



# お知らせ

第16号  
令和6年11月20日

内部地区市民センター TEL345-3951 FAX349-2004  
Eメールアドレス: [utsube-c@city.yokkaichi.mie.jp](mailto: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

## ～みんなで考えよう 内部の福祉～

申込み不要です

### 令和6年度 内部地区福祉講座のお知らせ(第2回)

地域とのつながりを持ち、毎日楽しく明るく元気に暮らすことを目的とした「福祉講座」を開催します。みなさんのご参加をお待ちしています。

日時 12月13日(金) 14:00~15:30

テーマ 「わかたけ萩の里の取り組みについて」

わかたけ萩の里のスタッフの方から、日々の取り組みについてお話しいただきます

- ◇会場 わかたけ萩の里 四日市市波木町1335-1
- ◇定員 20名程度
- ◇主催 ボランティア虹の会・内部地区市民センター
- ◇問合せ 内部地区市民センター TEL345-3951



## 手作りの飾りで、お正月を迎えませんか? ~しめ縄づくり教室~

- ★日時: 12月2日(月) 13:30~16:00
- ★場所: 内部地区市民センター
- ★対象: 内部地区にお住まいの方
- ★講師: 伊藤 頼夫さん(波木)
- ★定員: 15人(先着順)
- ★材料費: 1,000円 \*当日の支払いです。
- ★申込み・問合せ 内部地区市民センター TEL345-3951

諸事情により  
中止とさせていただきます。



## ヘルスメイト健康料理教室のお知らせ

### 「家族で楽しむお正月料理」

- ◇日時 12月20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 700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 TEL 345-3951

電話申込み開始  
11月29日(金)  
9:00~

メニューは  
お楽しみに♪



裏面もご覧ください

## チャット GPT 体験講座

チャット GPT は、人工知能(AI)を使ったチャットサービスで、質問したいことを入力すると、人と対話しているかのように回答します。文書作成や調べもの、問題解決のためのアイデアの提案など、使い方は非常に簡単で幅広い利用方法があります。

人工知能って何?自分たちの生活とどう関係あるの?簡単に使えるの?普通の検索とどこが違うの?素朴な疑問にお答えします。この機会に是非ご参加ください。

- ☆日時: 12月12日(木) 14:00~15:30
- ☆場所: 内部地区市民センター 別館2階ホール
- ☆講師: 特定非営利活動法人 愛マムズIT 倶楽部
- ☆対象: 内部地区在住でアプリのインストールができる方
- ☆定員: 12名(先着順)
- ☆参加費: 無料
- ☆持ち物: 現在使用されているスマートフォン
- ☆問合せ・申込み先: 内部地区市民センター TEL345-3951



電話申込み開始  
11月28日(木)9:00~

## スマートフォン教室を開催します

デジタル活用に不安のある方を対象にLINE、Zoomの基本的な使い方や市のLINE公式アカウント、市の電子申請システムに関する教室を開催します。

開催日:12月24日(火)

- 場所: 内部地区市民センター 本館1階会議室
- 時間及び内容: ①9:30~10:30 LINEの使い方、市のLINE公式アカウントの使い方  
②10:45~11:45 Zoomの使い方、市の電子申請システムの使い方
- 定員: 各回先着10名まで ■参加費: 無料
- 対象者: どなたでもご参加いただけます。
- 持ち物: スマートフォン(お持ちでない人には貸出可能)



【申込み・問合せ】(株)CTY TEL 050-3820-9831 (9時~17時、日祝除く)

## 第11回ロゲイニング大会開催

主催 内部地区総合型地域スポーツクラブ うつバ☆スター

ご家族・お友達と歩いて・・・走ってポイントを探して、  
冬のひとときを楽しくスポーツしませんか!!

誰でもすぐにできる分かり易いルール「制限時間内にゴール」本当に「やれば楽しいスポーツ」です。

- ☆日時: 令和7年2月16日(日)8:30~8:50受付 9:00~12:00競技
- ☆集合場所: 内部東小学校・体育館 ☆駐車場: 学校指定駐車場
- ☆参加費: 小学生以上500円/人(未就学児無料) ☆申込締切: 1月30日(金)
- ☆カテゴリー: ファミリーの部 一般の部 ☆表彰: カテゴリー 1位~3位

【申込み・問合せ】うつバ☆スター事務局まで TEL 347-3330 e-mail: [star-info@m5.cty-net.ne.jp](mailto:star-info@m5.cty-net.ne.jp)  
事務所営業 月・水・金 13:00~17:00(休日を除く)



