



お知らせ 第19号

令和6年1月10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/

謹んで新春のお慶びを申し上げます
本年もどうぞよろしくお願いたします
～内部地区市民センター職員一同～

第9回 ロゲイニング大会 in 内部地区

- ◇日時 2月18日(日) 8:30受付 9:30スタート
- ◇会場 内部東小学校 ⇄ 内部地区周辺設定チェックポイント
- ◇対象 成人を含む2人以上のグループ
- ◇参加費 小学生以上1人500円(未就学児無料) 傷害保険料含む(当日払い)
- ◇募集 40チーム
- ◇表彰
 - ・2時間の部: ファミリー・シニア(60歳以上)の1位~3位
 - ・3時間の部: 一般の1位~3位
- ◇締切り 2月5日(月)
- ◇主催 内部地区総合型地域スポーツクラブ うつべ☆スター
- ◇お願い 動きやすい服装・歩きやすい靴・リュックサック等でスマホまたはデジカメを持参して参加ください。
- ◇申込み・問合せ うつべ☆スター事務局まで(月・水・金 13時~17時) ※祝日を除く
TEL/FAX 347-3330 e-mail utsube_star@m6.cty-net.ne.jp
申込み時に「チーム名・参加者お名前・年齢(学年)・ご連絡先電話番号」をお伝え下さい。
※詳細は、ホームページでご確認ください。 「うつべスター」で検索

雨天決行
荒天中止



裏面もご覧ください



ヘルスメイト健康料理教室のお知らせ

「おいしく減塩~乳和食」 乳和食って知っていますか?ひと工夫でおいしく減塩を!

- ◇日時 2月16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 TEL 345-3951



電話申込み開始
1月24日(水)
9:00~



- くずびき鶏のみそだれがけ
- 切干大根のミルク煮
- チーズ入りあま酢和え
- いもようかん

保育無料券申請のご案内

保育無料券とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、市内の認可保育園・こども園で実施する一時保育及び市内病児保育室で実施する病児保育を、上の子が2回まで無料で利用できる券のことで、保育無料券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。

【申請方法】

- ①または②のいずれかの方法により申請
 - ①市ホームページ上の「保育無料券 申請フォーム」から申請
 - ②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課(総合会館3階)へ提出
- 申請書は、こども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)にあります。また、市ホームページからダウンロードもできます。



申請はこちらから

【対象者】

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、生まれた子の兄・姉(小学生までの子)を養育している人

【利用期間】

保育無料券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

- 一時保育(未就学児が利用できます)
 - ※保育園・こども園(保育認定)に通園している場合は利用できません。
 - ※幼稚園に通園している場合は、土曜日や長期休暇などに利用できます。
- 病児保育(小学生までの子が利用できます)
 - ※保育園、幼稚園、認定こども園、小学校などに通園または通学している子が対象です。
 - ※病気回復期にあり、通園または通学が困難であり、保護者の勤務などの都合により、家庭での育児が困難である場合に利用できます。



【利用方法等】★詳細は市ホームページをご確認ください★

- 一時保育の予約・利用方法
 - 園によって異なるため、各園にお問い合わせください。
 - ※利用するには、事前登録が必要です
- 病児保育の予約・利用方法
 - 病児保育予約受付システム「あずかるこちゃん」で利用予約を行ってください。



市ホームページはこちらから

【問合せ】こども未来課 TEL354-8069

◆コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービス業務を停止致します。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。

よろしく
お願い
します!!

- 一時停止日時
1月16日(火) 17時30分から
停止するサービス
 - ・戸籍証明書(戸籍謄本・戸籍抄本)
 - ・戸籍の附票の写し
- ※住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書は交付可能。

- 一時停止日時
1月17日(水) 終日
18日(木) 終日
停止するサービス
 - ・すべての証明書



市民課
TEL354-8152 FAX359-0282

四日市を ARUKU マップ ～楽しく運動を続けよう～

「四日市を ARUKU マップ (第3弾)」は、ウォーキングや筋トレを行うなど、10分運動することに60個のマスを地図に埋めて、「運動を記録する」リーフレットです。



条件を満たして健康づくり課へ応募した人全員に、オリジナル缶バッジをプレゼント！ また、抽選で200名様に ARUKU オリジナル賞品を進呈します。

(応募すればするほど当選確率が上がりますので、ふるってご参加ください。)

詳しくはリーフレットをご覧ください。



配布場所 各地区市民センター／市民窓口サービスセンター／健康づくり課等窓口にて配布

応募締切 令和6年2月29日(木) 必着 **問合せ** 健康づくり課 TEL354-8291

こにゅうどうくんの☆ちょっと健康情報

緑黄色野菜と淡色野菜の違いは？

野菜を食べよう！
いつもの食事にプラス1皿!!



緑黄色野菜は、β-カロテンが豊富に含まれます。体内でビタミンAとして働き、目・皮膚・粘膜の健康を保ちます。

淡色野菜は、その他の野菜をいいます。ビタミンCや食物繊維が多く含まれます。

野菜350gって
どれくらい??

野菜350gを小鉢にすると、約5皿分です。
(1皿約70g)



野菜は、加熱したり、汁物にいれたりするとかさが減って食べやすくなります。

◎簡単レシピでプラス1皿!

切ってそのまま

切って焼く

切ってレンジでチン

切って煮る茹でる

※自分に合った、野菜の取り方を見つけてみましょう!



健康づくり課
TEL354-8291

市民税・県民税
(第4期)

納期限は
1月31日(水)です



回覧

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

新規援助会員講習会のお知らせ

求む!

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか? 受講開始から1年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。1講座からでも受講できます。

地域の子育て応援団

あなたがお住まいの地域には『助けてほしい人』がたくさんいます。空いた時間でサポートしてみませんか?



場 所: 三浜文化会館(四日市市海山道町一丁目1532-1)

申 込 方 法: 電話にて1月13日(土)までにお申し込みください。

テキスト代: 2,000円

そ の 他: 託児あり(無料) ※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)

日 時	内 容
1/20(土) 9:50~15:45	相互援助活動の趣旨と四日市市の子育て支援基礎講座「子どもの権利」 子どもの心に寄り添う
1/21(日) 10:00~15:30	子どもの病気 ファミリー・サポート活動の流れ 子どもの安全と事故・救急法
1/27(土) 10:00~15:45	子どものあそび 子どもの栄養と食生活
2/3(土) 10:00~15:45	子どもの心と身体の発達 小児看護
2/4(日) 10:00~15:15	発達障害について~その子どもとの接し方~ 援助活動を円滑に進めるために 講習のまとめ

生涯学習情報サイトをご活用ください!

市民の皆さんの生涯学習活動のきっかけに、ウェブサイト「四日市市の生涯学習情報まなぼうや」をぜひご活用ください!

【掲載内容】

- ・地区市民センター・あさけプラザで活動中の生涯学習団体一覧
- ・生涯学習情報誌「まなぼうや通信」
- ・市民大学・熟年大学・出前講座に関する情報

ホームページアドレス

<https://manabouya.com/>

スマートフォンはこちらから!



イメージキャラクター まなぼうや

【問合せ】 市民生活課 TEL354-8146