



お知らせ 第10号

令和5年8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/ (HP もご覧ください)

検索は「内部地区HP」で

表彰おめでとうございます

7月31日(月)玉城町立田丸小学校で行われました巡回ラジオ体操において、ラジオ体操の普及発展に貢献されましたことに対して全国ラジオ体操連盟より表彰されました。

◇2023年度ラジオ体操優良団体等表彰 堀川 宜典さん(北小松町)

ヘルスメイト健康料理教室のお知らせ

「旅する食卓メニュー」～野菜たっぷり!アジア編～

- ◇日時 9月22日(金) 10時～12時30分
- ◇場所 内部地区市民センター 本館1階 会議室
- ◇定員 12名(申込制、先着順)
- ◇参加費 650円
- ◇持ち物 筆記用具・マスク・エプロン・三角巾・布巾
- ◇主催 四日市ヘルスメイト(内部地区)
- ◇申込み 内部地区市民センター TEL345-3951

電話申込開始
9月1日(金)
9:00～



メニュー ○豚肉と小松菜のチャプチェ風 ○生春巻
○トウファ(豆花) ○卵入りトムヤンクンスープ

新図書館に向けたワークショップ(子育て世代優先)を行ないます。

近鉄四日市駅前のスターアイランド跡地において新図書館を含む複合的な中心市街地拠点施設を整備する計画があります。その図書館部分の検討をすすめるにあたり、市民意見をとり入れるためのワークショップを開催いたします。

今回は新図書館の児童のフロアなどについて、グループに分かれて話し合います。

日時: 令和5年9月12日(火) 14:00～15:30

場所: 四日市市文化会館 第3ホール

対象: 市内在住、または通勤・通学する人。子育て中の人を優先

定員: 20名(応募者多数の場合は抽選。応募者全員に連絡)

料金: 無料

申込: 9月5日(火)までに、申込専用フォーム、または直接、市立図書館窓口まで

他: 託児あり(満6カ月～未就学児。無料。要申し込み)



10月28日(土)にも託児付きのワークショップ(内容未定)を予定しております。

総合型地域スポーツクラブ「うつべ☆スター」指導員募集!!

令和5年度総合型地域スポーツクラブ指導員の四日市市立内部中学校部活動への指導業務を開始します。みなさんの指導資格、指導経験を活かしてみたい方は、ぜひご応募ください。

申込: うつべ☆スター事務局まで(お名前・連絡先・指導種目)
(祝日・休日を除く月・水・金の13:00～17:00)

FAX347-3330 e-mail: utsube_star@m6.cty-net.ne.jp

問合せ: TEL347-3330



うつべ☆スターが提供する認知症予防につながる

第3回ノルディック・ウォーキング大会

「運動習慣を身につけ自立し! いつまでも動ける身体づくり!」

1. 期日 令和5年9月24日(日)
受付 8時30分
あいさつ 9時00分 準備運動 9時15分～
時間 9時30分～11時頃 クールダウン 11時15分～
終了・解散 11時30分(予定)
※雨天のとき内部東小学校・体育館にて実施
2. 会場 (集合場所) 南部丘陵公園・南ゾーン(小動物園側広場)
(コース) 南ゾーン遊歩道と里山
☆遊歩道コース ☆里山コース
(講習) ノルディック・ウォーキングの歩き方指導
3. 参加費 1人500円 傷害保険料含む(健康な方。小学生以上、小学生は無料)
※当日受付で、小学生は保護者(有料)同伴をお願いします。
4. 申込締切り 9月15日(金)
※申込みはお電話かファックスで<お名前・連絡先・年齢>を
5. 参加上の注意
(1) 駐車場 内部東小学校駐車場
※できるだけ徒歩、乗り合せ等のご協力をお願いします。
(2) 各自で健康管理に留意して、当日は体調が良好な状態でご参加下さい。
(3) 持ち物は、帽子、リュック、動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物等
6. 申込み・問合せ TEL347-3330 うつべ☆スター事務局
(祝日・休日を除く月・水・金の13:00～17:00)
e-mail: utsube_star@m6.cty-net.ne.jp



主催: 内部地区総合型地域スポーツクラブ



裏面せりく見たら

講習会

「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、また子どもの置かれている状況等を理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も受講してください。



- ◇日時 2023年9月9日(土) 13:00~16:00(講習会のみの方は14:40終了)
*講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。
- ◇場所 三浜文化会館(四日市市海山道町一丁目1532-1)
- ◇定員 保育の都合により、20名程度といたします。※先着順に受け付けます。
- ◇申込方法 電話にてお申し込みください。
- ◇保育 あり/無料(保育対象:満6か月~)※事前にお申し込みください。
- ◇申込み・問合せ 四日市市ファミリー・サポート・センター TEL323-0023
(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)

令和5年度 人権講演会 「考えよう、私たちにできること」

今回は反差別・人権研究所みえの荻田先生をお迎えして、身近にあるさまざまな人権課題の解決に向け、自分たちにどんなことができるのか、ご自身の経験や出会いを通して感じている思いを分かりやすくお話いただきます。皆さん、一緒に考えてみませんか?

- ◇日時 9月27日(水) 14:00~15:30(開場 13:30)
- ◇場所 内部地区市民センター 別館2階 ホール
- ◇講師 反差別・人権研究所みえ(愛称:ヒューリアみえ) 荻田実樹(おぎたみき)さん
- ◇定員 80名(事前申し込み不要)
- ◇参加費 無料
- ◇駐車場 内部地区市民センター、JA内部支店
- ◇主催 内部地区人権教育推進協議会
- ◇問合せ 内部地区団体事務局 TEL347-1224
(月~金 9:00~11:30 12:30~15:00)



自動車文庫のご案内

巡回日	停車場所	停車時間
9月8日(金)	波木が丘中公園	14:20~15:00
9月13日(水)	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	13:30~14:10
9月22日(金)	森力山町	14:20~15:10
	波木南台3号公園	14:10~15:00



回									
覧									

受講者募集 令和5年度四日市市民大学

四日市市民大学は、四日市市在住、在勤、在学の方ならどなたでも受講していただける講座です。1,000円~4,000円の受講料でテーマ別に6つのコースがあり、複数コースの受講も可能です。

コース・講座名	日程	会場
A 「超高齢社会の中で健康寿命を延ばし、人生を生ききる」 【企画運営:(一社)100歳大学】	土曜 9:30~11:30 (一部例外あり) 11/4~2/10 全7回	文化会館 第3ホール
B 「演奏家が語る名曲に秘められた物語」 【企画運営:四日市クラシックファンクラブ】	木曜・土曜・日曜 10:00~11:30 11/12~12/23 全6回	総合会館 視聴覚室
C 「きょうから始める5つのデトックスきっかけ講座」~対象は一般の方ですが、特に現役世代のご参加を期待します~ 【企画運営:(一社)四日市市文化協会】	金曜・土曜・日曜 10:00~12:00 10/28~11/26 全5回	三浜 文化会館
D ~生きづらい今だから学ぼう~ 「自分も、その周りも楽しく生きやすくなる心理学」 【企画運営:NPO法人日本メンタルヘルスの会】	日曜 10:00~12:00 1/7~2/25 全5回	総合会館 第1研修室
E 「書をひもとく秋の夜長」 【企画運営:四日市大学】	土曜 10:00~11:30 11/4~12/9 全5回	じばさん
F 「21世紀ゼミナール」 ~齢を取っても若い体(医療における工学の進歩)~ 【企画運営:三重大学北勢サテライト】	土曜 13:30~15:00 10/28~2/17 全5回	ユマニテク プラザ じばさん

詳しくは、広報よっかいち8月下旬号または市ホームページでご案内しています。

申し込みはがき付の講座案内は、市民生活課(市役所5F)、各地区市民センターなどにあります。専用フォームからも申込み可能です。多くの方のお申し込みをお待ちしています!

申込締切:9月12日(火)必着 申込み専用フォーム→



【問合せ】市民生活課 TEL354-8146



笹川保育園 給食パートを募集しています

- ◇募集職種:給食調理員(給食パート)1名
- ◇業務内容:給食調理、後片付け、調理場清掃など
- ◇勤務場所及び時間 笹川保育園
月~金 午前8時30分~午後4時45分(労働時間7時間15分)
土 午前9時~12時45分(労働時間3時間45分)
土曜日は隔週で出勤 土曜日2日勤務分を平日1日の振替休日とさせていただきます。
- ◇時間 給:1010円(通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給)
- ◇応募方法:応募を希望される方は、園に電話でお問合せください。
- ◇問合せ 笹川保育園 伊藤(Tel321-5410)





**お早めにマイナンバーカードをお受け取りください！
カードの受け取りにはご予約が必要です！
9月はお近くの地区市民センター（中部を除く）でも一部受
取時間を拡大します。**

第2弾マイナポイントの申し込み（期限 2023 年 9 月末※決済サービスにより早期終了あり）には、対象となるマイナンバーカード（2023 年 2 月未までに申請※一部例外あり）が必要です。

ポイントの申込期限（9月末）間際にはカード交付窓口の混雑が予想されます。対象となるカードの受け取りがまだの方は、お早めに交付日時をご予約いただき、カードを受け取りにお越しくください。

9月はお近くの地区市民センター（中部を除く）においても、平日17時以降と土日祝日に受け取りできる枠を一部拡大します。予約可能日時については、下記コールセンターにお問合せいただくか、ホームページ（下記QRコード）から予約専用サイトにご登録いただき、確認してください。（※カードの申請時期によってはコールセンターのみのお手続きとなる場合あり）



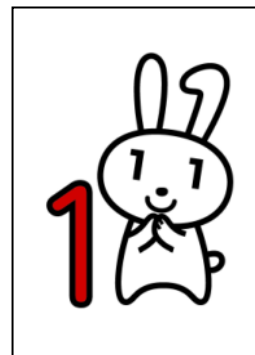
【問い合わせ先】 カード予約コールセンター 電話 0120-000-396
四日市市マイナンバーカードサービスセンター 電話 059-340-8371

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードを作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、令和5年度は、地区市民センターや皆様により身近な商業施設などに会場を拡げて、出張によるマイナンバーカードの申請サポートを実施しています！
サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！
予約不要ですので、この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください！

サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- ・交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡し
- ・マイナンバーカードに関する相談・案内など



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（9月分）

曜日	場所	受付時間
9月1日（金）	ヤマナカ四日市富田フロンテ館 【フレスポ四日市富田内】	10:00~18:00
2日（土）	楠地区市民センター	9:00~17:00
3日（日）	海蔵地区市民センター	
7日（木）	JAファーマーズ四日市 【ファムタウン四日市上海老内】	10:00~18:00
8日（金）		
9日（土）	四郷地区市民センター	9:00~17:00
10日（日）	桜地区市民センター	
14日（木）	楠福祉会館	10:00~18:00
15日（金）		
16日（土）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
17日（日）		
21日（木）	スーパーサンシいくわ店	
22日（金）		
23日（土・祝）	八郷地区市民センター	9:00~17:00
24日（日）	塩浜地区市民センター	
28日（木）	スーパー一号館桜店	10:00~18:00
29日（金）		
30日（土）	下野地区市民センター	9:00~17:00