



おしらせ 豊かでさわやかな町

R 1. 5. 20号

しおはま

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

### ＝高齢者と園児の集い＝

- 日時 6月17日(月) 10時～11時30分
- 場所 塩浜地区市民センター 2階ホール
- 対象 65歳以上のひとり暮らしの方及び70歳以上の方
- 出演者
  - ・塩浜こども園5歳児のみなさん
  - ・夫婦ユニット For Yuさん
- 定員 50名(定員になり次第締切ります)
- 申込み 6月3日(月)から受付を行います  
塩浜団体事務局 TEL 347-0681 へ



《夫婦ユニット For Yu》  
ピアノとギターでポップス・フォークソング・歌謡曲等の演奏をされ、三浜文化会館でもイベントに参加され活動されています

主催：塩浜地区社会福祉協議会 福祉部

### ソフトバレーボール交流会

やわらかいボールのため、初めての方でも簡単にできる競技です。  
地域の方々とのふれあいに、お友達と、またお一人でも気軽にご参加ください。

- ◇日時 6月17日(月) 19時～21時  
(受付 18時30分～18時50分)
- ◇場所 塩浜小学校体育館
- ◇参加資格 中学生以上の方(塩浜地区の方に限ります)
- ◇申込み 5月27日(月)～6月12日(水)までに  
塩浜団体事務局へ TEL 347-0681
- ◇持ち物 飲み物・体育館シューズ



※組合せは当日行います

主催：塩浜地区社会福祉協議会 保健体育部

おしらせの回覧はお早めに・・・

回覧																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



### 《初夏のバランス料理教室》

みんなで楽しく料理をしませんか！みなさんの参加をお待ちしています。

- ◇日時 6月18日(火) 10時～13時
- ◇場所 塩浜地区市民センター 2階 調理室
- ◇材料費 500円(当日徴収します)
- ◇定員 24名(定員になり次第締切ります)
- ◇持ち物 エプロン・三角巾・布きん・台ふき
- ◇担当 四日市市NXT(塩浜地区)のみなさん
- ◇申込み 6月13日(木)までに塩浜地区市民センターへ TEL 345-2403



※ 申込み後に、ご都合が悪くなった場合は必ず前日までに連絡してください。

### 自動車文庫 6月6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

### ふれあいサロン「ほっと」開催します！

- ◇日時 6月14日(金) 10時～15時  
ヘルスプラザ 休養室(和室)
- ◇日時 6月21日(金) 10時～15時  
塩浜地区市民センター 1階 和室・会議室



主催：ふれあいサロン「ほっと」

### \*がん検診を受けましょう\*



検診を受診するためには申込みが必要です。詳細は、広報よっかいち4月下旬号別冊  
〈保存版〉「平成31年度 **2019** がん検診のお知らせ」をご覧ください。

＝肺がん・結核検診について＝

平成29年・30年度に四日市市の集団がん検診による肺がん・結核検診を受診された人には、6月中旬ごろ受診券を発送しますので申込みは不要です。

問合せ 健康づくり課 成人検診係 TEL 354-8282 FAX 353-6385

## ★★市民課からのお知らせ★★

### ★通知カード、マイナンバーカード(個人番号カード)について★

通知カード、マイナンバーカード(申請した人)について、まだ受け取っていない場合は、市民課までご連絡ください。

### ★コンビニ交付サービスについて★

マイナンバーカードを使用して、全国のコンビニなどの店舗内に設置されているマルチコピー機(キオスク端末)を操作することにより、住民票の写しや印鑑登録証明書などの証明書が取得できるコンビニ交付サービスが2月1日から始まりました。コンビニで証明書を取得できる便利なサービスですので、ぜひご利用ください。



サービスの詳細は、四日市市のホームページをご確認ください。

※サービスを利用するにはマイナンバーカードが必要です。住基カード・通知カードでは利用できません。

まだマイナンバーカードをお持ちでない方はこの機会にぜひ申請をお願いします。

### ★マイナンバーカードの申請方法について★

マイナンバーカードは、通知カードと一緒に送付された「個人番号カード交付申請書」で申請できます。

また、パソコンやスマートフォンからでも申請できます。

※申請書を紛失した場合は、市役所1階の市民課、中部を除く各地区市民センター、近鉄四日市駅高架下の市民窓口サービスセンターのいずれかで申請書を取得できますので、お問い合わせください。

問合せ 市民課 TEL 354-8152 FAX 359-0282



### こんにちは『海山道保育園』です。

- ・梅雨時期にちなんだ歌や手遊びをして親子で楽しもう
  - ・室内でも体を動かして遊ぼう
- 園庭開放日時 6月6日、13日(木) 両日とも 10時~11時30分



問合せ 海山道保育園 TEL 345-3608

### こんにちは 塩浜子育て支援センター『あっぷっぷ』です。

6月は梅雨の時期も近づき、不安定な天候の日も多くなってきます。そんな時は、気分を変え『あっぷっぷ』で、室内で体を動かしたり、散歩に出かけたり、小動物と遊んだりして、いっぱい楽しみましょう!

- |               |                                      |  |
|---------------|--------------------------------------|--|
| ※保健師相談        | 6月11日(火) 10時~11時30分<br>(受付は11時15分まで) |  |
| ※0.1歳おんぶクッキング | 6月12日(水) 10時~12時頃(申込み要)              |  |
| ※絵本の読み聞かせ     | 6月19日(水) 10時45分~11時15分頃              |  |
| ※でこぼこ冒険隊      | 6月26日(水) 10時30分~11時15分頃(申込み要)        |  |

問合せ 塩浜子育て支援センター TEL & FAX 345-7978

### こんにちは 塩浜こども園子育て支援センター『ひまわり』です



開催日 月~金曜日 9時~14時(土・日、祝日は休み)  
ランチタイム 11時30分~12時30分

6月13日(木) 絵本の読み聞かせ 10時45分~11時

暑くなってきたので、水分補給の水筒や帽子を持参していただくとよいです。お弁当をもってくるときは、朝、一度火を通して、さまして保冷剤を入れるなどして、食中毒の予防をしましょう。

問合せ 塩浜こども園子育て支援センター TEL 346-2711

### 塩浜児童館よりお知らせです!

幼児とその保護者対象行事「あそびの会」に参加しませんか?

対象: おおむね2歳から未就園児までの幼児とその保護者  
日時: 6月7、14、28日(金) 10時30分~11時30分  
場所: 塩浜児童館ホール  
内容: 手遊び、リズム遊び、簡単工作、クッキング、季節行事など、みんなで楽しい時間を過ごしましょう。



※会員制の活動のため、事前にご連絡ください。お待ちしております。

問合せ 塩浜児童館 TEL 346-7332 9時30分~17時30分 日、月曜日・祝日休館

### 磯津保育園『なかよし会』のお知らせ

6/7、14、21、28(金) 9時30分~11時30分  
お好きな時間に来ていただいて結構です



問合せ 磯津保育園 TEL 346-1001



# サークル活動の紹介



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
あっ子ダンスクラブ	社交ダンス	毎週月曜日	13時15分～14時45分
墨友会	水墨画	第2月曜日	13時30分～15時30分
手話サークル「エンジェル」	手話	毎月曜日	19時30分～21時
アミアミ同好会	手編み	第2火曜日	10時～12時
吟道関心流	詩吟	月1回第3火曜日	13時～16時
神鷹流神舞館	剣舞	第2・4火曜日	19時～21時
琴塩会	大正琴	月2回水曜日	14時～16時
ウエルネス・ヨガ	ヨガ	毎水曜日	19時30分～21時
塩浜ストレッチサークル	健康体操	毎木曜日	19時30分～20時30分
絵手紙サークル（葉月会）	絵手紙	第2金曜日	10時～12時
手芸クラブ	手芸	第2・4金曜日	13時～16時
コカリナ愛好会	コカリナ	第4金曜日	9時～12時
太極拳ふれあいサークル	太極拳	月2回金曜日	13時30分～15時
朧明流剣詩舞道	剣詩舞	毎金曜日	19時～21時
塩浜吟詩会	詩吟	金または土曜日	13時～15時
グラスアート	手作り工芸品	不定期	9時～12時

(現在、会員の募集を中止しているグループ・サークルは掲載していません)



## 花の植え替えありがとうございました

4月18日（木）、塩浜商工振興会のみなさまに海山道駅・塩浜駅・塩浜地区市民センターなどに設置したプランターに、ペチュニアを植えていただきました。ありがとうございました。



## 四日市市ファミリー健康体力測定会

家族、仲間、友達、誰とでも参加OK  
自分の体力も測定し、健康的な生活習慣を身につけよう

- ◆日時 6月23日（日）
- ◆受付 9時～9時30分まで
- ◆開会式 9時30分
- ◆会場 中央緑地体育館（四日市市日永1丁目3-21）
- ◆対象 6歳～79歳の健康な方
- ◆参加費 無料
- ◆準備物 体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲みもの

### ◆測定項目

・6歳～64歳の方

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④反復横跳び
- ⑤立ち幅跳び
- ⑥20mシャトルラン



・65歳～79歳の方

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行
- ⑥6分間歩行



※測定前にADL（日常生活活動アンケート）を実施

・6歳～64歳は5グループに分けて、65歳～79歳は2グループに分けて進行表順に測定します

申込み 塩浜団体事務局 TEL 347-0681（締切6月14日（金））  
又は塩浜地区スポーツ推進委員今村幸夫まで  
※当日現地でも受付OK（9時30分まで）

