



おしらせ 豊かでさわやかな町

しおほま

R8 . 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



「大人向けスマホアプリ活用講座」

「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。

LINEをはじめよう初級講座

- ◇日時 3月5日(木) 10時～11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 愛ママズ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 ご自身のスマートフォン・筆記用具
- ◇申込み 2月4日(水) 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。



市が養成した介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

イキイキ教室



対象：おおむね65歳以上の市民の方

認知症予防のための“コグニサイズ”も実施しています♪

会場：塩浜地区市民センター

日時：3月2日(月) 10時～11時30分

持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク

内容：ストレッチ体操、筋トシ、脳トシ、歌など

その他：申し込み不要・参加費無料

お願い：参加される方は感染症予防にご協力ください

コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、認知症予防の運動方法です。

健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防に取り組みましょう♪

問合せ：高齢福祉課 TEL 059-354-8170



固定資産税・都市計画税
(第4期)

納期限は
3月2日(月)です



市県民税の申告が始まります



※会場の駐車場には限りがございます。混雑緩和にご協力ください。

会場	期日	時間
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) (土・日曜日は除く)	9時～16時

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。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 yourself で作成して申告会場へお越してください。

○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。

【問合せ】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



市県民税電子申告ホームページ

四日市税務署からのお知らせ

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。

会場	期日	時間
ユマニテックプラザ3階 (鶴の森1丁目4-28)	2月16日(月)～3月16日(月) (土曜・日曜・祝日は除く)	9時～17時

■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。

【問合せ】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。

第6回出会いイベント Match event ～spring talk party～

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

■日 時：3月22日（日）10時～17時45分



	時 間
第1部	10時～12時
第2部	13時～15時
第3部	15時45分～17時45分

■場 所：カフェ neuf（諏訪栄町）

■対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に26～39歳の独身男女

	対象年齢
第1部	26～30歳
第2部	30～34歳
第3部	34～39歳



■参加費：1,000円（ドリンク・スイーツ付き）

■定 員：各部男女各10人（応募多数の場合は抽選）

■内 容：グループ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16日（月）午前9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

（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>



【問合せ】こども未来課 TEL 059-354-8038

働くことに悩みを抱えている当事者の「ご家族向けセミナー」
～困難な状況でも自分らしく生きる～

北勢地域若者サポートステーション（ほくサポ）は、若年無業者をサポートし自立・就労を促すための相談窓口です。当事者を支えるご家族の心のケアを考えるセミナーを開催しますので、ぜひご参加ください。

日 時：2月21日（土） 13時30分～16時

場 所：総合会館 7階 第2研修室（諏訪町2番2号）

講 師：萩 典子さん（鈴鹿医療科学大学 教授）

対 象：49歳以下の当事者の就労を考えているご家族の方

定 員：20人（先着順）

＜申込み・問合せ＞

北勢地域若者サポートステーション

TEL：059-359-7280（火～金曜日、9時30分～18時）

E-mail：wakamono@hokusapo.com

ホームページ：https://hokusapo.com/



△専用フォームからも申込できます

参加無料
事前申込要

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8年3月分）

曜 日	場 所	受付時間
3月 1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
3月 7日（土） 8日（日）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	
3月14日（土） 15日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
3月21日（土） 22日（日）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレータ付近】	

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

四日市市民ノルディック・ウォーキング大会「かっこよく歩く！！」

◇日 時 3月8日（日）9時受付 集合場所：南部丘陵公園南ゾーン・ピクニック広場

9時30分開会式 終了予定 12時

◇会 場 南部丘陵公園南ゾーン・ピクニック広場

◇内 容 ①ノルディック・ウォーキングの基本講習（全体）：ピクニック広場

②ノルディック・ウォーキング

3km コース：南部丘陵公園南ゾーン～里山歩き

5km コース：南部丘陵公園南ゾーン・北ゾーン

◇参加費 無料

◇申込み 2月20日（金）まで



第9回 四日市市民テニポン大会

◇日 時 3月15日（日） 受付9時～ 開会式 9時30分～

試合開始 10時

◇会 場 相好サブアリーナ四日市（日永東一丁目3番21号）

◇申込み 2月13日（金）まで

※ノルディック・ウォーキング大会、テニポン大会への申込み・問合せは
塩浜団体事務局 TEL 059-347-0707 までお願いします。