



ふれあい中部8月上旬号

第589号／2018年(平成30年)8月5日発行

中部地区市民センター／西浦一丁目8番3号 ☎354-0336



表彰おめでとうございます。

平成30年度四日市市民生委員児童委員大会において、下記の方が表彰されました。

<四日市市社会福祉協議会会長表彰>

- ・稲垣 裕子さん(中部) ・関 洋子さん(中部)
- ・水谷 壽男さん(中部) ・中川 博子さん(中部)
- ・佐藤 典子さん(浜田) ・松田 文雄さん(浜田)
- ・仙石 千衣子さん(浜田) ・松田 祥治さん(浜田)



<四日市市民生委員児童委員協議会連合会会長表彰>

- ・打江 公平さん(中部)



平成30年7月豪雨災害の被災者にご支援をお願いします

西日本を中心に発生した豪雨災害で被災された方々を支援するため、下記のとおり義援金を受け付けています。市民の皆様のご支援をよろしくお願いします。

【募金箱設置場所】

- ・各地区市民センター ・市役所1階 市民課 ・市役所3階 健康福祉課
- ・市民窓口サービスセンター

(問合せ) 日本赤十字社四日市市地区

(健康福祉課内 ☎354-8109 FAX359-0288)

回														
覧														

再掲

中部すくすく&マタニティ広場 8月お休みのお知らせ



毎月開催している中部すくすく&マタニティ広場は、8月はお休みとなります。
(次回の開催について詳しくは、ふれあい中部8月20日号に掲載予定です。)

<次回の開催予定> **9月21日(金) 午前10時30分～11時30分**

歯科医師・歯科衛生士によるこどもの歯のはなし(予定)

<問合せ> 中部地区市民センター TEL 354-0336 月～金 9時～17時(祝日を除く)

平成30年度 四日市市 タウン

ミーティング in 中部

日時 **9月19日(水)**
19:00～20:30

場所 中部地区市民センター
対象 共同・同和・中央・港・浜田
地区にお住まいの人

市から提示するテーマ
シティプロモーション
～もっと四日市を好きに
なってもらうために～



市長自らが直接地域に赴き、地域の皆さんの声を積極的にお聴きして意見交換を行うことで施策に反映し、もって地域力の向上を図ることを目的としてタウンミーティングを開催します。

市から提示するテーマのほか、会場の皆さんとのフリートークの時間もあります。(手話通訳・要約筆記あり)

ぜひ、ご参加ください。

※会場および駐車場のスペースには限りがありますのでご了承ください

■問い合わせ 広報マーケティング課
(TEL 354-8244 FAX 354-8315)

熱中症・予防



熱中症は、暑く湿った環境で過ごした時などに発生します。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

1. 室温が28度を超えないよう、上手にエアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
2. 喉が渴いた、と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
3. 日頃から体力づくりやバランスのとれた食事、十分な睡眠をとった体調管理を行いましょう。

四日市市 健康づくり課 TEL: 059-354-8291

図書室よりおしらせ ～新しい本が入りました～

- ◆手軽にふやせるさし木・株分け・とり木・つぎ木・種まき 渡辺 均
- ◆65歳からは検診・薬をやめるに限る！ 名郷 直樹
- ◆すっきり暮らすために持たないもの、やめたこと 主婦の友社 編
- ◆自分を愛すると夢は叶う 吉本 ばなな・奥平 亜美衣
- ◆成功ではなく、幸福について語ろう 岸見一郎
- ◆10年後の仕事図鑑 新たに始まる世界で、君はどう生きるか 落合 陽一・堀江 貴文
- ◆悩みどころと逃げどころ ちきりん・梅原 大吾
- ◆おしりたんてい いせきからのSOS トロル
- ◆火山のサバイバル 生き残り作戦 ホン ジェ Chol・ジョン ジュンギョ
- ◆ヘルプマン！！取材記 Vol.1 くさか 里樹

1人5冊まで
貸出期間は
2週間です

未来につなぐ相続登記

相続登記はお済ですか？不動産を相続した後、長期間相続登記をせず、放置しておくこと…

- ①相続人に、さらに相続が発生し相続人の確定が難しくなる。
- ②相続登記の手続費用が高額になる。
- ③不動産の売却やローンの手続がすぐにできない。
- ④不動産が適正に管理されず、荒地や空き家等が増え、環境が悪化する。

といった様々な問題が発生する可能性があります。大切な不動産を次世代に引き継ぐため、相続登記の手続を進めましょう。

また、法務局では、相続手続を簡素化することを目的として、「法定相続情報証明制度」を開始しました。この制度は、戸籍などの書類を基に、法務局が法定相続人が誰であるのかを確認し、戸籍謄本等に代わる公的証明書を無料で発行するものです。相続登記はもちろんのこと、金融機関における預貯金の払戻しや税務署での相続税の申告等、様々な相続手続で御利用いただけます。

「相続登記の手続き」及び「法定相続情報証明制度」に関する詳細は法務局ホームページをご覧ください。

【問合せ先】

津地方法務局四日市支局 TEL 059-353-2237

※ 専門家への依頼を検討されている方は司法書士にご相談ください。



予告

身近な相続のはなし

日時：10月30日(火) 午前10時～11時30分

場所：中部地区市民センター 3階 会議室

内容：相続の基本をわかりやすく学びます

講師：司法書士（三重県司法書士会）

※詳しくは、ふれあい中部9月下旬号に掲載予定です。

四日市市国民健康保険 加入のみなさまへ！

生活習慣病の予防・早期発見を目的に、特定健康診査を実施しています。
ご自身の健康を守るため、ぜひ受診ください。



【対象】40歳～74歳の国民健康保険に加入している人

【期間】7月1日～11月30日まで

(昭和18年9月1日～11月30日生まれの方は、7月1日から誕生日の前日まで)

【持ち物】受診券(黄色)、国民健康保険証、自己負担金(受診券に記載 500円または1,000円)、質問票(事前に記入)、前年度の特定健診結果(ある場合)

【その他】受診券は6月下旬より順次発送しています。

同封の医療機関一覧をご覧くださいのうえ、医療機関に直接お申込みください。

※詳しくは、市のホームページをご確認ください。(保険年金課 ☎354-8158)

ステキ健康サポーター養成講座のお知らせ

自分自身の健康はもちろん、家族や地域の人々の健康づくりのために生活習慣病予防のノウハウ(主に運動)について学び、ボランティアとして活動しませんか？

- ◆ 日時 平成30年9月7日、14日、21日、10月5日、12日
(毎週金曜日 13:30～15:45)
- ◆ 場所 ヘルスプラザ 2階 軽運動室(四日市市塩浜町1-11)
- ◆ 対象 ・受講後、ステキ健康サポーターとしてボランティア活動ができる人
・20歳以上75歳未満の人
- ◆ 定員 50人程度(応募多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知します。)
- ◆ 内容 生活習慣病予防に関する講義や運動実習と、運動を人に伝えるコツを学びます。
- ◆ 参加料 無料
- ◆ 申し込み ①教室名、②郵便番号・住所、③名前(ふりがな)、④性別、⑤生年月日・年齢、
⑥電話番号、⑦公園ステキの会(ステキ健康サポーター主催)に参加されたことがある人は公園名、以上を明記し8月31日(金)(必着)までに健康づくり課窓口または電話、ファクス、はがきで申し込みをお願いします。
四日市市 健康づくり課
(〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 TEL: 354-8291 FAX: 353-6385)



市民税・県民税
(第2期)

納期限は **8月31日(金)** です



※ふれあい中部の用紙は、再生紙を含む紙でできています。紙は大切な資源です。再利用に努めてください。
※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。