



## 年末年始のご案内

### 【市民センター業務】

窓口業務・貸館業務

年末は12月28日(月)まで 年始は1月4日(月)から

※市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）は、年末12月28日(月)まで 年始は1月4日(土)からです。

※戸籍関係の各種届出（出生・死亡・婚姻など）の受付は、休み期間中も市役所地下1階宿直室（☎354-8177）で行います。



### 【団体事務局業務】

年末は12月28日(月)まで  
年始は1月6日(水)から

### 【ごみ・し尿の収集】

必ず指定された収集日8:30までに、決められた場所に決められた種類のごみを出しましょう。

ガラスの破片など危険なものがあれば、収集の時に分かるように表示をお願いします。

◆ 可燃ごみ・破碎ごみ・資源物（ペットボトル含む）  
ごみ収集日程表のとおり



◆ 粗大ごみ戸別有料収集の受付  
年末は12月28日(月)まで 年始は1月4日(月)から

◆ し尿  
年末は12月29日(火)まで 年始は1月4日(月)から

◆ クリーンセンターへの搬入  
年末は12月31日(木)まで 年始は1月4日(月)から  
※ 午前は8:30~12:00、午後は13:00~16:30

## 四日市税務署からのお知らせ

確定申告の準備はお早めに！ ~ご自宅からのe-Taxが「新しい生活様式」です

12月21日(月)10:00~16:00

「ララスクエア四日市（四日市市安島1）」1階駅側入口前にて「e-Tax相談会」を開催します。

e-Taxは、マイナンバーカードを準備していただく（ICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンが必要です）、税務署でID・パスワードを発行することで利用できます。

「ID・パスワード」の発行を希望される場合は、申告されるご本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、お越しください。

### ◀パソコンやスマホで自宅から申告ができます！~▶

STEP1 「国税庁ホームページ」へアクセス

STEP2 申告書を作成（画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書が作成できます。）

STEP3 申告書を提出（申告書の提出方法は2通り）

- 国税庁のホームページからe-Taxで送信
- 印刷して郵送等で提出

確定申告



【問合せ】 四日市税務署 個人課税部門 ☎352-3144

## 令和2年度「北部ブロック駅伝大会」中止のお知らせ

令和3年3月14日（日）開催予定でした「北部ブロック駅伝大会」が、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

【問合せ】 富洲原地区団体事務局 ☎/FAX 365-1174



## 富洲原地区市民センターの新刊図書



図書の貸出期間は2週間。お1人5冊まで。  
〈ただし、新刊は1家族3冊まで〉

図 書 名 〈 児 童 向 け 〉	著 者
こまったこまったサンタクロース【新版】	マシュー・ブライス
10かいだてのおひめさまのおしろ	のはな はるか
もしものせかい	ヨシタケシンスケ
おやくそくえほん： はじめての「よのなかルールブック」	高濱 正伸〈監修〉 林 ユミ(イラスト)
10歳の君に贈る、心を強くする26の言葉： 哲学者から学ぶ生きるヒント	岩村 太郎

図 書 名 〈 一 般 向 け 〉	著 者
FRIENDSHIP IS... あなたに感謝する500のこと	リサ・スウェーリング ラルフ・レザー
類 Louis	朝井 まかて
希望の糸	東野 圭吾
犬がいた季節	伊吹 有喜
帰還	堂場 瞬一
月とコーヒー	吉田 篤弘
すべての瞬間が君だった きらきら輝いていた僕たちの時間	ハ・テワン
娘のトリセツ	黒川 伊保子
浅田家	浅田 政志
一般論はもういいので、私の老後のお金 「答え」をください！	井戸 美枝
FACTFULNESS 10の思い込みを乗り越え、 データを基に世界を正しく見る習慣	ハンス・ロスリング他
世界一美味しい手抜きごはん 最速！やる気のいらない100レシピ	はらぺこグリズリー



著者は、桜中学、  
四日市高校卒業。  
本作は四日市市が  
舞台です。  
※センターにガイド  
マップがあります。



## 陶芸教室を開催しました！

11月17日(火) 富洲原地区市民センターにて、  
富田一色在住の 服部 真澄さんにご指導いただき、  
お正月料理が映える黒の長方皿を作りました。



思い思いの模様を  
描いた皿は、焼きあ  
がりの楽しみな出来  
栄えです。



## 新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域  
で支え合う会員組織です。  
あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？受  
講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員と  
して登録できます。1講座からでも受講できます。

**求む！**  
**地域の子育て応援団**

あなたがお住まいの地域には  
『助けてほしい人』が  
たくさんいます。  
空いた時間でサポートしてみませんか？

【場 所】 三浜文化会館  
【申込方法】 電話で 令和3年1月23日(土)までにお申し込みください。  
【テキスト代】 2,053円  
【その他】 保育あり(無料) ※事前にお申し込みください。  
【申込み・問合せ】 四日市市ファミリー・サポート・センター TEL/FAX 323-0023  
(NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)

日	時	内 容
1/30 (土)	10:00~15:30	相互援助活動の趣旨 子どもの遊び
1/31 (日)	10:00~15:30	子どもの病気 子どもの心に寄り添う
2/6 (土)	10:00~16:00	子どもの心と身体の発達 小児看護
2/7 (日)	9:30~16:00	発達障害について 子どもの栄養と食生活
2/13 (土)	10:00~15:30	子どもの安全と事故・救急法 援助活動を円滑に進めるために ・ 講習のまとめ

急な病気やけがのときに  
受診可能な医療機関を、  
24時間案内

- ◆医療ネットみえコールセンター ☎059-229-1199 (要市外局番)
- ◆音声・FAX案内 ☎/FAX 0800-100-1199
- ◆インターネット [HP](https://www.aq.pref.mie.lg.jp/) <https://www.aq.pref.mie.lg.jp/>
- ◆携帯電話による案内 [HP](https://www.aq.pref.mie.lg.jp/k/) <https://www.aq.pref.mie.lg.jp/k/>

## 運動不足になる年末年始に ARUKU 楽しく歩いて、新しい発見♪楽しく健康づくりをしましょう！

歩数を増やすと、「骨を丈夫にする」「脳の活性化になる」など、様々な効果があります。

一日の歩数	予防できる病気
10,000歩 (うち速歩30分以上)	メタボリックシンドローム
8,000歩 (うち速歩20分以上)	高血圧症 ・ 糖尿病
7,000歩 (うち速歩15分以上)	骨粗しょう症 ・ がん
5,000歩 (うち速歩7.5分以上)	認知症 ・ 心疾患 ・ 脳卒中
4,000歩 (うち速歩5分以上)	うつ病

※速歩とは…息が弾むくらいの速さ

- ★運動前は必ず準備運動をしましょう
- ★こまめな水分補給と休憩をとりましょう
- ★体調がすぐれない時は、無理をしないようにしましょう

運動する場所がないからといって運動しないと、健康に害がでます。安全な環境を  
見つけて行うように心がけましょう。基礎疾患がある方や高齢者は、無理せずかかり  
つけ医に相談しましょう。 【問合せ】 健康づくり課 ☎354-8291



年末年始に気になる

## ☆メタボリックシンドローム予防のための食事のポイント☆

メタボリックシンドロームとは

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病  
態のことです。  
年末年始をひかえ、次の事に気を付けましょう。

- 食事は1日3回、いろいろな食品を組み合わせ  
まとめ食いや欠食は、肥満につながりやすくなります。  
食事には「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえると、  
かたよりにくく栄養をとることができ、満足感も得られ  
やすくなります。



- 気をつけて！油のとりすぎ  
油をつかった料理は1食に1品をめやすにしましょう。マヨネーズやドレッシングのかけすぎにも注意  
が必要です。

- 野菜を食べよう  
野菜は、1回の食事にげんこつ1個分以上をめやすに食べましょう。  
よく噛むと、食べすぎ防止も期待できます。



- 寝る前3時間以内の飲食は控える  
寝る前の飲食は、体に脂肪を蓄えやすくなります。夕食は、ボリュームをおさえ、夜食の習慣は見直し  
ましょう。