



## 市県民税の申告を受付します (オレンジ色の封筒)

### 2月22日 (月)・23日 (火) 富洲原地区市民センターで

\*申告会場はたいへん混み合います。昨年の申告書控えや手引きを参考に事前自分で作成しておいてください。受付時間が短くなります。

**時間** 9:00~14:30 **場所** 富洲原地区市民センター 2階大会議室・小会議室  
※センターの駐車場が大変混雑します。徒歩または自転車でお越しください。

### 3月8日 (火) ~15日 (火) 市役所2階市民税課で

**時間** 9:00~16:00 《土・日曜日を除く》 **場所** 四日市市役所 2階市民税課  
※市役所へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。  
**問合せ** 市県民税について・・・四日市市役所 市民税課 ☎354-8132  
ホームページ: <http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu4916.html>  
⇒業務案内「市・県民税」

### 《四日市税務署 確定申告会場は「じばさん三重」です》

**開設期間** 2月16日 (火) ~3月15日 (火) 《土・日を除く》  
9:00~17:00 (16:00までにお越しください)

**会場** じばさん三重 6階 (四日市市安島1-3-18)  
※無料駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

### 《あさけプラザで 税理士による無料税務相談会》

会場	2月 (○印 開設日)						
	10	12	15	16	17	18	19
	水	金	月	火	水	木	金
あさけプラザ	○	○	休館日		○	○	○

この期間以外  
は開催して  
いません。

**相談時間** 9:30~16:00 (ただし、12:00~13:00は除く)  
**会場** あさけプラザ (四日市市下之宮町296-1)  
※受け付け (受付番号の交付) は、9時から行います。  
※申告書の作成には時間を要しますので、受け付けを早めに終了することがあります。  
※会場ではe-Taxによる申告相談も行っています。  
※利用者識別番号、暗証番号がお分かりの場合は、番号の分かる書類をお持ちください。  
※駐車場が狭いので、公共交通機関をご利用ください。

**問合せ** 所得税の確定申告について・・・四日市税務署 ☎352-3141

回																				
覧																				

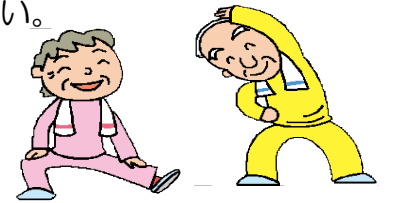
2/15 (月)

## よっかいち・はつらつ健康塾

**内容** 転倒骨折予防について **日時** 2月15日 (月) 10:00~11:00  
**場所** 富洲原地区市民センター 2階大会議室  
**対象** おおむね65歳以上の方 **持ち物** 筆記用具・タオル・飲み物・動きやすい服装  
**申込** 申込不要 (当日、直接会場へ)

\*参加される際、緊急連絡先の分かるものをご持参ください。

**問合せ** 四日市市北地域包括支援センター ☎365-6215  
天力須賀在宅介護サービスセンター ☎361-5361  
富洲原在宅介護支援センター ☎366-2600



## 困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？  
そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが

2月は **富洲原地区市民センター** で実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、  
お気軽にご相談ください。

**日時** 2月16日 (火) 13:00~16:00

**場所** 富洲原地区市民センター 1階和室

(※富洲原地区以外の方のご相談にも応じます)

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

**問合せ** 四日市市役所 市民生活課 市民・消費生活相談室 ☎354-8147



## 《お詫びと訂正》

平成28年1月20日号のセンターだよりで、表彰の内容に誤りがありました。  
お詫びして訂正します。

四日市市長感謝状 (消防団家族感謝状) 勤続年数30年以上の団員の家族で功績が著しい方

渡辺 俊宏さんの奥様

誤) 恵美子さん (富田一色) ⇒ 正) 恵津子さん (富田一色)



1/19  
(火)

## リンパマッサージ 「元気でイキキとすごそう」

1月19日(火)、ホルミシス・セラピストの古川香織さんを講師に「リンパマッサージ ～元気でイキキとすごそう～」がありました。

リンパ(液)は、体内で不要になった老廃物を流し出す役割をしています。リンパマッサージをしてスムーズに老廃物を排出する方法を教えてくださいました。

健康には足の指の間に手の指をはさみ込んで足首を回し、ふくらはぎ・足の裏はツボを押して、ちょっぴり痛いけど気持ちいい部分をもむ。美容には目の周りのマッサージをそれぞれ実践しました。自宅でリラックスして、または、お風呂に入りながら一人で簡単にできるリンパマッサージ。リンパの流れを良くして健康年齢を若返らせましょう!

先生の楽しいトークにも受講生のみなさんは、大笑い。ワイワイガヤガヤ、楽しいリンパマッサージ教室でした。



古川 香織さん



足首マッサージ



ふくらはぎマッサージ



足うらマッサージ

1/23  
(土)

## 自主防・小学校4年生 との合同研修

1月23日(土)富洲原小学校講堂で、自主防災隊と富洲原小学校4年生との合同研修がありました。

隊長の挨拶の後、自主防災隊や消防分団の方々に教えてもらいながら、アルファ米の炊き出しや新聞紙スリッパの作成、簡易トイレやプライベートルームの組み立て訓練を行いました。最後に皆でアルファ米を試食し、盛りだくさんの訓練でした。「アルファ米美味しかったよ」「家族のスリッパも作ったよ」「初めてプライベートルームに入ったよ」など子どもたちにとって貴重な体験となった研修でした。



自主防災隊長のお話



アルファ米の炊き出し



簡易トイレの組み立て



新聞スリッパの作成

## 3月1日(火)～7日(月) 春の火災予防運動 「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つくりましょう。

### ～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
- ・寝たばこをしない
- ・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)



問合せ 四日市市消防本部予防保安課 ☎356-2010

## 4月からごみの出し方が変わります

<ごみの呼び名が変わります>

- ・もやすごみ → 可燃ごみ
- ・もやさないごみ → 破碎ごみ
- ・資源物 → 資源物(乾電池含む)
- ・ペットボトル → ペットボトル

<ごみの収集日程が変わります>

- ・ごみの収集日程が区内で統一されます。
- ・平成28年4月からは同じ地区であれば、町や自治会を問わず、同じ収集日程となります。

2月上旬「広報よっかいち」と同時に「新ごみガイドブック」・「平成28年度ごみ収集日程表」を全戸配布します。

大切に保管しておいてください。

問合せ 四日市市役所 生活環境課 ☎354-8192

## 「民事介入暴力無料法律相談」開催

民事介入暴力に関する無料弁護士相談を実施します!!

暴力団からの不当な要求や嫌がらせなどにお困りの方に対し、弁護士が直接皆さんからの相談をお聞きします。相談は無料で、秘密は厳守致します。

日時・場所

- ①2月16日(火) 13:30~16:00 川越町役場 3階 301会議室
- ②2月17日(水) 13:30~16:00 四日市市総合会館 8階 第1会議室
- ③2月18日(木) 9:30~12:00 菰野町保健福祉センターけやき 1階 第1相談室

問合せ 四日市市役所 市民協働安全課(暴力追放三泗地区市町民会議事務局)

☎354-8179 FAX354-8316



## 東海道スタンプラリー ～あすなろう鉄道に乗って東海道を歩こう!～ あすなろう鉄道に乗って、東海道の名所・旧跡を巡るスタンプラリーに参加しませんか。

日時

3月6日(日) 8:00~13:30(当日参加自由)

場所

<受付> 四日市あすなろう鉄道四日市駅または内部駅 8:00~10:00

<抽選会> 日永中之瀬古会館(南日永駅東隣) 13:00~

内容

①四日市あすなろう鉄道四日市駅または内部駅受付にて「1dayフリーきっぷ」を購入し、スタンプ台紙を受け取ります。先着300名に参加賞プレゼント!

②東海道沿いの名所・旧跡等11箇所を巡りスタンプを集めます。休憩所にて和菓子とお茶のおもてなしが受けられます。

③スタンプが5つ以上集まったら、日永中之瀬古会館にお越しください。

素敵な景品が当たる抽選会があります!

「こにゅうどうくん」にも会えるかも!?

料金

四日市あすなろう鉄道「1dayフリーきっぷ」

大人550円 こども280円

問合せ

四日市市役所 観光推進課 ☎354-8176 FAX354-8307

メール:kankou@city.yokkaichi.mie.jp 詳しくは、観光推進課ホームページ

(<http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu87773.html>)でもご覧いただけます。

