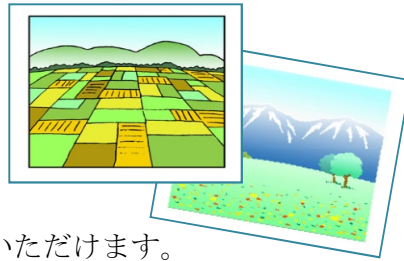


写真で語る四日市の昭和と今



懐かしい昭和の四日市を写真や映像と共に振り返ってみませんか。
「伊勢湾台風」や「近鉄百貨店屋上遊園地」などの貴重な映像もご覧いただけます。

2月19日(日) 13:30~15:30

博物館 1階 講座室

参加費 無料
定員 70人(当日先着順)
お話し 門脇篤氏(四日市ビデオクラブ会長)

問い合わせ先 四日市市立博物館 TEL 355-2702

当初1月15日の予定でしたが、
大雪のため延期しました

市県民税、所得税の申告が始まります

今年も市県民税、所得税の申告時期となりました。必要書類などの準備はお済みでしょうか。
申告書はご自身で記入し、提出してください。

市県民税の申告期限、所得税の申告・納付期限は3月15日(水)です。

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

会場	期 日	時 間
羽津地区市民センター	2月28日(火)・3月1日(水)	9:00~14:30
市役所 (2階 市民税課)	3月8日(水)~15日(水) (土・日曜日は除きます)	9:00~16:00

※駐車場が限られております。市民センターへお越しの際は、なるべく徒歩か自転車をお願いします。

【問い合わせ先】 市民税課 TEL 354-8132 所得税は税務署へ TEL 352-3141



市政ごいけんばん

インターネットアンケートモニター募集!

市では、インターネットおよび電子メールを活用した市民アンケート「市政ごいけんばん」を行っています。
アンケートにお答えいただけるモニターを、随時、募集しています。モニターの皆さんには、インターネットを通じてアンケートに回答していただけます。
アンケートは年に3回程度行い、回答実績に応じて謝礼(図書カード)を進呈しています。
詳しくは、「市政ごいけんばん」ホームページ(<https://y-goikenban.com/>)をご覧ください。ぜひ、ご登録ください。多くの皆さんのモニター登録、お待ちしております。

【問い合わせ先】

広報広聴課 TEL 354-8244・FAX 354-3974

市政ごいけんばん
公式サイト



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

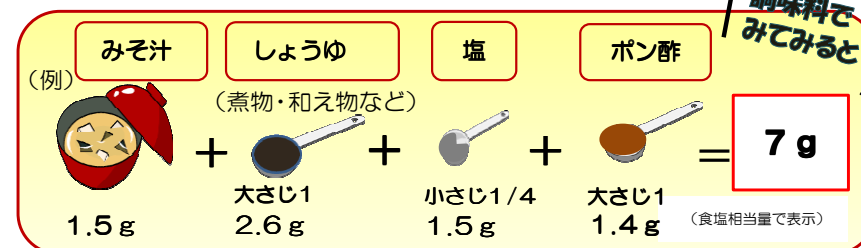
めざすは元気で
長生き!

食事編1

1日の食塩摂取量は男性8g未満、女性7g未満に!

食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こしやすく脳卒中や心臓病などの原因になります。

~1日7gってどれくらい?~



~やってみよう~
まずはここから減塩!!

1. 麺類の汁は残す
(汁を残せば約2~3gの減塩!)
2. 味がついている物にしょうゆや塩を使わない
3. しょうゆやソースは直接かけず
小皿に入れてつけて食べる

その他にも様々な食品に食塩は含まれています。
例えば...



普段の食事で
結構食塩を摂って
いるかも?

めざすは元気で長生き!

食事編2

☆見直そう! 野菜のちから!! (高血圧編)

高血圧予防とカリウムの関係

野菜に多く含まれるカリウムは、高血圧の原因であるナトリウムを体外に排出する働きがあります。
カリウムを上手に摂って高血圧を予防しましょう。

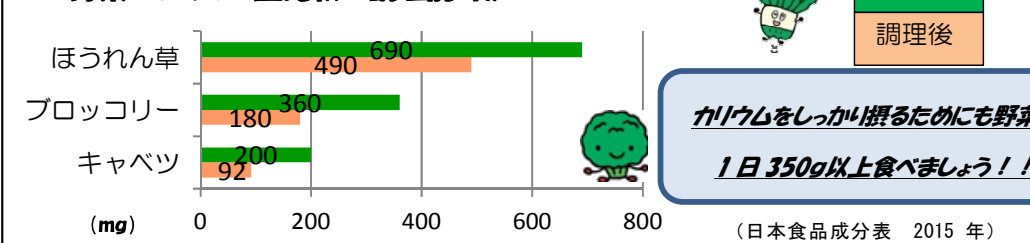
カリウムの特徴

- ①熱に弱い。
- ②水に流れやすい。

~野菜のカリウムを上手に摂る方法~

※生か炒め物、またはさっと茹でるか蒸すのがコツ。
※煮て食べる場合は煮汁も一緒に食べる料理(みそ汁、スープ、野菜の煮込み料理)がおすすめ。

<野菜のカリウム量比較~調理前・後~>



カリウムをしっかり摂るためにも野菜を
1日350g以上食べましょう!!

詳しくは四日市市公式サイトにて...トップページ(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

四日市市 健康づくり課
電話 354-8291