

# おしらせ

橋北地区市民センター  
TEL 331-3787  
FAX 330-0220  
No 20

平成 30年 1月 20日

## 2月の行事予定

2月 5日 (月) みんなで楽しくうたって元気  
2月19日 (月) 市民税申告受付  
2月28日 (水) 自動車文庫



## 100歳 おめでとうございます

今年1月に満100歳を迎えられました

山中 みどり さん (午起)



## 表彰 おめでとうございます

1/7 (日) 市制120周年消防出初式にて  
三重県消防協会表彰を受賞されました  
四日市市消防団 橋北分団

長坂 寿之 さん



再掲載

## 第2回 みんなで楽しくうたって元気！

誰もが知っている童謡や唱歌をみんなで元気に歌います。  
初めての方もお気軽にご参加ください。

- ♪日時 2月5日 (月) 13:30~15:00
- ♪場所 橋北地区市民センター2階 会議室
- ♪内容 先生の生伴奏で、童謡、唱歌、流行歌など
- ♪講師 梶原 喜久子さん (おたまじゃくしの会)
- ♪持ち物 飲み物、動きやすい服装でお越しください。
- ♪申込みは不要 (参加費無料) 当日、直接会場へお越しください。

回覧


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

食事編

## 気になるコレステロール!!

### コレステロール値が気になる人の食事のポイント!

コレステロールはからだをつくる材料にもなり重要な物質です。

しかし基準値を超えた状態が続くと重大な病気を引き起こす原因となります。

#### ～脂質異常症の診断基準～

LDL (悪玉) コレステロール	1.40mg/dl以上
HDL (善玉) コレステロール	4.0mg/dl未満
中性脂肪 (トリグリセライド)	1.50mg/dl以上

この診断基準は薬物療法を開始するための値ではありません  
(日本動脈硬化学会ガイドラインより)

①魚を1日1回は  
食べよう!



②肉は脂身の少ない部位  
を選ぼう!

「もも肉」「ひれ肉」  
「皮のない鶏肉」など。

③野菜をたっぷり  
食べよう!

野菜の量の目安は、  
1食当たり自分の  
げんこつ大1個分です!



④大豆・大豆製品を  
1日1回は食べよう!



#### ゆで大豆のおろしあえ

【材料2人分】  
 ゆで大豆 (市販品) 50g  
 おろし大根 100g  
 ポン酢 小さじ2

《作り方》  
 器に、大豆とおろし  
 大根を入れ、ポン酢  
 をかける。



あなたのコレステロール値は  
“基準値”を超えていますか?



★簡単メニュー★

## 油の適量はどれくらい?

油の摂り過ぎは肥満につながりやすく、様々な生活習慣病を招く要因ともなります。

### 1日の油のめやす量は?

1日のめやす  
量  
大さじ1杯  
程度



他にも脂質の多い食品



### 料理別 油の使用量

1日のめやす量を  
超えるものもあるね!

かき揚げ



大さじ2

豚ロースカツ チャーハン



大さじ1

野菜炒め



油の使用量

※一人前

### 油の摂り過ぎを防ぐポイント

- 1食の油の量はひとりあたり小さじ1杯めやすに!
- ドレッシングやマヨネーズの油を控える!
- 油を使う料理は1食1品まで!
- 揚げ物・炒め物など油を多く使う料理は1日2回まで!
- だしのうま味を活かした和食も取り入れる!

油の摂り過ぎを防ぐには、  
メニュー選びや調理の際に  
意識してみることが大切だね。



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

健康づくり課

TEL: 354-8291

# 市県民税、所得税の申告が始まります

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

## 市県民税の申告書(オレンジ色の封筒の人)は 市役所または地区市民センターなどへ

申告期限  
3月15日(木)

橋北地区市民センター 2月19日(月) 9:00~14:30  
市役所2階 市民税課 3月8日(木)~15日(木) 9:00~16:00  
土・日曜日は除く

- \*市役所へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。
- \*市民センターの駐車場は限りがありますので、あらかじめご理解ください。

～申告書は郵送などで提出できます～

申告書は「市民税・県民税の手引き」を参考にして正確に記入してください。

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。

提出の際は必要書類を必ず添付してください。

なお、添付いただいた必要書類の返送を希望される方は、返信用封筒を同封してください。

お問い合わせ：市民税課 TEL 354-8132 FAX 354-8309

## 四日市税務署からの確定申告会場のお知らせ

所得税の申告期限  
3月15日(木)

じばさん三重 6階 2月16日(金)~3月15日(木) 9:00~17:00  
(受付 16:00まで)  
土・日曜日は除く

- \*この期間は、四日市税務署内では確定申告会場を設けませんので、ご注意ください。
- \*じばさん三重へのお問い合わせは、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。

◎ご自宅で申告書が作成できます! 国税庁HP → 確定申告書等作成コーナー  
「確定申告書等作成コーナー」のメリット

1. 税務署に行く手間がかかりません!

作成した申告書などは、e-Taxでの送信または印刷して郵送などで提出できます。

※e-Taxでの送信には、事前にマイナンバーカードなどの電子証明書と  
ICカードリーダーが必要で。

2. 計算誤りの心配がありません。

3. プリントサービスなどにも対応しています!

お問い合わせ： 四日市税務署 TEL 352-3141

～操作に関するお問い合わせ～

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」

TEL 0570-01-5901

月~金 9:00~17:00 (期間中は、9:00~20:00)

## ★通知カード、マイナンバーカード(申請した人)の受け取りについて

- ①通知カード、マイナンバーカード(申請した人)について、まだお受け取りいただけていない場合には、市民課までご連絡ください。
  - ②マイナンバーカードを申請してから数カ月以上経過しているにもかかわらず、市役所から受け取りの案内文書が届いていない場合は、市民課(平日8時30分～17時15分)までお問い合わせください。
- ※マイナンバーカードを申請するに当たり、通知カードに添付の「個人番号カード交付申請書」の名前・住所などに変更があると、その申請書での申請は受け付けられませんので、市民課までお問合せください。

## ★マイナンバーカード交付申請書の送付用封筒について

「通知カード」および「個人番号カード交付申請書」と一緒にお届けしている個人番号カード交付申請書の送付用封筒(返信用封筒)については、差し出し有効期限が平成29年10月4日になっている場合でも、平成31年5月31日まで切手を貼らずに、そのまま使用することができます。

また、マイナンバーカード総合サイト(<https://www.kojinbango-card.go.jp/>)から、封筒作成の材料を入手できます。

## ★税の電子申告をお考えの人は早めにマイナンバーカードの申請を



確定申告をインターネット上で行う時には、マイナンバーカードと電子証明書が必要です。マイナンバーカードを申請されてから、お受取りの案内文書を送付するまでに1ヶ月半ほど要しますので、電子申告などのご利用をお考えの人はマイナンバーカード、電子証明書の申請をお早めにお願ひします。

※送付された申請書の氏名・住所等に変更がある場合、申請書は使用することができませんので、市役所、地区市民センター、市民窓口サービスセンターまで、お問い合わせいただきますようお願いいたします。

なお、有効期限内の住民基本台帳カード(電子証明書が有効期限内である必要があります)でも、確定申告をインターネット上で行うことができます。

※住民基本台帳カード・電子証明書の新規発行及び更新手続きは平成27年12月末で終了しておりますので、ご注意ください。

市民課 TEL:354-8152 FAX:359-0282

### 四日市市地域防犯協議会講演会

## ～自分たちのまちは自分たちで守る！防犯活動で犯罪抑止～

安全で安心して暮らせるまちづくりを目指し、防犯活動の裾野を広げ、それらの活動を後押しすることを目的とした啓発イベントを開催します。是非、ご来場ください。

- 日時 1月28日(日) 14:00～16:00
- 場所 四日市市総合会館 8階 視聴覚室
- 内容 ①三重県警察本部 生活安全企画課 犯罪抑止対策室長 中川達也氏による、三重県内における犯罪状況に関する講演  
②セルフディフェンスコミュニケーション開発 青嶋宮央氏、大矢紘瑛氏による、防犯パトロールや護身術に関する講演
- 料金 無料



お問合せ：市民協働安全課 TEL:354-8179

# 四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

昨年の4月にオープンした『こども子育て交流プラザ』は、年末年始を除き毎日開館しています。季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。ボール遊びやバドミントン等ができる広い多目的ホールや、クッキングルーム、工作室や図書室など、充実した施設で雨の日も遊べます。また幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「あそび広場」も実施しています。ぜひ、ご来館ください！！



## 【主なイベント日時・内容】

2月3日(土)	14:00～15:00	<b>豆まきをしよう</b> いいことがたくさんあるように、 みんなで豆まきをしよう！	事前申込:不要 対象:小学生以上 定員:なし 雨天決行
2月4日(日)	11:00～12:00 13:15～16:00	<b>ポンポン的当て</b> 毛糸でポンポンを作って、 みんなでの的当てをしてみよう！	事前申込:不要 対象:年長～高学年まで 定員:なし 材料がなくなり次第終了
2月24日(土)	10:00～15:00	<b>第4回よかパパフェスティバル</b> 家族と一緒に楽しみましょう！ よかパパとは、『四日市のパパ』、 『よいパパ』、『余暇を楽しむパパ』等の 意味を含んだ造語です。 <b>内容</b> ダンボール列車作り、スタンドグラス作り (材料がなくなり次第終了)、ミュージカル ショー、ぬり絵、絵本の読み聞かせ など	事前申込:不要 対象:未就学児～ 小学生まで

料金 無料

所在地:四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

TEL:330-5020 FAX:334-0606

小4～中学生対象

四日市市企業 OB 人材センター

## 第5回 ものづくり講座



『環境にやさしいエネルギーである電気、燃料電池を利用した車について学習しよう!』

テーマ『次世代自動車の仕組みと工作』

日程:2月10日(土) 10:00～12:00(2時間程度)  
場所:企業OB人材センター 多目的ルーム(橋北交流会館 3階)  
対象:市内在住の小学4年生～中学3年生(定員 25名)  
(小学生の方は保護者と一緒どうぞ。大人も楽しめる講座です)  
受講料:1,000円  
持ち物:筆記用具、ノート、ニッパーまたは爪切り  
申込み:TEL:330-5001にて受付します。(平日10:00～15:00)





## 認知症や障害等から判断能力が低下した方々の生活をサポートする福祉の担い手になってみませんか？

社会福祉協議会では、必要な手続きやサービスについて適切に判断することに不安がある認知症高齢者、知的障害者、精神障害者などの方を対象にいろいろな手続きのお手伝いや日常的な金銭管理サービスを通じて、皆さんの生活を応援しています。実際に利用者の方を訪問し、必要な手続きをお手伝いしていただく生活支援員（有償）の担い手となるための養成講座を開催します。

実施 期間：2月22日（木） 9：30～15：30  
3月 1日（木） 9：50～16：30

参 加 費：無料

場 所：じばさん三重 視聴覚室

※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。

※参加希望者は2月9日（金）までに、「電話」もしくは「FAX」にてお申込み下さい。

### 【2月22日】

講義内容	内容
権利擁護の仕組みと必要性 講師：社協職員	なぜ権利擁護が必要なのか、事業の概要と今後の課題
知的障害の理解と支援 (有) With A Will 代表 市川知律氏	障害に関する基礎知識、支援制度、対応の注意点など
昼食・休憩	
成年後見制度の概要 講師：上野法律事務所 弁護士 米田義弘氏	成年後見制度の説明と成年後見人の業務など
日常生活自立支援事業の概要 講師：社協職員	事業の説明と実際の業務内容など

### 【3月 1日】

講義内容	内容
介護保険制度と日常生活支援総合事業 講師：社協職員	介護保険制度の概要、総合事業の開始から見る 地域での支えあいの必要性など
精神障害の理解と支援 講師：心療センターひなが 後藤敦子氏	障害に関する基礎知識、支援制度、対応の注意点など
昼食・休憩	
認知症高齢者の理解と支援 講師：山脇胃腸科内科神経内科医師 山脇崇氏	認知症に関する 基礎知識、治療と内服、対応の注意点など
実践編	事例検討等をグループワークにて実施予定



【お問い合わせ】

社会福祉法人四日市市社会福祉協議会地域福祉課

『生活支援員養成講座』 担当まで

TEL：354-8144 FAX：354-6486