



# お知らせ 第18号

令和4年12月20日

内部地区市民センター TEL345-3951 FAX 349-2004  
Eメールアドレス: utsube-c@city.yokkaichi.mie.jp  
ホームページアドレス: http://www.utsube.jp/ 検索は「内部地区HP」で

## 表彰おめでとうございます

12月13日(火)に行われました令和4年度全国社会福祉大会において、多年にわたり地域福祉の推進に尽力し、その功績が特に顕著であると認められた下記の方が社会福祉功労者厚生労働大臣表彰を受賞されました。

民生委員・児童委員 河村 照美さん(高塚町)



## 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

～よい睡眠とれていますか？ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！～

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。ぜひお気軽にご参加ください。

- ◇日時 1月27日(金) 10:00～11:30
- ◇場所 内部地区市民センター 別館2階 ホール
- ◇内容 よい睡眠のためのポイントや寝具(枕、布団、マットレス等)選びのポイント、寝室の温度や湿度などの睡眠環境、睡眠のお悩み別の解決方法など。
- ◇対象 内部地区在住の方
- ◇定員 20名(定員になり次第締め切り)
- ◇参加費 無料
- ◇申込み 1月6日(金)9:00から  
内部地区市民センターまで、お電話のみの受付です。  
TEL 345-3951
- ◇その他 講座終了後「血管年齢測定会」を予定しています。



☆当日はマスクの着用をお願いします。発熱や咳・喉の痛み・下痢などの症状がある場合は参加を見合わせてください。  
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止・変更となる場合があります。

裏面からご覧ください

## マイナポイントの申し込み手続きを支援します

マイナポイントの申し込みができるスマートフォンやパソコンをお持ちでない人、もしくは申込方法がわからない人などを対象に、マイナポイントの申し込み手続きを支援いたします。

- 場所 内部地区市民センター 本館1階 会議室
- 日時 令和5年1月30日(月) 午後13:30～16:00  
2月21日(火) 午後13:30～16:00

※先着でのお受付とさせていただきますので、多数の人にお越しいただいた場合受付を早めに終了する場合があります。

- 手続きに必要なもの
  - ・マイナンバーカード
  - ・マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号
  - ・ご希望のキャッシュレス決済サービスのカード・ID・コード等
  - ・(お持ちの方は)スマートフォン
  - ・(公金受取口座の登録を希望される場合)
    - 口座情報(銀行名、支店名、口座番号、名義)がわかるもの



- 駐車場の数に限りがあるため、公共交通機関のご利用などにご協力下さい。
- マイナポイントは、ご希望のキャッシュレス決済サービス(電子マネー・クレジットカード・プリペイドカード・OOPAYなど)のポイントとして受取っていただくものです。事前に希望のサービスを決めておいていただき、サービスごとの必要な準備をしておいていただくようお願いします。
- 問合せ・ご相談 この記事や、当日までの事前準備などについては、以下のフリーダイヤルをご利用ください。四日市市オンライン申請サポート窓口 TEL0120-156-888 平日 8:30～17:15

## 地域マネージャーの募集

- ◇募集内容 地域マネージャー [会計年度任用職員(フルタイム)]
- ◇募集人数 11人
- ◇職務内容 地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務
- ◇任期 令和5年4月1日から令和6年3月31日(再任用する場合があります)
- ◇勤務地 各地区市民センター(詳しくは、募集要項をご覧ください)
- ◇主な受験資格 次の要件を全て満たす人
  - ①昭和33年4月2日以降に生まれた人。
  - ②これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人
  - ③地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人
  - ④民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員(正規任用職員)は任用開始日において、退職後3年以上経過していること。
  - ⑤夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人
  - ⑥地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人
  - ⑦外国籍の場合、永住者または特別永住者の在留資格を有する人
  - ⑧四日市市に在住する人
- ◇募集期間 令和5年1月4日(水)～1月24日(火)(必着)
- ◇応募方法 市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所5階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。持参の場合は、月曜日から金曜日(祝日を除く)の午前8時30分から午後5時15分までをお願いします。
- ◇問合せ 市民生活課 TEL354-8146







## うつべ☆スターからのお知らせ

### 令和5年1月の行事予定



大会名：グラウンド・ゴルフ大会  
 主催：内部地区社会福祉協議会  
 主管：うつべ☆スター  
 開催日時：令和5年1月14日（土）  
 8時30分（受付）9時～12時頃（予定）  
 会場：内部東小学校 運動場  
 参加：小学3年生以上 200名程度  
 参加費：無料  
 申込締切：1月6日（金）

＝お申込み・お問合せ＝  
 うつべ☆スター事務局まで  
 ◇お名前・年齢・ご連絡先電話番号を  
 お伝えください。  
 TEL/FAX 347-3330  
 （月・水・金 13時～17時）  
 ※祝日を除く  
 e-mail  
[utsube\\_star@m6.cty-net.ne.jp](mailto:utsube_star@m6.cty-net.ne.jp)  
 ◇持ち物 体育館の場合、室内用靴  
 ◇お願い マスク着用をお願いします

大会名：ヘルスバレーボール大会  
 主催：内部地区社会福祉協議会  
 主管：うつべ☆スター  
 開催日時：令和5年1月22日（日）  
 8時30分（受付）9時～12時頃（予定）  
 会場：内部東小学校 体育館  
 参加：小学3年生以上 100名程度  
 参加費：無料  
 申込締切：1月16日（月）

大会名：スポーツチャレンジデー  
 「ポッチャ大会」・「グラウンド・ゴルフ大会」  
 主催：内部地区総合型地域スポーツクラブ うつべ☆スター  
 開催日時：令和5年1月29日（日）  
 8時30分（受付）9時～12時頃（予定）  
 会場：内部東小学校 体育館及び運動場  
 参加：小学生以上 300名程度  
 参加費：無料  
 申込締切：1月16日（月）



### 2月度のうつべ☆スター行事予告

- ・2月12日（日） 第7回 ロゲニング大会 in 内部地区
- ・2月26日（日） 内部線100周年記念ウォーキング大会

## センターの「図書コーナー」に新しい本が入りました



### 【一般書】

- ☆六十代と七十代 心と体の整え方
- ☆生き方
- ☆あきらめると、うまくいく
- ☆認知症世界の歩き方
- ☆老害の人
- ☆子宝船 きたきた捕物帖2
- ☆ルワンダ中央銀行総裁日記 増補版
- ☆住宅営業マンペコペコ日記
- ☆砂に埋もれる犬
- ☆実家じまい終わらせました！  
大赤字を出した私が専門家とたどり着いた家とお墓のしまい方

- 和田 秀樹
- 稲盛 和夫
- 藤野 智哉
- 寛 裕介
- 内館 牧子
- 宮部 みゆき
- 服部 正也
- 屋敷 康蔵
- 桐野 夏生
- 松本 明子

### 【児童書】

- ☆昆虫世界のサバイバル 生き残り作戦3
- ☆まちのおばけずかんハイ！
- ☆大ピンチずかん
- ☆スタジオジブリのヒロインがいっぱい
- ☆かってもまけてもいいんだよ
- ☆こぎつねのとくべつなクリスマス
- ☆おやこ

- 洪在徹・李泰虎
- 斉藤洋・宮本えつよし
- 鈴木 のりたけ
- スタジオジブリ監修
- オリバー・アソウ・シウ・ツウ
- ポリ・フェイス
- ふくかわ ゆめみ

貸出期間は2週間  
 お一人につき5冊まで  
 ただし、新刊は1冊までで  
 お願いします

