

生活習慣病予防のための料理教室

いつまでも健康でイキイキした生活を送るためには、適度な運動を続けるとともに何をどれだけ食べるのかも大切なことです。家族みんなが元気になるような料理づくりを楽しんでみませんか。

日時 2月17日(月) 午前10時～午後1時ごろ

場所 日永地区市民センター 2階 調理室

定員 20名(先着順) 日永地区在住の方優先

参加費 1人700円(当日集金します)

持ち物 筆記用具 エプロン、三角巾、ふきん、台ふき

※塩分測定も実施しますので、希望者は味噌汁、スープ(50cc)など持参してください。

講師 日永地区食生活改善推進員(ヘルスマイト)

申し込み 日永地区市民センター ☎059-345-3197

1月24日(金) 午前8時30分～

※一世帯お一人様の申し込みとさせていただきます。

※駐車場は日永地区市民センター西側をご利用ください。

メニューは
お楽しみに



ヘルスリーダーの会主催

イキイキ教室

日時 1月27日(月) 午後1時30分～3時

対象 おおむね65歳以上の市民の方

場所 日永地区市民センター 2階 ホール

内容 介護予防の運動、レクリエーション ～ストレッチ・筋トレ・脳トレなど～

持ち物 マスク、タオル、飲み物

※申し込み不要・参加費は無料

※動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。

問い合わせ 高齢福祉課 ☎059-354-8170

※天候・災害などにより警報が発令された場合には、中止・日程の変更になることがありますので、ご了承ください。



三重北小学校 給食パートを募集(4月上旬からの勤務です)

◇募集職種 小学校給食調理員(給食パート)

◇業務内容 給食調理、運搬、後片付けなど

◇勤務日 給食実施日等(春・夏・冬休みは勤務なし)

◇勤務時間 午前8時30分～午後0時30分(労働時間4時間)

◇時間給 1,120円(通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給)

◇その他 社会保険加入なし。

時間給は現時点のもので、4月以降変更の可能性あります。

◇申し込み 応募を希望される方は、教育総務課(☎059-354-8236)に電話のうえ履歴書を提出して下さい。書類選考のうえ、面接を実施します。

◇応募期間 1月6日(月)～1月31日(金)



泊山小学校防災教室開催

12月9日(月)5年生を対象とした泊山小学校防災教室が行われました。講師の方による九死に一生を得た体験談や日永地区自主防災協議会・自治会の協力を得て、発電機など防災機材の使い方や水消火器を使った消火訓練などを学びました。



講師の話



消火器訓練



設備機材を学ぶ



簡易担架の作り方

低栄養を予防しよう！



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

食事量が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

低栄養予防するには

- 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから



なかでも

肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切

便利なものを活用 /

たんぱく質をしっかり取るために

調理にひと工夫 /

○冷凍食品、レトルト食品、缶詰(ツナ缶、焼鳥缶など)を常備



○納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用

○下処理済みの食材(下味をつけた魚や、しゅうまい、肉団子など)を購入

○いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス



○時間がある時に作り置きする

○食べやすい食材、調理法を選ぶ



日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪

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 ハ

四日市市 健康づくり課
☎ 059-354-8291

市民税・県民税
・森林環境税
(第4期)

納期限は
1月31日(金)です



「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

「よっかいちニコニコ子育て応援券」とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に、市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる券です。

ぜひ、ご利用ください。

※ニコニコ券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。

【申請方法】①または②のいずれかの方法により申請

- ①市ホームページ上の「ニコニコ券 申請フォーム」から申請
 - ②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課(総合会館3階)へ提出
- 申請書は、こども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)にあります。また、市ホームページからダウンロードもできます。



申請はこちらから

【対象者】

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、生まれた子の兄・姉(小学生までの子)を養育している人

【利用期間】

ニコニコ券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

- 一時保育(未就学児が利用できます)
- 病児保育(小学生までの子が利用できます)
- 家事支援(小学生までの子がいる世帯が利用できます)



【利用方法等】

- 一時保育の予約・利用方法
園によって異なるため、各園に直接お問い合わせください。
- 病児保育の予約・利用方法
病児保育予約受付システム「あずかるこちゃん」で利用予約を行ってください。
- 家事支援の予約・利用方法
ホームページに記載の事業所に直接ご連絡ください。

市ホームページはこちらから

★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★



【問い合わせ】こども未来課 ☎ 059-354-8069

「ねんきんネット」の使い方教室を開催します

予約不要
参加無料

「ねんきんネット」はスマートフォン等からご自身の年金情報を手軽の確認できるサービスです。「ねんきんネット」に興味のある方を対象に、登録方法や基本的な使い方に関する教室を開催します。

- 日時 1月28日(火) 午前1時30分～4時
登録から使い方まで30分程度で終わります。都合の良い時間でお越しください。
- 場所 日永地区市民センター 2階 ホール
- 対象者 「ねんきんネット」に興味のある方、ご自身の年金記録をしりたい方
簡単な年金の疑問にもお答えしますので、お気軽にご参加ください。
- 持ち物 スマートフォン マイナンバーカード(マイナポータルの電子証明書の4桁のパスワード)
- 問い合わせ 日本年金機構 四日市年金事務所 ねんきんネットの使い方教室 担当
☎ 059-353-5515(代表) 音声案内 ⑤

♥ 第5回婚活イベント ～ゆるっとレクリエーションスポーツコン～ ♥

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。婚活イベントは今年度6回開催する予定です。

- 日 時 令和7年2月16日（日）午後1時45分～午後4時
- 場 所 四日市市総合体育館 多目的室2、小会議室
- 対 象 市内に在住、または通勤するイベント当日に30～39歳の独身男女
- 参加費 500円（ペットボトルドリンク付き）
- 定 員 男女各10人（応募多数の場合は抽選）
- 内 容 誰でも楽しめる“ゆるっと”スポーツタイムや、1対1トークなどで仲を深める
出会いイベント
- その他 参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- 申込期間 令和7年2月6日（木）午後5時まで
- 申し込み 四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから
四日市マリッジサポート事務局
（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階 （株）デルタスタジオ内）
☎ 059-355-1320 FAX 059-355-1321
専用ホームページ [https:// yokkaichi-marriagesupport.jp](https://yokkaichi-marriagesupport.jp)
- 担当課 こども未来課 ☎ 059-354-8038



令和7年度 市県民税の申告が始まります

会 場	期 日	時 間
日永地区市民センター	2月10日（月）	午前9時30分～午後2時30分
市役所2階 市民税課	3月13日（木）～17日（月） （土曜・日曜日は除く）	午前9時～午後4時

○申告会場での混雑緩和について

可能な限り市県民税申告書は必要書類を添付の上、郵送などで市役所へご提出ください。また、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ので、「市民税・県民税の手引き」を参考に自分で作成して申告会場へお越しください。

○所得税の確定申告書は税務署へ提出してください

所得税の確定申告書は、ご自宅などのパソコン・スマホで作成することができます。国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

問い合わせ 四日市市役所市民税課 ☎ 059-354-8132 FAX 059-354-8309
ホームページ <http://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/index.html>
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

四日市税務署からのお知らせ

確定申告はスマホとマイナンバーカードを利用したご自身からのe-Taxが便利です

申告書作成・送信の流れ



STEP1 マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応スマホを準備

STEP2 「確定申告書等作成コーナー」へアクセスし、確定申告書を作成・送信

「確定申告書等作成コーナー」では、令和7年1月から事業所得や不動産所得、譲渡所得をはじめ、所得税のすべての入力画面でスマホでも操作しやすい画面を提供するほか、贈与税も新たにスマホ申告に対応し、所得税においてはマイナポータル連携することでスマホ申告がますます便利となりますので、ご自宅等からのe-Tax申告をご利用ください。



確定申告書等
作成コーナー
はこちら

～ご自宅で申告書作成が困難な方は～

令和6年分の確定申告会場は、次表のとおりです。

確定申告会場では、基本的にご自身でマイナンバーカードを利用したスマホ申告をしていただきます。

会場	期日	時間
ユマニテクプラザ 3階 (鶉の森一丁目4-28)	2月17日(月)～3月17日(月) (土曜・日曜日・祝日は除く)	午前9時～午後5時

案内方法 入場整理券

「入場整理券」は確定申告会場での当日配付またはLINEアプリを使ったオンラインによる事前発行の二つの方法で配付します。

スマホ申告に当たり必要なもの

- ③ スマホ ②マイナンバーカード
- ③マイナンバーカードの発行時に設定した次のパスワード
 - ・署名用電子証明書(英数字6桁～16桁)・利用者証明用電子証明書(数字4桁)
- ④源泉徴収票など申告書作成に必要な書類。

注意事項

- ・確定申告会場は駐車場及び駐輪場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。
- ・確定申告会場の入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。
- ・当日配付分の入場整理券は、当日8時30分から配付しますが、混雑状況に応じて、8時30分前の時間から配付を開始する場合があります。

問い合わせ

四日市税務署 個人課税第一部門 ☎ 059-352-3141
(内線212、213) 自動音声にしたがって、「2」を選択してください。