



お知らせ 第12号

令和4年9月20日

内部地区市民センター TEL 345-3951 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/ (HP もご覧ください)

検索は「内部地区 HP」で

第8回あすなろう鉄道・乗って歩いて再発見



【日時】 10月22日(土) ※雨天決行・荒天中止

日永駅集合 受付時間: 午前9時00分

※お車の方へ 日永地区市民センターへ車を停めて、「南日永駅 8時49分発 日永駅 8時51分着の電車」にご乗車ください。

【行程(予定)】 日永駅 → (電車) → 内部駅 内部線延長線を探索 → (電車) → 追分駅

日永の追分・伊勢蔵(休憩)・光明寺・白髭神社(休憩)・西唱寺・日永神社 →

南日永駅 → (電車) → 日永駅(正午頃解散予定)

【定員・参加者】 定員20名。大人から子どもまでどなたでもご参加ください。

※先着順 定員になり次第締め切らせていただきます。小学生以下は保護者同伴。

【参加費】 無料 ※但し、あすなろう鉄道1dayフリーきっぷを購入してください。大人550円、小人280円です。

1dayフリーきっぷ(限定デザイン)

販売は四日市駅または内部駅のみです。希望される方は申し込み時お知らせください。当日に日永駅でお渡しします(代金引換)※切符の購入は日永駅になります。

【その他】 水筒、帽子、タオル、マスクなどをご準備のうえ、歩きやすい服装でご参加ください。※当日は、取材関係者が同行し写真撮影をすることがありますのでご了承願います。

【問合せ・申込み】 日永地区市民センター TEL345-3197

証明書発行業務停止のお知らせ

メンテナンス作業のため、下記の通り業務を停止します。ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

◆市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)

《戸籍に関する証明書の発行業務停止》

日時 10月8日(土)・9日(日)・10日(月・祝)

◆コンビニ交付サービス

《すべての証明書の発行業務停止》

日時 10月7日(金) 19時以降

10月8日(土)・9日(日)・10日(月・祝) 終日

◇問合せ 市民課 TEL354-8152 FAX359-0282



令和4年度 食と運動の輪★すこやか倶楽部

こつそしょうしょう

「コツコツ取り組もう♪骨粗鬆症予防の食生活と運動」のご案内

こつそしょうしょう

骨粗鬆症は、手足や背骨などの骨折と大きく関係しており、予防・対策のためには、適切な「食生活」と「運動」にコツコツ取り組むことが重要です。

すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか?

日時 10月21日(金) 10:00~11:30

会場 内部地区市民センター 本館1階 会議室

対象 おおむね65歳以上の市民

講師 食生活のお話 「健康ボランティア 食生活改善推進員」
運動のお話・実技 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」

定員 30名程度(申込不要)

参加料 無料

持ち物 マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越し下さい。

その他 発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

問合せ 高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5

TEL354-8170 FAX354-8280



自動車文庫のご案内



巡回日	停車場所	停車時間
10月12日(水)	波木が丘中公園	14:20~15:00
10月14日(金)	北小松町	10:00~10:30
	内部地区市民センター	10:40~11:20
	采女が丘コミュニティセンター 森力山町	13:30~14:10 14:20~15:10
10月26日(水)	波木南台3号公園	14:10~15:00

裏面もご覧ください



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】

●芥川賞受賞作 おいしいごはんが食べられますように(高瀬隼子)

●直木賞受賞作 夜に星を放つ(窪美澄)

☆70歳が老化の分かれ道(和田秀樹)



