



～平成26年4月1日から地区市民センター使用料が改定されます～

消費税法の一部改正が行われ、平成26年4月1日以降8%になることに伴い、地区市民センターの使用料が改定されます。

ただし、地区市民センターを使用される日が4月1日以降であっても、3月31日までに使用申込みをされた場合は、今までの料金（消費税率5%）となりますので、ご注意ください。

詳しくは、地区市民センターへお問い合わせください。

使用申込み日	3 / 31まで	4 / 1から
和室	630円	650円
会議室（1階・2階）	630円	650円
会議室（2階ホール）	1,050円	1,080円
調理室	1,050円	1,080円
（部屋代+調理代）	（840+210）	（860+220）



四日市医師会文化講演会のお知らせ

くさのひとし

草野仁さん講演会「いつもチャレンジ精神で」

日時：平成26年2月16日（日）

13時30分～15時（12時30分開場）

場所：四日市市文化会館 第1ホール（四日市市安島2-5-3）

くさのひとし

講師：草野仁（TVキャスター）

定員：1,700名（先着順）

料金：無料（予約・申し込み不要）

その他：赤外線補聴システム、車イススペースあり

必要な方は事前に四日市医師会（☎：352-9117へ）

問合せ：健康福祉課（☎：354-8281 FAX：359-0288）



こにゅうどうくんの ちょこっと健康情報

Part4

目指すは元気で長生き！合言葉は「ふつう」の体型

体重は、健康状態との関連が強いといわれています。体型はBMIという指標でチェックできます。

BMI = 22 が最も病気
になりにくいんだよ

BMI = 体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m

BMIが18.5未満=やせ / 18.5以上25未満=ふつう / 25以上=肥満

ダイエットは必要ですか？

過度の「やせ願望」から極端な食事制限をしていると、妊娠・出産に備えた身体や丈夫な骨を作ることができません。



こにゅうどうくん

規則正しく食べていますか？

食事を簡単なものやお菓子で済ませることが続くと、高齢期の方は、栄養不足から感染症や寝たきりにつながることもあります。

四日市市役所
健康づくり課

詳しくは四日市市役所 HP <http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/>

☎354-8291

四日市税務署からの確定申告会場のお知らせ

四日市税務署の確定申告会場は **じばさん三重6階**です

開設期間 2月17日（月）～3月17日（月）（土・日曜日は除きます）

開設時間 9時～17時（混雑の状況により受付を早めに終了する場合があります）

* この期間は四日市税務署内では確定申告会場を設けませんので、ご注意ください

* 会場・じばさん三重へのお問合せは、ご遠慮ください

申告書は郵送などで
提出できます

無料駐車場はありませんので、公共
交通機関をご利用ください

近鉄四日市駅から徒歩5分



納期のお知らせ 《 固定資産税・都市計画税 》

第4期分の納期限は2月28日（金）です。お忘れなく、お早めに・・・

申告会場に行かなくても自宅で確定申告書が作成できます！
国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」では、24時間いつでも確定申告書や青色申告決算書、収支内訳書、消費税の確定申告書、贈与税の申告書などの作成ができます。また、e-Taxをご利用いただくと、自宅やオフィスなどからインターネットを利用して申告ができます（e-Taxをご利用いただくには、事前に手続きが必要となります）

国税庁ホームページアドレス <http://www.nta.go.jp/>（申告・納税手続）

