



お 知 ら せ

は づ

平成30年 2月 5日 (No.21)
 羽津地区市民センター
 TEL 331-4465
 羽津地区連合自治会
 羽津地区まちづくり推進協議会
 TEL 331-5333 (事務局)
 ホームページ
<http://hazu.org/>

市県民税、所得税の申告が始まります

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階ホール	2月27日(火)・28日(水)	9:00~14:30

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

第13回『羽津学』 ～羽津を丸ごと知ろう～ 「歴史講座」 主催：羽津郷土史と民俗研究会
 第1講 『東海道分間延絵図について』

2月25日(日) 13:30～ 羽津地区市民センター 2階ホール

* 昨年10月に予定されていましたが、講師の都合により延期となった講座です

講 師：森 逸郎先生 (羽津郷土史と民俗研究会会長)

内 容 ・地域をつなぐ道の重要性とあり方
 ・羽津地域を通る往還から見えてくる歴史的出来事
 ・分間延絵図から見えてくる東海道のあり様

問い合わせ先 羽津地区市民センター TEL 331-4465

申込不要
参加費無料

キッズ料理教室

羽津おうちごはん

主催：羽津地区まちづくり推進協議 児童福祉部会

3月24日(土)

10:00~13:00 (食事・後片付け含む)

羽津地区市民センター 3階調理室

★対 象 羽津地区在住の小学生
 ★定 員 20名 ★参加費 500円(当日徴収いたします)
 ★持ち物 エプロン・三角巾またはバンダナ(頭を覆うもの)・ふきん2枚・ハンカチ・タオル等
 * 服装は自由ですが、動きやすい服装でご参加ください。

★★★ 申し込み方法 ★★★

3月5日(月)受付開始(先着順)

申込書(まちづくり推進協議会事務局にあります)に必要事項を記入の上、事務局へお申し込みください。(電話での受付は致しません)

【メニュー】

唐揚げ定食・三色だんご



☆問い合わせ先☆ 羽津地区まちづくり推進協議会事務局 (平日10:00~16:00)
 TEL・FAX 331-5333 Eメール jimukyoku@hazu.org

回
覧

主催：羽津地区まちづくり推進協議会 健康推進部会



グラウンドゴルフ大会

3月4日(日)9:00~ 羽津北小学校 運動場

参加資格
羽津地区在住の方

中止の場合は、3月11日(日)に延期いたします。

試合方法
16ホール×2ラウンド

◎申し込み方法

羽津地区まちづくり推進協議会事務局にある所定の申込用紙
 にご記入のうえ、お申し込みください。

参加費無料

***** 申込締切:2月23日(金) *****

《問い合わせ先》

羽津地区まちづくり推進協議会事務局 TEL 331-5333 (平日10:00~16:00)

主催：四日市市スポーツ推進委員 東部ブロック

交流 グラウンドゴルフ大会

3月18日(日) 9:00~ (受付 8:00~8:30)

三滝公園 グラウンド (四日市市新浜町)

参加資格 ◆ 羽津・海蔵・橋北の各地区在住の方(中学生以上)

競技方法 ◆ 8ホール×(北・中・南)3ラウンドの個人戦

申込方法 ◆ 3月5日(月)までに地区スポーツ推進委員へ連絡
 当日受け付けも可能です

* 当日中止の場合は、3月25日(日)に延期
 * 用具の貸し出しあり

◆ 問い合わせ先 ◆

羽津地区スポーツ推進委員 西澤喜弘 TEL 331-5210

参加費
無料

コンビナート構成7社が、法定の一斉定期修理を行います

コンビナート構成7社が安全確保のため、法定の一斉定期修理を行います。
 期間中は延べ80,000人が構内に入り、ピーク時(3月14日~4月13日)には、
 周辺の国道23号線や1号線などで交通渋滞の発生が予想されます。
 交通渋滞緩和策として、工事開始時間の変更、時差出勤等を実施します。
 皆さま方にはご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。

《定期修理期間》 2月22日(木)~4月25日(水) 63日間
 《問い合わせ先》 東ソー株式会社 四日市事業所 総務課(TEL 364-1111)



めざすは元気で長生き！

こにゅうどうくんの☆ちょっと健康情報

食事編



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



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 ハ

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！



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杯をめやすに！
- 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！



健康づくり課
TEL 354-8291

四日市ボランティアキャンペーン



～ みんなでしよにボランティア ～

キャッチフレーズの「みんなでしよにボランティア」にちなみ、3月4日を四日市のボランティアの日とし、3月4日～31日の期間、「四日市ボランティアキャンペーン」を開催します。

3月 6日 (火)	10:00～11:30	初めてのボランティア説明会
3月13日 (火)	19:00～20:30	
3月24日 (土)	13:30～15:00	
3月 7日 (水)	10:00～12:00	ユニバーサルデザイン ミニ講座
3月 8日 (木)	9:30～12:30	
3月 8日 (木)	10:00～12:00	参加しよう！3分間スピーチ
3月14日 (水)	13:30～15:30	
3月15日 (木)	10:00～11:30	アルミ缶を使って施設の利用者と交流しよう！
3月17日 (土)	10:00～12:00	
3月11日 (日)	13:00～16:00	障害者スポーツボランティア
3月28日 (水)	13:00～16:00	
3月20日 (火)	13:30～15:30	ボランティアニュース封入作業

などなど、期間中は、気軽にボランティアを体験できる活動メニューが盛りだくさん！ぜひこの機会に参加してみませんか！詳しくは、四日市市ボランティアセンターのホームページをご覧ください。



四日市市社会福祉協議会四日市市ボランティアセンター
TEL 354-8144 / FAX 354-6486
Eメール y-vc@m3.cty-net.ne.jp
HP: <http://Yokkaichi-syakyo.or.jp/home/02/>

国民健康保険料・市税 日曜納付窓口のお知らせ

平日、仕事や家事などで時間が取れず国民健康保険料や市税のお支払いに行くことができない方のために、保険年金課と収納推進課の合同で毎月1回、日曜日に納付窓口を開設しています。

また、特別な事情によりお支払いが困難な場合、納付相談も実施しておりますのでぜひ、ご利用ください。（納付義務者以外の方が相談される場合は委任状が必要になりますので、用紙が必要な方は下記までご連絡ください）

日 程		受 付 場 所	
2月25日 (日)	10:00～16:00	市役所2階 収納推進課	
3月25日 (日)	10:00～16:00	国民健康保険料	市役所3階 保険料収納室
		市 税	市役所2階 収納推進課

*正面玄関下の夜間・休日受付より入っていただき、警備員室で受付してください。

【問い合わせ先】 保険料に関しては 保険料収納室 TEL354-8160 市税に関しては 収納推進課 TEL354-8140

サークル参加部員募集のお知らせ

毎月第三火曜日の午後1時から羽津地区市民センター和室にて活動をしている大正琴のサークル『琴好聖会(きんよしせいかい)』が、只今部員を募集しています。ご希望の方は、羽津地区市民センター(TEL 331-4465)へお問い合わせください。

マイナンバーカードの受け取りと申請書送付用封筒 についてのお知らせ

★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いていない場合には、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・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（平日10:00～17:15）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されませんので、市民課までお問い合わせください。

★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」及び「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、**差出有効期限が平成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。

【問い合わせ先】 市民課 TEL 354-8152

