

おしらせ 豊かでさわやかな町  
しおはま

R8 . 1. 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  
059-347-0707



塩浜まちづくり  
協議会HP

表彰おめでとうございます

1月11日（日）四日市ドームにおいて「令和8年四日市市消防出初式」が開催され、四日市市消防団塩浜分団から以下の方が表彰されました。

【四日市市長感謝状 消防団功労者表彰】（勤続20年以上）

山本 剛志さん

【四日市市長感謝状 消防団退職者感謝状】（勤続3年以上）

今村 孝喜さん



## 『大人向けスマホアプリ活用講座』

# LINEをはじめよう初級講座

「LINE の便利な機能を使って、もっと楽しくコミュニケーションしてみたい！」  
スマホ初心者向けに講座を準備しました。操作が不慣れな人にも丁寧にお教えしますので、  
お気軽にご参加ください。

◇日 時	2月26日(木) 14 時～15 時 30 分
◇場 所	塩浜地区市民センター 2階 ホール
◇講 師	特定非営利活動法人 愛マムズIT 倶楽部スタッフ
◇対 象	塩浜地区在住の人
◇定 員	12名
◇参加費	無料
◇持ち物	各自のスマートフォン・筆記用具
◇申込み	1月20日(火) 9時より受付開始 塩浜地区市民センターまで TEL 059-345-2403



※換気のためドアや窓を開けることもあります、暖かい服装でご参加ください。

おしらせの回覧はお早めに・・・

[illegible]

## ～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19日(木)9時30分～14時30分  
・市民税課(総合会館8階 第3・4会議室)  
3月12日(木)～16日(月)9時～16時  
※市役所へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください

## 令和8年度市県民税の申告についてお願い

○申告は電子申告が便利です

令和8年度分から市県民税も電子での申告が可能となりました。混雑緩和のため、電子申告もしく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。電子申告の方法は下記二次元コードよりご確認くださいませ。なお、会場へお越しいただく場合も、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」を参考にご自身で作成して申告会場へお越しください。

○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。



市県民税電子申告ホームページ

～ご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（鵜の森1-4-28）です。

確定申告会場では、マイナンバーカードとスマホを使って申告してください。  
必ず、マイナンバーカードの発行時に設定したパスワード【署名用電子証明書（英数字6～16文字）  
および利用者証明用電子証明書（数字4桁）】も、ご準備をお願いします。

- 開設期間 2月16日(月)～3月16日(月)9時～17時(土・日・祝日は除きます)
- 案内方法 入場整理券(「入場整理券」はLINEアプリで事前に取得するか、当日来場者に配布します)
- 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6～16文字)・利用者証明用電子証明書(数字4桁)
- ④源泉徴収票など申告書作成に必要な書類
- ※マイナンバーカードのパスワード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。
- 注意
- ・確定申告会場は駐車場及び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。
  - ・確定申告会場の入場には「入場整理券」が必要です。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。
  - ・当日配布分の入場整理券は、8時から配布しますが、混雑状況に応じて、8時前の時間から配布を開始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「市民の方へ」から「税金」→「市・県民税」をクリック

★☆詳しくは広報よっかいち 1 月下旬号別冊をご覧ください☆☆

## 「はつらつ健康塾」のご案内

- ◇日 時 2月17日（火）10時～11時  
 ◇会 場 塩浜地区市民センター 2階 ホール  
 ◇テーマ 誤嚥性肺炎予防について  
 ◇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 小池・久米まで  
 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 2月27日（金）10時～15時  
 塩浜地区市民センター1階 和室・会議室

会費100円



主催：ふれあいサロン「ほっと」



## 全国瞬時警報システム（Jアラート）の 全国一斉情報伝達試験が実施されます

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。



実施日時 2月6日（金）11時ころから数分程度

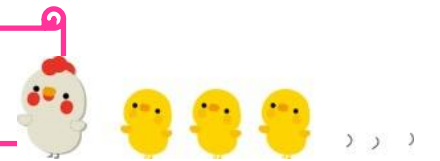
※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。



- 059-351-4004（自動電話応答機能）にTELしていただくと放送内容が確認できます。
- 気象状況その他の理由により中止する場合があります。
- 令和7年度最後の試験放送となります。

【問合せ先】危機管理課 TEL 059-354-8119  
 メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp



## 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 『あっぱっぷ』 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。	2/17（火） 10時45分～11時15分	絵本の読み聞かせ
	2/24（火） 10時30分～11時 (申込み要)	『おんがくことはじめ』演奏会 (ヴァイオリン他)
	2/25（水） 10時～11時30分 (受付11時15分まで)	保健師相談 
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。	2/2（月）～6（金）	身体測定 (希望の方は身長・体重を測ります)
	2/10（火）～	3月11日（水）10時～11時 おもちゃ図書館予約開始
	2/12（木）～3/2（月）	ひなまつりの色紙づくり (興味のある方は一緒に作りましょう)
	2/18（水）	民生委員さんとあそぼう 
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 2/4、18 金曜日コース 2/6、13、20 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 
	会員（登録）制のため、参加希望の方は事前にお問い合わせください。	
磯津保育園 『なかよし会』 TEL 059-346-1001	2/6、13、20、27（金） 9時30分～11時30分	季節の製作、楽器を使っのてのリズム 遊びをします。
海山道保育園 『あそぼう会』 9時30分～11時30分 TEL 059-345-3608	2/5（木）	ひな人形の製作をしましょう！！ 3月3日はひな祭りです。少し早いで すがひな人形の製作をしましょう！！ 身長、体重を測ります。

## 自動車文庫 2月5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



## 止水板の設置や購入にかかる費用を補助します

令和8年1月5日より、止水板（※）の設置や購入にかかる費用の一部を補助する制度を開始しました。

※止水板とは・・・

大雨や洪水による浸水を防ぐために、建物等の出入口などに取り付けられる設備です。工事が必要なものから、比較的簡易に設置できるものまで、種類があります。



- 対象 市内に所在する住宅、店舗、事業所、その他これらに類する建築物の所有者又は使用者
- 補助金額 補助対象経費の2分の1（上限50万円。千円未満切り捨て）
- 受付開始 令和8年1月5日（月）から
- 申込 止水板を設置・購入する前に、危機管理課へご相談ください。  
※設置・購入後の止水板に対する補助はできません。
- その他 詳しくは、四日市市防災情報HPをご覧ください。



<https://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/others/etc-07/>

## 文化財を火災から守ろう

毎年1月26日は、「文化財防火デー」です。

昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、貴重な壁画が焼損しました。

このような被害から文化財を守るとともに、国民の文化財愛護に関する意識高揚を図るために、1月26日を「文化財防火デー」と定めて、全国で消防訓練や点検をはじめとした防火運動が展開されています。

近年ではフランスのノートルダム大聖堂や沖縄県那覇市の首里城跡で火災が発生しています。

また、去年は国の重要文化財である奈良県の中家住宅も火災による被害がありました。文化財は、火災等によりいったん滅失毀損すると再び回復することができない、かけがえのない国民共有の財産です。

文化財を火災や震災などから守るためには、文化財の関係者、消防機関、地域の皆さんが一体となって、火災予防の環境づくりや防災体制の整備に努めることが大切です。文化財に対する防火・防災へ関心を高め、みんなで文化財を守りましょう。



【問合せ先】シティプロモーション部 文化課 TEL 059-354-8238  
消防本部 予防保安課 TEL 059-356-2008



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、またこ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 2月14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、希望される方は依頼会員の登録手続きをいたします。

場所 四日市市総合会館（諏訪町2番2号）

定員 保育の都合により、20名程度といたします。※先着順に受け付けます。

申込方法 電話にてお申し込みください。

保育 あり／無料（保育対象：満6か月～）※事前にお申し込みください。

申込み・問合せ：四日市市ファミリー・サポート・センター TEL 059-323-0023  
（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）



めざすは元気で長生き！


### こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事で骨粗しょう症予防！！



骨がスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の1割が骨粗しょう症です。

#### 骨粗しょう症を予防するためのポイント

- 栄養バランス・・・「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本。
- カルシウム・・・しっかり摂取  
牛乳・ヨーグルト・チーズ・ししゃも・小松菜
- ビタミンD・ビタミンK・・・合わせて摂りたい  
魚類・きのこ類・たまご・納豆・ほうれん草

#### 吸収を阻害する成分

インスタント食品・食塩・アルコールはカルシウムの吸収を阻害する



#### その他

- 日光浴・・・紫外線を浴びることで体内に『ビタミンD』が生成可能に（1日15分程度）
- 適度な運動・・・骨は負荷がかかると強化される。筋トレやウォーキング等で骨に刺激を！

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

四日市市 健康づくり課  
電話 059-354-8291





たみお  
民生のつぶやき



感染症が流行っているね。対策をして体調管理に気を付けてくださいね



四日市市は民生委員協力員(エリアパートナーズ)制度をはじめたんだって。10月に四日市看護医療大学の学生さん91名がエリアパートナーズに委嘱されたよ。エリアパートナーズは、各地域で民生委員が実施している活動(子ども食堂やあそぼう会、認知症カフェ等)に参加してくれたんだ。若い世代が地域と関わってくれると嬉しいね♪



四日市市子ども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

【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。

料金 無料

2月2、9、16日 (月)	10時15分～ 11時15分	わくわく広場 ボールプールに平均台、トンネルなど室内遊具で遊べます。	対象/未就学児
2月10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、先着順) 持ち物/母子手帳、 バスタオル
2月22日(日)	13時30分～ 15時30分	ここパパミニプレーパーク！ ひろばで思いっきり自由に遊ぼう！ 「やってみたい！」をめいっぱい楽しもう！ ※雨天時は室内遊びに変更して実施します。	対象/どなたでも 協力/パパスマイル四日市 持ち物/水筒、帽子
2月28日(土)	10時30分～ 11時	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも

※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。

所在地 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/>



## 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  
(「広報しおかい」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

