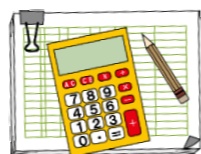




市県民税申告会場

2月17日(水)・18日(木) 時間 9:30~14:30
富洲原地区市民センター 2階 大会議室・小会議室



※駐車場が大変混雑しますので、徒歩または自転車でお越しください。

3月9日(火)~15日(月)〈土・日曜日は除く〉 時間 9:00~16:00
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・・・市民税課 ☎354-8132 Fax354-8309
ホームページ <http://www.city.yokkaichi.lg.jp/>
トップページの「市民の方へ」から「税金」→「市・県民税」をクリック

令和3年度市県民税の申告について
新型コロナウイルス感染症への感染拡大防止のため、
以下の点についてご協力ください。

●可能な限り申告会場への来場を避け、市民税・県民税申告書は郵送などで市役所へ提出してください。

申告書は正確に記入し、提出の際は必要書類を必ず添付してください。作成した申告書は、郵送か地区市民センター経由で提出することができます。申告書の作成方法、必要書類については、「市民税・県民税の手引き」を参考にしてください。なお、添付していただいた必要書類の返送を希望する人は、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策について

- 咳・発熱等の症状がある人、体調が優れない人は、申告会場への来場をご遠慮ください。
- 申告会場へお越しの際は、マスクの着用、手指の消毒などにご協力をお願いします。
- 申告会場入り口で実施する検温へのご協力をお願いします。発熱などの症状がある人は、入場をお断りする場合があります。

申告会場での混雑緩和について

申告会場の混雑緩和及び感染リスク低減のため、申告相談時の医療費控除の明細書や収支内訳書を作成することはできません。医療費控除の明細書や収支内訳書が事前に作成されていない場合、申告会場内のスペースなどでご自身で作成していただきます。

事前に自分で作成して申告会場へお越しください。

また、感染防止のため、入場制限をする場合がありますので、ご了承ください。

所得税の確定申告書は税務署へ提出してください

申告書の作成・送信は自宅で、国税庁ホームページからできます！

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)

① 国税庁のホームページからe-Taxで送信

② 印刷して郵送等で提出

確定申告



～ご自宅で申告書作成が困難な人は～

「所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税、贈与税」の
確定申告会場は、「じばさん三重」6階(安島1丁目3-18)です。

【開設期間】 2月16日(火)～3月15日(月) 9:00~17:00
(土曜・日曜・祝日は除きます。)

- ※ 新型コロナウイルス感染症対策として、公的年金を受給している人を主な対象に、2月8日(月)から申告相談を受け付けます。
- ※ じばさん三重への問い合わせは、ご遠慮ください。
- ※ 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。



■確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です！

- ※ 新型コロナウイルス感染症対策として、確定申告会場の混雑緩和のため、入場整理券の配布を予定しています。
- ※ 「入場整理券」は、当日、会場で配布しますが、LINEアプリを使えば事前にオンラインで入手できます。
- ※ 入場整理券の配布状況に応じ、後日の来場をお願いすることもありますので、ご理解願います。
- ※ 確定申告会場への入場の際には検温を実施します。発熱等の症状のある方は、入場をお断りさせていただきます。
- ※ 事前予約による相談は、1月15日をもって一時終了し、入場整理券による申告相談体制に移行しています。

◆ 所得税の確定申告について・・・四日市税務署 (☎352-3141)
国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp/>

詳しくは、広報よっかいち1月下旬号別冊をご覧ください

固定資産税・都市計画税
(第4期)

納期限は **3月1日(月)** です。



「よっかいち防犯ステーション」が完成しました！

旧四日市北警察署跡地の一角に防犯拠点施設（写真右）が完成し、1月26日に開所式が開催されました。（写真左は開所式でのテープカットの様子）

この施設は、月曜から土曜までの週6日（日曜・祝日は休館）、午前11時30分から午後8時まで開館し、常駐する警察OB職員2名が地域の防犯活動に関する相談等に応じ、地域のパトロール活動の拠点となります。

【問合せ】
よっかいち
防犯ステーション
☎361-3001



～ 四日市港霞ヶ浦地区コンビナートにおいて 一斉定期修理が行われます ～

霞ヶ浦地区コンビナートが、一斉定期修理を行います。

ピーク時（3月15日～3月26日）には、周辺の国道23号や国道1号などで交通渋滞の発生が予想されます。

交通渋滞緩和策として、工事開始時間の変更、時差出勤等を実施します。大変ご迷惑をお掛けしますが、どうかよろしくお願い致します。

【期間】2月8日（月）～4月23日（金）75日間

【問合せ】東ソー(株) 四日市事業所 総務課

☎ 364-1111



子育てに関する無料相談「まっちゃんの子育て相談」を開催します！

乳幼児期から高校、大学までの子育てに関する疑問や悩みごとをはじめ、発達障害や不登校、引きこもりなどの相談を**事前予約制(2月21日締め切り)**で受け付けます。

詳しくは、直接、下記連絡先へお問い合わせください。

【日時】2月23日（火・祝）13時～17時
【場所】富洲原地区市民センター1階 和室
【相談員】松永高弘さん（まっちゃん）

<一般社団法人子ども子育て・教育研究所 クペリ 代表理事>

【連絡先】327-7088 E-mail: info@cperi.net

クペリHP QRコード



めざすは元気で長生き！

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

もったいない！
なくそう！
食品ロス

食品ロスとは・・・食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の年間の食品ロス量は612万トンで、日本の人口1人当たり、毎日お茶碗約1杯分の食べ物を捨てていることとなります。

「もったいない」と思いませんか？



もったいない!!



今日から実践！私たちができることは？

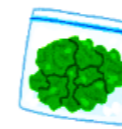
【調理・保存編】

- ①古い食材から優先的に使う
- ②野菜や果物の皮は厚むきしない
(生ゴミは減って、栄養は増える♪)
- ③適切に保存する
(野菜は、下処理し、冷凍するなどしてストックする)



●冷蔵

乾燥に弱い野菜（キャベツやレタス）は、新聞紙に包んで保存



●冷凍

食べやすい大きさに切り、水気を取ってジッパー付き保存袋に入れて冷凍

【買い物編】

- ①買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
- ②まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる



一人ひとりが意識して取り組むことで、食品ロスの大きな削減につながります。



【問合せ】健康づくり課 ☎ 354-8291

💡 外出自粛による血管の詰まりに注意しましょう！

コロナの影響や気温の低下で外出を自粛している中、自宅で座っている時間が長くなると、体力や筋力低下だけでなく、足先から心臓に戻る血液が滞り、血栓（血の塊）ができやすくなります。この血栓が、立ち上がった後にはがれて流れ出し、肺の血管に詰まると、呼吸ができなくなる「肺塞栓症」、通称「エコノミークラス症候群」を引き起こします。

予防するためには、①水分をとる、②2時間おきには立って動く、③座ったままでも足首を中心とした運動をすることなどが大事になってきます。感染拡大防止のため外出自粛と同時に、体に起こる影響にも注意して室内での運動も心がけましょう。



（上下に動かす）

【足首の運動】



（回す ※手をつかってもよい）

●運動のパンフレット等は
高齢福祉課まで
☎354-8170

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー
〔健康・医療〕→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報へ