

# お知らせ第10号 和6年8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



# 史跡巡りバスツアー 参加者募集

毎年大好評をいただいていたバスツアーが 3 年ぶりに復活!! 今回は岐阜をめぐります お誘いあわせの上ご参加ください!

- ◆日 時 I 0 月 3 0 日(水) 午前 7 時出発
- ◆行き先 谷汲山華厳寺、墨俣一夜城、お千代保稲荷
- ◆乗り場 地区内順次4カ所 (申込時に伺います)
- ◆参加費 3,000円 (当日徴収いたします)
- ◆申込み 団体事務局 TEL347-1224
- ◆定 員 45名
- ◆締切り I0月 I0日(木)
- ◆主 催 内部地区社会福祉協議会
- ◆後 援 釆女城跡保存会

※参加時にはマスクの着用をお願いいたします



. H = 1 - . - L = 1 - . - L = 1 - . - L = 1

### 内部社協・体育部からのお知らせ 誰でも参加できる「グラウンド・ゴルフ大会」を開催します!

競技は8ホール2ラウンドで行います

日時:9月28日(土)8:30受付

9:00開会式~ 12:00頃終了予定

会 場:内部東小学校運動場

※駐車場は、プール側駐車場周辺をご利用下さい

参加資格:小学3年生以上 募集人数:200名程度

締切り:9月20日(金)

申込み:うつべ☆スター事務局へ電話またはFAX・e-mailで町名・お名前・年齢・連絡先

をご連絡下さい。TEL • FAX347-3330

(月・水・金13:00~17:00(※祝日は除く))

e-mail utsube\_star@m6.cty-net.ne.jp

主 管:内部地区総合型地域スポーツクラブ うつべ☆スター

主 催:内部地区社会福祉協議会



裏面もご覧

**ぺださい** 

参加無料です

## フラダンス 午後の体験教室のご案内

(初心者の方が対象です)

こんにちは。2024年5月から内部地区でフラダンスの教室を始めましたフラサークル「ルアナ」です。

この度、火曜日の午後にもレッスンを開講する事になりました。

フラダンスは**年齢を問わずどなたでも**楽しんでいただけます。また、見た目は 優雅ですが、意外と運動量も豊富で、**健康にもよいダンス**なのです♪

皆様!是非この機会に、一緒に和気あいあいとフラダンスを楽しみませんか? 皆様のご参加をお待ちしています。

≫体験日 9月24日(火)14:00~15:30

参場 所 内部地区市民センター 別館2Fホール

参持ち物 飲み物・タオル・くつ下(スニーカー又はパンプス用)←あればでOK

※運動のできる服装(スカート・ズボン等何でもOK)でお越しください

今回の開講に合わせて夜のレッスンも第2・第4に変更となります。

★サークルスタートは

10月8日(火)14:00~15:30

第2 • 第4 火曜日

問合せ:内部地区市民センター

TEL345-3951

#### 自動車文庫 ご案内



_	巡回日	停車場所	停車時間		
	9月12日(木)	波木が丘中公園	14:20~15:00		
	9月13日(金)	北小松町 内部地区市民センター 釆女が丘コミュニティセンター 森力山町	10:00~10:30 10:40~11:20 13:30~14:10 14:20~15:10		
	9月27日(金)	波木南台3号公園	14:10~15:00		

# 9.

# SS ピンポン体験会 参加をお待ちしています!

#### 每週月曜日 午後7時~午後9時 内部東小学校体育館

SS ピンポンは、卓球台の上で、中に金属球が入っていて転がすと音がする

オレンジ色の球と、ラバーなしのラケットを用い、テーブルとネットの間の隙間をくぐらせる 競技です。子どもから大人まで誰でも参加できるスポーツです。ぜひ体験してみませんか?

※持ち物 体育館シューズ、お茶、運動できる服装

※小学生のみで参加される場合は保護者での送迎をお願いいたします。

◎都合により体験会がない場合もありますので、事前に下記連絡先にてご確認をお願いいたします。 うつべ☆スター事務局 TEL/FAX347-3330 毎週月・水・金13~17時(祝日は除く)

回覧					
凹見					

## 認知症キッズサポーター養成講座のご案内

「認知症の日」である9月21日に、認知症の正しい知識や認知症の方への接し方が学べる 「認知症キッズサポーター養成講座」を開催します。大人の受講も歓迎いたします。

たくさんのお申し込みをお待ちしております。

◇日 時 9月21日(土) 10時から11時30分まで

◇会 場 四日市市立図書館 2階 視聴覚ホール

市内在住の小学 4 年生以上の人(大人も受講可能) ☆対 象

◇料 金 無料

◇定 員 30人 (<u>先着順</u>)

◇申込み 9月10日(火)までに、申込みフォームへ必要事項を入力してください。

◆問合せ 高齢福祉課 TFI 354-8170





8月28日(水)から9月22日(日)まで、2階展示コーナーにて認知症関連の図書 や市の取り組みなどを展示します。図書館にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

#### 四日市市ファミリー・サポート・センターから 子育てを地域で支えあう 「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 9月14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。

〇会 場 三浜文化会館(四日市市海山道町一丁目 1532-1)

〇定 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。)

〇申込み 電話にてお申し込みください。

〇保 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。

〇申込み・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)

### 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と健康保険証との一体化については、令和6年12月2日から現行の健康保険 証の新規発行が終了し、マイナ保険証(健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)を基本と する仕組みに移行されます。

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに 市内商業施設において、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、この機会にぜひご利用下さい!

#### 【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
14日(土)・15日(日)		イオンタウン四日市泊【1階中央イベント広場】	10:00~
	28日(土)・29日(日)	日永力ヨー【1階中央広場】	18:00



【問合せ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター TEL340-8371

## 鵜呑みは危険! SNS 儲け話

交流サイト (SNS) で知り合った人から勧められるまま ニセの投資サイトやアプリを入れ、振り込んだお金で実際に 「儲かっている」と錯覚させられ、次々にお金を騙し取られ る手口が発生しています。

このような儲け話は1人で判断せず、必ず信頼できる相談 機関や警察にご相談ください。



◇問合せ 四日市北警察署(☎366-0110) 四日市南警察署(☎355-0110) 四日市西警察署(☎394-0110) 市民協働安全課(☎354-8179)

#### 第3回消費者講座「値上げラッシュ!今を乗り切る家計管理術」を開催します!

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えする ため、消費者講座を開催しています。

第3回は、近年とどまるところを知らない物価高騰を乗り切るための賢い買い物の仕方 について、キャッシュレス決済やポイ活等に触れながら、わかりやすくお話しいただきま す。キャッシュレス決済を上手に使い、お得にお買い物を楽しみましょう!

9月4日(水) 14:00~15:30

四日市市総合会館7階 第1研修室

三重県金融広報委員会 金融広報アドバイザー 樋口裕倫

「値上げラッシュ!今を乗り切る家計管理術」

50名(事前申込不要) ■定 員

■参加料 無料

■その他 当日は、市営中央駐車場の混雑が予想されるため、できるだけ公共交通機関

をご利用ください。

■事務担当 市民・消費生活相談室 TEL354-8147

#### 四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう!





【主なイベント日時・内容】

9月8日	10:00~11:15	よかパパひろば	対象/どなたでも			
(日)		今月はよかパパ運動会をします。おしゃべり	定員/おおむね 15 組			
		タイムでは、パパ同士交流しましょう。	(当日先着順、受付 9:00~)			
9月10日	9:30~11:00	赤ちゃん広場	対象/O 歳~18 か月			
(火)		体重測定や助産師に発育相談ができます。	出産予定の人			
			定員/10組(当日先着順、受			
			付 9:00~10:30)			
			持ち物/母子手帳、バスタオル			
9月13日	14:00~15:00	学び舎音楽会	対象/どなたでも			
(金)		橋北中学校の皆さんと一緒に愛知室内オーケ	定員/50人			
		ストラの演奏を楽しみましょう。	(当日先着順、受付 13:30~)			
		共催/四日市市文化会館•四日市市立橋北中学校				
9月16日	1	いのちをつなぐバトンパス~心肺蘇生法~	対象/①小学生~高校生			
(月•祝)	10:00~10:30	救急車が来るまでにできる心肺蘇生法を身に	②未就学児とその保護者			
	2	つけましょう。	(保護者のみも可)			
	10:30~11:00	協力/四日市市消防本部	定員/①20 人程度 ②20 組程度			
		(事前申込制、8/21(水)より受付開始)	持ち物/水筒、タオル			
◇判 全 無料 ※行車の内突等を変更する提会があります 関節状況 イベント実施状況など詳しくけ						

◇料 金 無料 ※行事の内容等を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは ホームページをご覧いただくか、電話にてお問合せください。

◇問合せ TEL330-5020 FAX334-0606 https://cocoplaza-yokkaichi.jp/