



お知らせ 第2号

令和6年4月20日号

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

3月17日(日)三重県総合文化センターで行われた「第75回三重県消防大会」において次の方が表彰されました。

◇消防庁長官表彰

【永年勤続功労章】 内部分団 分団長 栗本 孝則さん(波木町)



内部分団は、団員を募集しています!

問合せ: 分団長 栗本 孝則 090-8672-0856
副分団長 謝花 賢 090-8957-8969

やってみよう! みどりのカーテン

~涼しく、楽しく、おいしいエコ生活~

ベランダや庭でゴーヤを育てて、みどりのカーテンを作ってみませんか?
緑の葉が夏の日差しを防いで、お部屋の温度を下げてください。

◇日時 5月29日(水) 13:30~14:30

◇場所 内部地区市民センター 別館 2階ホール

◇内容 地球温暖化対策講座、グリーンカーテンの説明、ゴーヤ苗の配布

◇定員 23名(先着順) ※参加費は無料です。

◇申込み 内部地区市民センター TEL345-3951

電話申込み開始
5月8日(水)9時~
5月22日(水)まで



うつべ☆スター 5・6月のイベント情報



参加には、事前申込みが必要です。うつべ☆スター事務局までお問合せ下さい。

※注意事項 小学生以上参加可。但し、保護者の同伴が必要です。

月/日	時間	イベント	参加費	集合場所	申込み締切り
5/18 (土)	9:00~ 12:00	第77回 グラウンド・ゴルフ大会	500円 会員300円	内部東小学校 運動場	4/24(水)
6/6 (木)	9:30~ 15:00	第78回 グラウンド・ゴルフ大会	800円 会員500円	四日市ドーム アリーナ	5/17(金)
5/12 (日)	9:00~ 12:00	社協主催 カローリング大会	無料	内部東小学校 体育館	5/8(水)
6/16 (日)	9:00~ 12:00	社協主催 ポッチャ大会	無料	内部東小学校 体育館	6/7(金)

◇申込み お電話またはFAXかe-mailで、参加希望者のお名前、町名、連絡先電話(事務局から連絡がとれる番号)小学生の参加は、保護者のお名前・連絡先もお願いします。



うつべ☆スター事務局 TEL/FAX347-3330

(祝日を除く 月・水・金 13時~17時)

e-Mail utsube_star@m6.cty-net.ne.jp



内部地区 令和6年度 集団がん検診予定表



◆内部地区市民センターで行う集団がん検診◆

日程			会場名	検診種類					申込み締切り日
月	日	曜日		胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がんマンモ	肺がん	
10	15	火	内部地区 市民センター	胃 午前	大腸 午前	子宮 午前			9月5日 (木)
	16	水		胃 午前	大腸 午前				
	17	木					マンモ 1日	肺 1日	

※検診を受診するためには申込みが必要です。詳細は、広報よっかいち4月下旬号別冊『令和6年度 がん検診のお知らせ(保存版)』でご案内しております。

◇問合せ 健康づくり課 成人健診係 TEL354-8282 FAX353-6385

自動車文庫 ご案内



巡回日	停車場所	停車時間
5月16日(木)	波木が丘中公園	14:20~15:00
5月17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	13:30~14:10
5月31日(火)	森力山町	14:20~15:10
	波木南台3号公園	14:10~15:00

裏面もご覧ください

ヘルスリーダーによる イキイキ教室のお知らせ

無理のないストレッチ・筋トレ・脳トレなどで楽しく体を動かします。

◇日時: 5月9日(木) 13:30~15:00

◇内容: 介護予防の運動・レクリエーション

◇場所: 内部地区市民センター 本館 1階会議室

◇対象: おおむね65歳以上の市民の方

◇持ち物: タオル、飲み物、動きやすく体温調整しやすい服装、マスク(推奨)

◇問合せ: 高齢福祉課 TEL354-8170

申込み及び参加費は不要です



5月12日は「民生委員・児童委員の日」 活動パネル展を開催します

毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。本市では613人（定数）の民生委員・児童委員と主任児童委員が活動しています。民生委員・児童委員は、見守りや相談支援、関係機関への橋渡しなど、地域福祉の推進のために様々な活動を行っています。

民生委員・児童委員の活動について、より多くの方々に知っていただくために、パネル展を開催します。また当日は「缶バッチづくり」「クイズコーナー」など、お子様向けのイベントも開催します。ぜひご家族と一緒にご来場ください。こにゅうどうくんもやってくるのでお楽しみに！

【パネル展】◇日時 5月12日（日） 10:00～17:00
◇場所 イオンタウン四日市泊 1階イベントスペース
◇料金 無料（缶バッチ等は無くなり次第終了）
【問合せ】福祉総務課 TEL354-8109 FAX359-0288



「地域デビューの入り口は、体のことから」 「介護予防ボランティアヘルスリーダー養成講座」のご案内

ヘルスリーダーは四日市市が養成している介護予防のボランティアです。20～80歳代の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、地区市民センター等の身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪養成講座を受ける前に、実際の活動を知りたい！見に行きたい！という方は、下記申込先までご連絡ください♪

- 日時 5月31日、6月7日、14日、21日、28日
全5回シリーズ（いずれも金曜日 14:00～16:15）
- 会場 四日市市勤労者・市民交流センター 本館1階 多目的ホール
（四日市市日永東1丁目2-25）
- 対象 受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方
※有資格者（看護師、理学療法士など）で、現在職務に従事している人は除く
- 講師 日本福祉大学 社会福祉総合研修センター コーディネーター 荒深 裕規さん
- 内容 介護予防に関する講義や運動の実習など
- 定員 20名程度 ※応募多数の場合は抽選
- 参加料 無料
- 持ち物 飲み物、中履き、必要に応じマスク、運動しやすい服装でお越し下さい。
- 申込み 5月20日（必着）までに、講座名、郵便番号・住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがき・電話・FAXのいずれかの方法で申込先へお知らせいただくか、ホームページの申し込みフォーム、または、下記QRコードからお申込みください。
- 申込先 高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
TEL354-8170 FAX354-8280



【ホームページからの申込み】 【QRコードからの申込み】
こちらを読み取り

四日市ヘルスリーダー養成講座 検索

回覧									
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内 ～保育無料券がリニューアル！令和6年4月から対象サービスを追加します♪～

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、上の子が市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料が2回まで無料になる「保育無料券」がリニューアルしました！令和6年度から、対象サービスに家事支援を追加し、名前を「よっかいちニコニコ子育て応援券」（通称 ニコニコ券）に変更しました。ぜひ、ご利用ください。

※ニコニコ券を受け取るには、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。
 - ◇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 ニコニコ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）
・病児保育（小学生までの子が利用できます）
・家事支援（小学生までの子がいる世帯が利用できます）
 - ◇利用方法等 ●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。
●家事支援の予約・利用方法
事業所に直接ご連絡ください。
- ★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★
- ◇問合せ こども未来課 TEL354-8069



申請はこちらから↑



市ホームページはこちらから→

『カラダスッキリ塾』参加者募集！

参加無料

運動を習慣にしたいけど続かない、筋肉をつけたいけど自分に合った運動方法がわからない…そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

- ◇対象 市内在住の18歳以上の人
※心臓病・不整脈のある人、運動制限のある人は事前にご相談ください。
- ◇日時 6月7日、14日、28日、7月5日、12日（全5回、毎週金曜日）
午前9時30分～11時30分まで
- ◇場所 あさけプラザ 下之宮町296-1
- ◇定員 30人（応募者多数の場合は、抽選）
- ◇内容 スロー筋トレ、有酸素運動の実施、健康づくりや食生活についての講義など
（息が弾む程度のややきつめの運動を行います）
- ◇申込み 5月17日（金）【必着】
右記二次元コードから申込み、もしくは、健康づくり課窓口（市役所7階）へ
※地区市民センターにも所定の申込用紙があります
- ◇問合せ 健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 TEL354-8291

