



おしらせ 豊かでさわやかな町

H28. 2. 20号

しおほま

塩浜地区市民センター 塩浜団体事務局
TEL 345-2403 TEL・FAX 347-0681

四日市健康フェスティバル開催!

健康に関する相談・体験ができる健康フェスティバルを開催します。この機会に健康づくりを始めませんか!

- ◇ 日時 3月13日(日) 10時~15時
- ◇ 場所 三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)



【内容】

- 相談コーナー はり・きゅう、マッサージ、薬、禁煙、歯、姿勢
- 体験コーナー 気功健康体操、「血圧・骨強度・血管年齢・体脂肪測定」、介護予防チェック、鍼灸マッサージ、子ども向け歯科の職業体験、歯科矯正診断(先着10名) 入れ歯クリーニング(先着30人)、歯周病検診(先着100人)
- ボランティアコーナー 高齢者の食事、介護予防ストレッチ、ステキ健康おどり、味噌汁の塩分測定コーナー(ご希望の方は味噌汁を50ml程度ご持参ください)
- ふれあいのお店コーナー(パン、糸製品、手芸品、洋菓子等の販売)※販売物などは有料
- その他「小児はり」の紹介など
- 運動施設の無料開放も同時開催します。(9時30分~18時)
(プールは水着・水泳帽、トレーニングジムやランニングトラック、軽運動室を利用する方は上靴、運動ができる服装をご用意ください。)

問合せ 三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ)

TEL: 349-3311 FAX: 348-0017

卒業式・卒園式のご案内

塩浜中学校・・・3月 8日(火)	みどり園・・・3月22日(火)
塩浜小学校・・・3月18日(金)	海山道保育園・・・3月23日(水)
	磯津保育園・・・3月25日(金)



第12回 鈴鹿川清掃 鈴鹿川クリーン作戦に参加しよう!

今年も塩浜地区住民と関係企業が協力して、鈴鹿川の清掃を行います。

今回は、5月に開催される「伊勢志摩サミット」に向けた市のおもてなしイベント「クリーンアップ作戦 in 四日市」と共催して取り組みます。

家族のふれあいや、子ども達の地域奉仕活動参加のいいチャンスです。みんなでいい汗を流して地域の環境を守りましょう。

- ◇ 日時 3月12日(土) 9時~11時
- ◇ 集合 塩浜小学校 校庭

※ 小雨決行・荒天の場合は、翌日13日(日)に延期します



個人番号カードの交付について

個人番号カードとは、表面に氏名・住所・生年月日・性別・顔写真、裏面にマイナンバーが記載されたICチップカードです。



個人番号カードを希望し申請された場合、順次作成されたカードと「交付通知書」が住民票のある自治体に届きます。その後、四日市市の場合、受け取りについての案内文書と交付通知書を同封して、本人宛（転送不要）にお送りします。案内文書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で市役所へ個人番号カードを受け取りに来てください。

《受け取りに必要なもの》

- ① 付通知書及び案内文書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。

なお、個人番号カードの申請が大変混み合っており、カードの交付準備が整うまでにしばらく時間を要しますので、あらかじめご了承ください。

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

3月10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
*動きやすい服装でお越しください
*申込みは不要、参加費は無料です



生ごみダンボールコンポスト

毎日簡単に処理ができ有機肥料となります。でもちょっとしたコツが要ります。ご気軽に参加してください。

- ◇ 日時 3月10日（木）10時～
- ◇ 場所 塩浜地区市民センター 1階会議室
- ◇ 定員 20名
- ◇ 材料費 無料（帰りにみかん箱くらいの荷物があります）
- ◇ 申込み 3月8日（火）までに塩浜地区市民センターへ
（TEL 345-2403）

ゴミの50%以上は生ゴミです。減量化に大きく貢献！



☆廃食用油の回収も行っています。ペットボトルに入れて持参ください

主催：四日市ダンボールコンポストの会

あなたのまちに「星空」届けます！

大きな天体望遠鏡を搭載した移動天文車「きらら号」が、みなさんの住むまちに出かけ、スターウォッチングを開催します。あなたの地区の行事や園や学校行事などにあわせて、移動天文車「きらら号」で星空を楽しんでみませんか。

派遣について

20人以上の参加者が見込めることや、安全な観望会場を確保していただくなどの条件があります。詳しくは、お問い合わせください。

◇場所：四日市市内のみ ◇費用：無料 ◇時間：60～90分間

◇その他：天候不順時は、中止とします。

問合せ 博物館 天文係 TEL 355-2703



～春の火災予防運動～ 3月1日(火)～7日(月)

「無防備な 心に火災が かくれんぼ」

冬から春へ季節が移り変わるこの時期は、空気が非常に乾燥して火災が発生しやすく、また強い季節風により、大火になりやすい時期でもあります。

次のことに気をつけて、火事を起こさない環境を作りましょう。

～火災の原因～

平成27年に四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は85件で、平成26年の111件と比べ26件減少し、そのうち住宅を含む建物火災は50件で、13件減少しました。

建物火災の原因は、放火（放火の疑いを含む）が最も多く、次いで、たばこ、こんろと続いています。

～住宅での火の用心8つのポイント～

- ◇ストーブの近くに燃えやすいものを置かない
- ◇ストーブに給油するときは必ず火を消す
- ◇寝タバコをしない
- ◇コンロの使用中はその場を離れない
- ◇子どもにマッチやライターで遊ばせない
- ◇電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない
- ◇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
- ◇家のまわりに燃えやすいものを置かない（放火の防止）



～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か点検ボタンを押すなどして確認するとともに、定期的にはほこりなどをふき取りましょう。また、住宅用火災警報器本体の交換目安は10年です。

問合せ 消防本部予防保安課 (TEL 356-2010)



こんにちは 塩浜子育て支援センター

「あっ ぶっ ぶ」 です

暦の上では、春ですが冬の寒い日が続いています。

インフルエンザや感染性胃腸炎も流行しています。手洗い、うがい、十分な睡眠、しっかり食べる等の予防対策をとりながら、元気に過ごしたいものです。

寒い時期は室内に閉じこもりがちですが、「少々寒くても、あっぶっぶに来ると子どもと一緒に体を動かして遊ぶし、ママ達とも話ができるから楽しいわ」と言って過ごしてもらっています。

室内ばかりだと、ストレスもたまります。家を出てしまえば、寒さもあまり気にならないかと思えます。気軽に遊びに来てくださいね。

毎月10日（とおか）は父（とお）ちゃんの日です。

*保健師相談	3/7（月）	10時30分～11時30分	} 予約は不要です。
*絵本読み聞かせ	3/15（火）	10時45分～11時15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3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 3/3・10・17（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 3/4・11・18（金）9時30分～11時30分

◇海山道保育園 3/10（木）9時30分～11時30分



自動車文庫
3月3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

