



## 子育てを地域で支えあう四日市市ファミリー・サポート・センターから 「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、良く理解をしていただくために、平成28年度より依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される方はもちろん、すでにご利用されている方も、受講してください。

【日時】2月19日(土) 13:00~16:00 (講習会のみの方は14:30終了)  
※講習会終了後、希望される方は依頼会員の登録手続きをします。

【場所】三浜文化会館 2階 視聴覚室

【定員】会場の都合により、20名程度とします。(先着順に受け付けます)

【申込方法】電話でお申し込みください。

【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 ☎ 323-0023  
(NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)

## マイナンバーカードの申請がまだの方へのサポートやサービスがあります！

◆出張申請サービス：申請希望者が5人以上の企業や地域団体などを対象に、市職員が訪問して申請手続きを一括して行います。

◆申請サポート：身近な商業施設などで申請用顔写真の無料撮影サービス、申請書記入のお手伝いなどを実施しています。

詳しくは、広報12月下旬号の17ページをご覧ください。

【問合せ】市民課 ☎ 354-8152

## 市民税・県民税 (第4期)

納期限は **1月31日(月)**です。



◎口座振替で全期一括納付の人は、第1期の納期限の日振替えします

●●● 市税についてのお問い合わせ・ご相談は、市役所2階の各窓口へ ●●●

個人の市民税・県民税の課税については 市民税課 市民税第1・第2係 ☎354-8132

軽自動車税(種別割)の課税、原付の登録・廃車については 市民税課 諸税係 ☎354-8133

法人市民税、事業所税の申告などについては 市民税課 諸税係 ☎354-8133

固定資産税・都市計画税の課税については 資産税課 ☎354-8134、8135、8136

市税の納付の相談については 収納推進課 ☎354-8140、8143

市税の口座振替については 収納推進課 管理係 ☎354-8141

●●● 所得課税証明書、納税証明書、評価証明書などの市税証明書は次の窓口で ●●●

・市民課 (市役所1階)・市民税課 (市役所2階)・各地区市民センター (中部を除く)

・市民窓口サービスセンター (近鉄四日市駅高架下)

※証明書を請求するときは、窓口へ来られた人の本人確認書類 (運転免許証など) の提示が必要です

## ひきつづき、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください！

- ★マスクの着用や手洗い等の手指衛生、換気とともに密接・密集・密閉を回避し、感染予防対策を徹底しましょう。
- ★帰省や旅行によって感染を広げないように、混雑しない時期の移動を検討いただくとともに帰省の2週間前から大人数や長時間の飲食をさけるなど、慎重に行動しましょう。
- ★会食の際に会話するときはマスクを着用し、食事中は会話しない「黙食」を実施しましょう。



### 《発熱などの症状がみられたら》

- ①身近な医療機関に連絡をしてください。
- ②相談する医療機関に迷う場合は、下記へお問い合わせください。

【受診・相談センター】 保健所保健予防課 ☎352-0594 (9:00~21:00)

三重県救急医療情報センター ☎059-229-1199 (21:00~翌9:00)

## 1月28日は「四日市市献血推進の日」献血にご協力をお願いします。

冬場は献血者が減少し、輸血用血液が不足しがちです。献血は命をつなぐボランティアです。皆様のご理解とご協力をお願いします。献血の際は事前予約をお願いします。

【対象者】16~69歳の健康な人

(65歳以上は60~64歳の間に献血経験のある人)

【時間】成分献血：10:00~11:00、13:00~17:00

一般献血：10:00~11:45、13:00~17:30

【場所】トナリエ四日市5階 四日市献血ルーム「サンセリテ」☎0120-39-5863

【その他】服用している薬が分かるものをお持ちください。

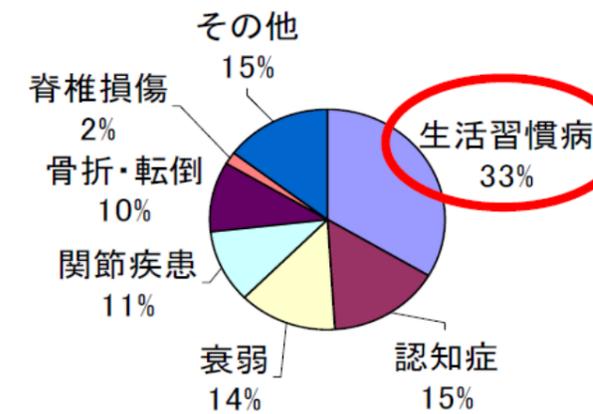
詳しくは、三重県赤十字血液センターホームページをご覧ください。

HP <https://www.bs.jrc.or.jp/tkhr/mie/place/index.html>



## ☆健康管理は定期的な体重計測から☆ 始まりは肥満！！

肥満を放置すると、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病になりやすく、これらが重複することで動脈硬化が進みやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞が起こる危険性が高くなると言われています。



介護を受けることになった原因の約3割は、生活習慣病です。つまり、生活習慣病を防ぐことができたら、元気で長生きできる期間も延ばせるかもしれないのです。

生活習慣病を遠ざけるために、まずは肥満を予防し食生活を見直し、適正体重を維持しましょう！

【問合せ】健康づくり課 ☎ 354-8291