お知らせ

第１５号
令和8年11月　5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
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

１０月１４日（水）四日市ドームにおいて、令和８年度四日市市民生委員児童委員大会が開催され、次の方が表彰されました。

【四日市市長表彰】　坂上　百合子さん





総合防災訓練の実施について

「うつべの災害に備えて、私達がやるべきことを確認します！」

今年度は各自治会で安否確認訓練（黄色いフェルト）と、３か所の指定避難所を開設しての防災訓練を実施します。

１）日　時　　**11月29日（日）午前８時～12時頃まで**
２）場　所　　内部地区市民センター、内部小学校、内部東小学校、内部中学校
３）目　的　　①各自治会で安否確認訓練
②災害対策本部と３指定避難所との組織的機能訓練
③各自治会からのデジタル無線及び情報伝達・収集訓練
④ボランティア受け入れ体制立上訓練

※当日の午前8時頃に訓練のため、Sアラートの緊急発信と、内部地区市民センター・北小松町・中堀町（小古曽2号公園）の防災行政無線からのサイレンと緊急放送が流れますのでご承知おきください。

◆主　催　　内部地区自主防災協議会
◆問合せ　　内部地区団体事務局　TEL３４７－１２２４
【平日９：００～１１：３０　１２：３０～１５：００】

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・レクリエーションなどで楽しく体を動かします。
動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。
◇日　時　１２月１０日（木）１３：３０～１５：００
◇場　所　内部地区市民センター　本館１階　会議室
◇持ち物　タオル、飲み物、マスク（推奨）
◇問合せ　高齢福祉課　TEL 354-8170

申込み・参加費不要です



裏面もご覧ください

ボランティアの方に通学路の草刈りをしていただきました
こどもたちのためにいつも本当にありがとうございます

９月２７（日）に実施されました通学路の草刈りには、采女が丘自治会・采女町南部自治会・采女町西部自治会・うつべ子ども見守り隊の皆様がご参加くださいました。
うつべ交番前の堤防ぞいの通学路は見違えるほどすっきりし、小学生・中学生の通学路として、また、地域の皆様の生活道路として安全かつ快適に利用できるようになりました。
本当にありがとうございました。
今後も年２回の活動を計画しております。その際にはぜひ地域の皆様のご参加をよろしくお願いいたします。
なお、併せまして、うつべ子ども見守り隊ではメンバーを募集しています。ご連絡お待ちしております、よろしくお願いいたします。
☆うつべ子ども見守り隊代表　田中　秀和　TEL０９０－２１８５－３７１５



内部っ子はげまし隊の活動に参加してみませんか？

１１月　９日（月）９：００から　内部小学校にて焼き芋と竹とんぼ遊び
１１月　１２日（木）９：００から　保育園裏の畑で玉ねぎ植え
１１月　１８日（水）９：００から　内部東小学校にて焼き芋と竹とんぼ遊び
１１月　２５日（水）９：００から　内部保育園のペンキ塗り
１１月　２７日（金）９：００から　保育園、幼稚園用竹馬、竹ぽっくりの竹取、加工
１２月　１日（火）９：００から　内部幼稚園のペンキ塗り
１１月以降、上記活動を計画しています。はげまし隊の活動に参加してみようと思っていただける方、是非ご参加ください。問い合わせは、下記まで。
当日直接ご参加いただいても結構です。
連絡先：　内部っ子はげまし隊　　事務局　熊野
電　話：　090-2185-2193　　mail: kumano3152@icloud.com
＊見学だけでも構いません。お待ちしております。
スケジュールは防災カレンダーにも記載していますのでご確認ください。





みんな集まれ！『うつべクリスマスイブの運動会』無料

日　時：12月20日（日曜日）
受付 8:30～　競技 9:00～11:30　終了 12:00 予定
会　場：内部中学校 体育館
持ち物：体育館シューズ・タオル・飲み物



クリスマスならではの楽しい種目を予定しています！
みんなで体を動かし、笑顔あふれるひとときを過ごしましょう！





■ 主催 うつべ☆スター
■ 申込み・問合せ うつべ☆スター事務局（祝日除く 13:00～17:00 月・水・金）
■ TEL：347-3330　■ホームページ： https://utsubestar.com ⇒ ⇒

※申込み方法：右のQRコードからホームページを開き「イベントの計画と報告」のクリスマスイブの運動会に入り「イベントの申込」に必要項目を登録して左下の申込をクリックする。

回覧									

窓口時間変更のお知らせ〈内部地区市民センターも変わります〉

令和９年１月から
市役所の窓口と電話の受付時間を午前９時から午後４時30分までに変更します



1.開始時期　　**令和９年１月４日（月）から**
2.窓口時間
変更前：午前８時30分～午後５時15分
変更後：午前９時00分～午後４時30分
※職員の勤務時間は午前８時30分～午後５時15分から変わりません。
3.対象施設等
本庁舎、総合会館、各地区市民センター、上下水道局等の全窓口及び電話受付
※ただし、下記の施設等は変わりません。
・消防本部情報指令課及び全消防署、市立四日市病院、市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）、はもりあ四日市
・施設利用そのものを提供する施設（図書館、博物館、四日市競輪場、その他スポーツ施設を含む各指定管理施設など）及び施設の貸館利用時間や夜間・休日窓口等

〇オンライン申請やコンビニ交付サービスをぜひご活用ください〇
（１）オンラインで申請できる手続き
オンラインで申請できる手続きは、右の二次元コードからご利用ください。
（２）コンビニで交付できる証明
住民票等の証明書は安くて早くて便利なコンビニ交付をご利用ください。
※利用にはマイナンバーカードが必要です。

オンライン申請

**変更により生じた時間を有効活用し、業務改善等に注力することで市民サービスの質の向上を図るとともに、時間外勤務を削減し、職員の働き方改革につなげます。
ご理解とご協力をお願いします。**

コンビニ交付

【担当】総務課働き方改革推進室　TEL 354-8105　FAX 359-0286

第2回マリッジサポートセミナー
～プロに学ぶ！婚活男性の身だしなみ講座＆プロフィール写真撮影会～

■日　時：１２月１９日（土）
【２０代の部】１０：００～１２：００　【３０代の部】１３：４５～１５：４５
■場　所：三浜文化会館
■対　象：市内に在住、または通勤するセミナー当日に２０～３９歳の独身男性
■定　員：各部１０人（応募多数の場合は抽選）
■申込期間：１２月１４日（月）９：００まで
■申し込み：四日市マリッジサポート事務局　専用ホームページから
（四日市市安島一丁目　トナリエ四日市４階　(株)デルタスタジオ内）
TEL３５５－１３２０　FAX３５５－１３２１
専用ホームページ　https://yokkaichi-marriagesupport.jp
■担当課：こども未来課　TEL３５４－８０３８



納税は、便利で安心な口座振替で!!　【問合せ】収納推進課　TEL 354-8141/ FAX 354-8309

四日市市高齢福祉課　公式 LINE「フレイル対策ルーム」
元気に暮らすためのヒントを毎月お届けします♪



年齢とともに心身の活力が低下してきた状態を「フレイル」といいます。
フレイルは誰にでも起こる可能性があります。
早めに気づき、日々の生活を少しずつ見直すことが、元気な生活を長く続けることにつながります。

《 友だち登録すると… 》
運動・認知機能・お口の機能・食事（栄養）など、元気に暮らすための記事や動画、イベント情報をお届けします。

《 友だち登録方法 》
二次元コードからかんたん登録！
右の二次元コードをスマートフォンで読み取り、「友だち追加」を選択してください。
※本アカウントを利用することにより、LINE 社に個人情報や機密性を有する情報が保存されることはありません。

【問合せ】高齢福祉課　TEL 354-8170

はかりの検査」を実施します

計量法により、商取引・証明用に使用する「はかり」は２年に１度の検査が義務付けられています。
市役所北館１階計量検査室にて、下記日時で実施しますので、持ち込みをお願いします。

【日　時】　１１月１９日（木）　午前９時３０分～午前１２時、午後１時～午後３時
１１月２０日（金）　午前９時３０分～午前１２時、午後１時～午後３時
【場　所】　市役所北館１階　計量検査室
【対象となるはかり】　①商店、露店などの商品売買用、②病院、薬局などの調剤用
③病院、学校などの体重測定用、④農・漁業などの生産者の生産物売買用
⑤工場、事業所などの材料購入・製品販売用
⑥農協、漁協などの物資集荷・出荷用、⑦運送業者などの貨物運賃算出用



＊　構造上、移動できないはかりを使用している人、開業や廃業した人は、市民・消費生活相談室（TEL３５４－８１４７）までご連絡ください。

「よっかいち農業マルシェ」を開催します

と　き　　１２月５日（土）　９：３０～１２：３０（雨天実施・荒天中止）
ところ　　四日市市農業センター　駐車場　ほか　（四日市市赤水町９７１－１）
※　臨時駐車場有り（台数に限りがあります）
先着３００名の方に花苗をプレゼント（お１人さま１ポット限り　９：３０から引換券を配布）

市内の農家が栽培した新鮮な野菜や果物、地域の農産物を使った加工品の販売、地元食材を使ったフードコーナー等（内容が変更になる場合があります）や、各種イベントが開催されます。
詳細はホームページ等でご確認ください。

←ホームページ

【問合せ】農業センター　TEL 326-0132