

「食と運動の輪★すこやか倶楽部」のご案内



認知症予防のための食生活の話聞いた後、楽しく運動をしませんか？
“おすすめの常備菜”の試食もあります。ぜひご参加ください。
食生活については「食生活改善推進員（ヘルスマイト）」が
運動については「ヘルスリーダー」が担当します。

- ◇ 日 時：11月17日（火） 10時～11時30分
- ◇ 会 場：三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）
- ◇ 対 象：おおむね65歳以上の市民
- ◇ 定 員：30名（申込不要）
- ◇ 参加料：無料（試食あり）
- ◇ 持ち物：タオル、お茶、運動しやすい服装、上靴、筆記用具

問合せ：健康づくり課 TEL 354-8291



ヘルスリーダーによる ～イキイキ教室～

みんなで楽しくワイワイガヤガヤ

11月12日（木）

- ◇ 時 間 10時～11時30分
- ◇ 場 所 三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）機能訓練室
- ◇ 内 容 ストレッチ体操、レクリエーション、歌など
- ◇ 持ち物 タオル、必要な方はお茶などを持参してください
（動きやすい服装）

*申込みは不要、参加費は無料です



～臨時休業のお知らせ～

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）は、点検作業に伴い、下記の日程は臨時休業いたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

11月14日（土）・11月15日（日） 終日

問合せ 市民課 TEL 354-8152
市民窓口サービスセンター TEL 359-6521



納期のお知らせ 《市民税・県民税》

第3期分の納期限は**11月2日（月）**です。お忘れなく、お早めに・・・

<秋の火災予防運動> 11月9日～15日

「無防備な 心に火災が かくれんぼ」

これからの季節は暖房器具を使うなど、火を使う機会が増えますので、次のことに気をつけて、火事を起こさない環境をつくりましょう。

～火災の原因～

平成 27 年中の四日市市消防本部管内で発生した火災の主な原因は、放火、たばこ、電気関係です。

～火災を防止するために～

- 家の周りに燃えやすいものを置かない。(放火防止)
- 寝たばこは絶対しない。(たばこの吸いがらを処分するときは水に浸す)
- たき火は風の強いとき、空気が乾燥しているときは行わない。
- コンセントやプラグはほこりをためないように定期的に清掃する。
- 洗濯物などストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- こんろなどを使用中にそばを離れるときは、必ず火を止める。



～火災から身を守るために～

- 住宅用火災警報器が、適切に作動することを確認し、ホコリなどをふき取りましょう。
- 住宅用消火器などを設置しましょう。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣り近所の協力体制をつくりましょう。

◆防火ポスター・防火習字作品展

◇日にち 11月9日(月)～11月23日(月)

◇場所 イオン尾平店

◇内容 保育園・幼稚園児や小・中学生の優秀作品を展示



問合せ 消防本部予防保安課 (TEL 356-2010)

平成27年度臨時福祉給付金の申請はお済みですか！

平成 26 年 4 月からの消費税率の引き上げに伴い、平成 27 年度分市民税（均等割）が課税されない人を対象に、「平成 27 年度臨時福祉給付金」を支給しています。

ただし、課税されている人に扶養されている場合、生活保護の受給者である場合などは対象外です。

受付期限は、平成 28 年 1 月 29 日（金）です。期限までに受付がお済みになりませんと、支給対象であっても臨時福祉給付金が支給されませんのでご注意ください。

支給対象と思われる人で、まだ申請されていない人は、下記までご連絡をお願いします。

問合せ 臨時福祉給付金室

TEL 354-8092 FAX 354-8093





こんにちは 塩浜子育て支援センター

「あっ ぶっ ぶ」 です

室内より外での遊びが楽しく、すごしやすい時期となりました。仲良し三輪車（二人乗り三輪車）の後に小さい子を乗せて、ちょっぴりお兄ちゃん、お姉ちゃん気分を感じている子、砂場で山を作り、トンネルを掘り、水を流して変化を喜んでいる子など、子どもたちの遊びも、広がり始めてきています。

外での遊びが、ますます楽しいあっぶっぶになるといいなと思います。たくさんの仲間ができて、一緒に子育てを楽しむことができる支援センターです。

毎月10日（とおか）は父（とお）ちゃんの日です。

- *11/7（土） 重盛ペンギンさんのお父さんとあそぼう 9時30分～11時30分
- *11/9（月） 保健師相談 10時～11時30分
- *11/11（水） 伊藤好子先生の親子リズム遊び（要予約）
- *11/17（火） 絵本読み聞かせ 10時45分～11時15分
- *11/18（水） 栄養士相談日 10時～11時30分

問合せ 塩浜子育て支援センター（TEL&FAX）345-7978



いっしょにあそぼ 11月の園開放



塩浜地区の幼稚園や保育園では、みんな（0～5才くらいまで）と楽しく遊ぼうと園を開放しています。園のおともだちと楽しく遊びましょう！

◇塩浜みどり園 11/5・12・19・26（木）9時30分～11時30分

（塩浜西保育園・塩浜幼稚園）

◇磯津保育園 11/6・13・20・27（金）9時30分～11時30分

◇海山道保育園 11/6・20（金）9時30分～11時30分



自動車文庫 11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



マイナンバーの通知が開始されました

- ・10月から、マイナンバーをお知らせする通知カードが、世帯別に簡易書留で送付されます。通知カードはなくさないよう大切に保管してください。
- ・通知カードをお受取りになれなかった場合、不在通知をご確認の上、郵便局の再配達をご利用ください。郵便局でお受取りされなかった通知カードは、一定期間市役所で保管されます。
- ・通知カードが届いた人で、住所の変更や氏名が変わった場合は、カードの記載内容を変更しますので、通知カード（変更される人全員分）を窓口にご提出ください。

■個人番号カードについて

- ・個人番号カードは、本人確認のための身分証明書として利用できます。また、e-Tax（国税電子申告・納税システム）などの電子申告が行えます。
- ・個人番号カードの交付を希望される場合には、通知カードと一緒に送付される「個人番号カード交付申請書」に必要事項を記入の上、顔写真を貼付し、返信用封筒に入れて郵送してください。申請はスマートフォンやパソコンからでも可能です。



■住民基本台帳カードをお持ちの場合

- ・住民基本台帳カードの発行は平成27年12月28日で終了します。電子証明書の更新は平成27年12月22日までです。
※個人番号カードがお手元に届くまでに数カ月を要する場合もあるため、平成27年分の電子申告を予定している人や身分証明書としてご利用の人は、更新（有料）をお勧めします。
- ・住民基本台帳カードをお持ちの場合、カードに記載された有効期限までにご利用いただけますが、個人番号カードを取得される際には、住民基本台帳カードを回収します。

■個人番号カードの交付方法

- ・年内に個人番号カードを申請された場合、平成28年1月以降順次「交付通知書」が住民票のある自治体に届きます。四日市市の場合、交付通知書に交付案内の文書を同封して、本人宛（転送不要）にてお送りしますので、交付案内に記載された期間内に、本人が次のものをお持ちいただいて市役所へ個人番号カードを受け取りに来てください。初回の交付手数料は無料です。

①交付通知書②本人確認書類（運転免許証等）③通知カード④住民基本台帳カード（ある人のみ）

※③、④は窓口で回収となります

※受け取りの際に、窓口で暗証番号を設定していただきます。

◆マイナンバー制度のお問合せ

国がコールセンターを開設しています（有料）

【日本語窓口】

0570-20-0178（全国共通ナビダイヤル）

【外国語対応（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語）】

0570-20-0291（全国共通ナビダイヤル）

*受付時間は、平日9時30分～17時30分（土日祝・年末年始を除く）です。

*ナビダイヤルは通話料がかかります。



防災行政無線を使用した全国一斉情報伝達訓練を実施します。

全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達訓練の実施に伴い、Jアラートと本市の防災行政無線（固定系）を連動させた訓練を行います。

この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いて、本市が市内に設置している防災行政無線（固定系）などから訓練用の放送を行うものです。

防災行政無線（固定系）などを用いた情報伝達訓練の実施

（１）実施する日時

11月25日（水）午前11時00分から数分程度

（２）訓練で行う放送内容

情報伝達手段	放送内容
①防災行政無線 ②FMよっかいち	市内 117 か所に設置してある防災行政無線（固定系）から一斉に次のように放送されるほか、FMよっかいちの番組に割込んで放送します。 【放送内容】 上りチャイム音 + 「これは、テストです。」×3 + 「こちらは、四日市市です。」 + 下りチャイム音

地域住民の皆さまに参加していただく訓練ではありません。

（※） Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。



【問合せ】

危機管理室

TEL 354-8119