市HP

### 《清掃活動ありがとうございました》



5月24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。

市民税・県民税  
・森林環境税  
（第1期）

納期限は

6月30日（月）です





# 塩浜地区サークル活動紹介



地域の仲間づくりや余暇の充実に、あなたもセンターのサークル活動に参加してみませんか！  
詳しい内容のお問合せは、センターまでお尋ねいただくか、直接見学にお越しください。

団体名	内容	例会日	例会時間
手話サークル「エンジェル」	手話	毎水曜日	13時30分～15時
アミアミ同好会	手編み	第2火曜日	10時～12時
絵手紙サークル（葉月会）	絵手紙	第2金曜日	9時45分～11時45分
フレンドリー	ストレッチ体操	月2回土曜日	午前中
グラスアート	手作り工芸品	不定期	9時～12時

## 地域づくりマイスター養成講座 受講生募集 7月11日(金)締め切り

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	7月27日(日)、8月9日(土)、30日(土)、9月13日(土)、 10月4日(土)、11日(土)、11月15日(土)、12月13日(土)の全8回、 9時30分～12時(10月4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)
◆申込方法	住所、名前、電話番号などを、はがき、ファクス、 Eメール、申込フォームで 市民協働安全課までお申込みください。  (申込フォーム)
◆問合せ	市民協働安全課 〒510-8601 諏訪町1番5号 TEL 059-354-8179/FAX 059-354-8316 メール: shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp

## 四日市公害と環境未来館開館10周年記念企画展

「四日市公害からわたしたちが学ぶこと～歴史は未来のみちしるべ～」

今年、四日市公害と環境未来館は開館から10年を迎えました。この企画展では、戦後の公害の歴史や四日市公害の改善に取り組んだ人びとの『ことば』を紹介し、歴史を未来へのみちしるべとして、未来の環境を考える機会にしませんか。ご来場お待ちしております。

期 間/6月13日(金)～8月31日(日)

会 場/そらんぼ四日市(四日市市立博物館)4階 特別展示室 観覧料/無料

開館時間/9時30分～17時 休館日/月曜日(祝休日の場合は翌平日、ただし8/12(火)は開館)

### <企画展関連行事>

「語り部さんのお話を聞こう」 4館の公害資料館の語り部さんから当時のお話を伺います。

(1) 第一回「新潟県立環境と人間のふれあい館-新潟水俣病資料館-」と「四日市公害と環境未来館」

日時: 7月6日(日) 14時～16時(予定)

(2) 第二回「水俣市立水俣病資料館」と「富山県立イタイイタイ病資料館」

日時: 7月26日(土) 14時～16時(予定)

対象: 小学生以上(小学生は保護者同伴) 聴講料: 無料

場所: 博物館1階講座室 定員: 各回50名程度

申込: 要(第一回と第二回はそれぞれ別でお申し込みいただく必要があります。)

締切: 第一回 6/20(必着)「新潟水俣四日市語り部さん」係

第二回 7/10(必着)「水俣富山語り部さん」係



<イベント情報・応募フォームはこちらから>

### 申込方法

応募フォームもしくは、以下①、②、③を明記の上、ハガキ・FAX・E-MAIL、1階図書コーナーでお申込みください。

① 行事名 ②代表者の連絡先(名前(ふりがな)/郵便番号/住所/電話番号) ③参加者全員の  
名前/年齢

当日は、手話通訳・要約筆記がございます。応募多数の場合は抽選となります。締切後、当選者にのみ通知を送ります。開催5日前をめぐりに通知が届かなければ落選です。最新の情報は当館ホームページにてご確認ください。

四日市公害と環境未来館 〒510-0075 安島1丁目3番16号

TEL 059-354-8065(代) FAX 059-329-5792

Eメール: kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp



<当館HP>



## 塩浜地区市民センターでは 使用済みインクカートリッジを回収しています

塩浜地区市民センター内に、使用済みインクカートリッジ回収箱を設置しています。

ビニール袋などから出して、カートリッジのみを回収箱に入れてください。



## 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、  
または通知カードなどマイナンバーがわかるもの

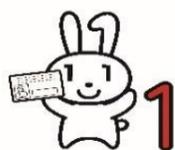
### サポート内容

- ・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

マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（令和7年7月分）

曜日	場所	受付時間
7月 5日（土） 6日（日）	アピタ四日市店 【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	10時～18時
7月12日（土） 13日（日）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	
7月19日（土） 20日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	

【問合せ】マイナンバーカードコールセンター TEL 0120-000-396



### 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



### 「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、また子どもの置かれている状況等を理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も、受講してください。

日時 6月28日（土）13時～16時（講習会のみの方は14時40分終了）

\*講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。

場所 三浜文化会館（海山道町一丁目1532-1）

定員 保育の都合により、20名程度といたします。（先着順に受付ます）

申込方法 電話にてお申込みください。

保育 あり/無料（保育対象：満6か月～）※事前にお申込みください。

申込み・問合せ 四日市市ファミリー・サポート・センター TEL059-323-0023  
（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）



## 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. 喉が渴いていなくても、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、外での運動は中止や延期を検討する等、普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

### 熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」

熱中症の予防を目的とした一時的な休息が取れる施設として、各地区市民センターなどをクーリングシェルターに指定しています。暑い日の外出などで体調に異変を感じた場合などにご利用ください。

熱中症予防の詳しい情報は [こちら](#) ↓

クーリングシェルター開館日時などは [こちら](#) ↓

環境省 熱中症 検索



※施設によって開館日時は異なりますのでご注意ください。

健康づくり課 TEL:059-354-8291



## 適正体重を維持しよう！

### こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。

太りすぎは、生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

#### あなたの体型は？

自分の体型が適正であるかはBMI（Body Mass Index:体格指数）で判断できます。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

	BMI
やせ	18.5 未満
ふつう	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

#### 適正体重を維持するための食事のポイント

- バランスの良い食事  
主食・主菜・副菜をそろえる  
1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。

- 1日3食規則正しく

朝食を食べない → 手軽に食べれるものを準備

夕食が遅い → 2回に分けて！

夕方に主食 → 帰宅後軽めの主菜・副菜

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！健康情報へ

健康づくり課  
TEL 059-354-8291