



お知らせ

第 1 1 号

令和8年9月5日号

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/> 検索は「内部地区 HP」で

令和8年度『公民館』元気プロジェクト」



からだのなかから元気に いきいき血管講座 ～血管を元気に！輝く明日へ！～

心臓から送り出された酸素や栄養を、全身に届ける大切な臓器である「血管」。
血管が衰え傷つくことで、つまりや破れなどの要因となり、ひいては命にかかわる病気にもつながります。身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活をはじめましょう。

皆さまお誘いあわせのうえ、お気軽にお申込みください。

- ◇日 時 10月9日(金) 10:00～11:30
- ◇場 所 内部地区市民センター 別館2階 ホール
- ◇内 容 ・わたしたちの身体と血管・心臓の血管にかかわる病気
・脳の血管にかかわる病気・命にかかわる病気を予防する
- ◇講 師 明治安田生命保険相互会社 四日市支社
- ◇定 員 20名(先着順で定員になり次第締め切ります)
- ◇参加費 無料
- ◇申込み 内部地区市民センター TEL: 345-3951
9月16日(水) 9:00から電話のみの受付です。
- ◇その他 講座終了後に、希望者には血管年齢測定を行います。

センター
申込み開始
9/16(水)
9:00～



内部地区自主防災協議会・内部地区社会福祉協議会 ボランティア募集

内部地区社会福祉協議会・内部地区自主防災協議会では秋に行われる文化祭での準備や防災展示、総合防災訓練を、多くの方に加わって頂きたいと思い、ご協力していただける方を募集します。年齢や性別は問いません！興味のある方は下記まで問合せください。

学生の方たちの参加もお待ちしています！！

◇問合せ：内部地区団体事務局 電話：347-1224



裏面もご覧ください

認知症があっても、なくても、誰もが暮らしやすいまちをめざして

「認知症サポーター養成講座」のご案内

認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やその介護者の想いに寄り添い、ちょっとした手助けができる地域の応援者です。

日 時：10月16日(金) 10:00～11:30(90分程度)

会 場：内部地区市民センター 本館1階 会議室

講 師：うつべ在宅介護支援センター キャラバン・メイト 伊崎・伊藤

内 容：認知症の基礎知識、認知症の人の気持ちや接し方について

認知症の人を支える活動や相談機関の紹介など

参加費：無料 持ち物：筆記用具

定 員：20名 (申込み多数の場合は抽選)

申込み：内部地区市民センター TEL 345-3951



講座終了後、認知症サポーターの証である「缶バッジ」がもらえます。



「うつべ☆スターが大好きになっちゃう」

ご家族・お友達と自然の中で楽しい時間を！！

= 第18回ウォーキング大会開催 =

四日市市最大規模の丘陵地を活かした「南部丘陵公園」をウォーキングする。自然な景観が楽しめる南ゾーンと人工的景観の北ゾーンでご家族、友人と過ごす休日もいいかな！

園内・里山の散策とお昼ご飯とゲーム(千本引き)で楽しく遊びましょう。

主催 内部地区総合型地域スポーツクラブ「うつべ☆スター」

日時 10月18日(日曜日) 8:30～受付 9:00 開会式～12:00 解散予定

場所 集合場所 南部丘陵公園・南ゾーン(ピクニック広場)

内容 南部丘陵公園の南ゾーン・北ゾーンをウォーキング、
「昼食」「千本引き」で楽しく遊ぶ！

定員 100人程度(小学生以下は保護者同伴のこと)

参加費 1人500円 未就学児は無料

持ち物 運動靴、帽子、タオル、飲料水、その他必要に応じてお持ち下さい

申込み お名前、年齢、町名、携帯電話番号をFAX またはお電話で事務局
(TEL/FAX 347-3330)へ、9月30日(水曜日)までにお申し込み下さい。



