



## 新・増築の家屋調査にご協力を

平成26年1月2日以降に、家屋を新築または増築したお宅には、市役所資産税課の職員が調査に伺います。この調査は、来年度の固定資産税・都市計画税の課税の基礎となるものです。市職員は、固定資産評価補助員証を持っていますので、ご確認のうえ、調査にご協力をお願いします。

また、相続・売買・贈与等により未登記の家屋の所有権を移転する場合は、「家屋補充課税台帳登録者の変更申請書」の提出が必要です。家屋を取り壊したときもご連絡をお願いします。

<問い合わせ先> 資産税課 TEL 354-8135



## 「今を生き抜く3つの力」実践編 ～充実した残りの人生を送りたいあなたへ～

子育ても終わり、残りの人生を自分のために使おうと思ったとき、「夢」を持ち、終末期まで「意思」を持ち毎日を送るには、やはり健康な「体」を持つことがたいせつです。

- 第1回 10月16日(木)**  
「姿勢は健康の源」いつまでも元気に自分の足で歩くためには姿勢が基本。動きやすい服装で来てください。  
講師 小黒千鶴さん(姿勢科学士)
- 第2回 11月20日(木)**  
「ミニドリームマップ」未来の自分をイメージしませんか。  
講師 宇佐美真由美さん(ドリームマップ普及協会)
- 第3回 12月18日(木)**  
「エンディングノートとは」遺言書とは異なり、何度も書き直しができるもの。
- 第4回 1月15日(木)**  
「エンディングノートを書こう」実際に書いてみましょう。  
講師 藤井由紀子さん(社会福祉士)
- <時間> 9:30～11:30 <場所> 本町フラザ2階会議室  
<費用> 1000円(4回通しで) <定員> 20名(先着順)  
<申込み> 9月5日(金)9時より受付開始  
講座名・参加者名・住所・電話番号・託児(6ヶ月～未就学児)の有無を(必要な場合は子供の名前と年齢)記入し、電話・FAXまたはメールでお申し込みください。  
託児は無料ですが、9月30日(火)までに申込みが必要

<申し込み・問い合わせ先>  
男女共同参画センター(はもりあ四日市)  
TEL 354-8331 FAX 354-8339  
Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

## 第3回消費者講座 「果物のもつ魅力」～酸味を生かしてもっとおいしく～

- ◎ 日時 9月30日(火) 10:00～11:30  
◎ 場所 総合会館7階 第1研修室  
◎ 講師 名古屋デリカフーズ株式会社  
管理栄養士 西野 友美先生
- ◎ 料金 無料  
◎ 申込み 不要  
◎ 託児 無料(事前に四日市消費者協会に申込みがいきます)



<問い合わせ先>  
四日市消費者協会 TEL 357-5069  
市民・消費生活相談室 TEL 354-8147

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

運動編

### +10(フラステン)で元気でイキイキとした生活を送りましょう

+10とは、健康づくりのため今より1日10分多く体を動かしましょうという考え方です。普段から体を動かすことで、生活習慣病やがん、認知症、ロコモティブシンドローム※になるリスクを下げることができます。

※骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下により要介護になる危険性が高い状態のこと。

### 今日からできる+10を紹介～生活の中でどこでできるか探してみよう～

家事・その他

- ・キビキビと掃除や洗濯
- ・歩いて買い物
- ・階段を使う
- ・子ども・孫と遊ぶ



+10

+10



通勤・仕事中

- ・自転車通勤・軽い体操
- ・歩幅を広くして歩く
- ・こまめに動く



+10

休憩中

- ・テレビを見ながら筋力トレーニング・ストレッチ



+10

詳しくは四日市市公式サイトにて  
トップページ(中央下)よく利用される情報【健康・医療】→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

健康づくり課  
TEL 354-8291

## きちんと分別



「広報よっかいち」9月号と同時に

## ごみ収集日程表

(平成26年10月～平成27年3月)を

お届けしましたので、ご確認をお願いします