お知らせ

第５号
令和5年6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

敬老行事の実施にあたって

内部地区社会福祉協議会では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も７０歳以上の方々を対象に敬老記念品をお配りいたします。

そのため、市に依頼して７０歳以上の方の名簿（住所、氏名、生年月日、性別が記載されたもの）を閲覧させていただきたいと考えています。

名簿の取り扱いについては、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、６月３０日（金）までにご本人様から高齢福祉課（TEL３５４－８４５５）へご連絡をいただきますようお願いいたします。その場合、お名前等が名簿に載らないため、敬老記念品をお届けできなくなりますのでご了承ください。昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。

☆問合せ　高齢福祉課　TEL３５４－８４５５　FAX３５４－８２８０

第8回ロゲイニング大会（内部コース）　「暑い夏に負けない！」

ご家族やお友達と歩き回って、夏の植物や昆虫との出会い、野鳥の鳴き声を聞くそんなファミリーな“内部が大好きになる”一日を過ごしましょう！

◇日　　時　**7月２３日（日）８時３０分受付**　※雨天の場合 受付会場にてイベント実施
９時 開会式 → ９時 30 分 スタート → 13 時 30 分 解散予定

◇集合場所　内部東小学校・体育館

◇コ ー ス　～内部東小学校～内部地区周辺　・ファミリー　２時間
・一般　３時間

◇おもてなし　・スイーツなど
・広場うつべ館（うつべ町かど博物館）で冷えたスイカを提供

◇参 加 費　１人５００円　傷害保険料含む（健康な方　当日払い　未就学児は無料）
※小学生以下は保護者（有料）同伴でお願いします。

◇申込締切り　**7月１０日（月）**

◇注意事項　①駐車場　内部東小学校駐車場
※できるだけ徒歩、乗り合わせ等のご協力をお願いします。
②各自で健康管理に留意して、当日は体調良好な状態でご参加下さい。

◇持ち物等　スマホまたはデジカメ、帽子、リュック、動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物等

◇主　　催　内部地区総合型地域スポーツクラブ　「うつべ☆スター」

◇申込み・問合せ　うつべ☆スター事務局　　お名前・年齢・電話番号をお伝えください。
TEL/FAX３４７－３３３０（月・水・金　13 時～17 時）
e-mail　utsube_star@m6.cty-net.ne.jp

裏面もご覧ください

地域づくりマイスター養成講座　受講生募集

６月 30 日（金）申込み締切り

市民協働安全課では、「地域を元気にしたい」、「顔の見えるご近所関係を築いていきたい」という方に、必要な知識・スキル等の習得を目的とした、地域づくりマイスター養成講座を開催します。

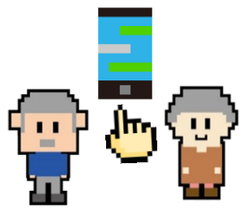
地域のまちづくりに興味をお持ちの方、ご応募をお待ちしております。

◆開催日時	７月 22 日、８月 19 日、９月２日・16 日、10 月７日・21 日、11 月 11 日、12 月 16 日の全８回、９：30～12：00（７月 22 日は 13：30～16：00、11 月 11 日は９：30～16：30）
◆場　　所	四日市市総合会館など
◆内　　容	地域社会と住民自治に関する講義や事例紹介、効果的な取材・広報について地域資源のマッピング演習、レポート作成など
◆修　　了	全８回中５回以上の出席と、800 字程度のレポート提出で、修了証を交付
◆定　　員	４０名（応募者多数の場合抽選）
◆申込方法	住所、名前、電話番号、性別、年齢を、はがきかファクス、Ｅメールで〒510-8601　四日市市諏訪町１番５号　市民協働安全課へ
◆問 合 せ	市民協働安全課　TEL354－8179／FAX354－8316 メール：shiminkyoudouanzen@city.yokkaichi.mie.jp

スマホで取り組む　介護予防・フレイル対策教室

国立長寿医療研究センターが開発した、いつでも、どこでも、運動や健康づくりに取り組める無料の介護予防アプリ「**オンライン通いの場アプリ**」の使い方等を学ぶ教室です。

日　時：７月７日、１４日　２回シリーズ（いずれも金曜１４時～１５時半）
会　場：四日市市総合会館　４階　機能回復訓練室（四日市市諏訪町２－２）
対　象：おおむね６５歳以上の市民で、教室で使用するアプリ「オンライン通いの場」のダウンロードが完了している方（※ダウンロードは無料です）
講　師：四日市市高齢福祉課職員
内　容：オンライン通いの場アプリの使い方に関する講義・体験など
定　員：８名　※応募多数の場合は抽選
参加料：無料
持ち物：ご自身のスマートフォン、筆記用具
留意点：スマートフォンの基本操作の使い方教室ではありません。
オンライン通いの場アプリのダウンロードは無料ですが、教室参加時に使用する通信に係る費用は自己負担となりますのでご了承ください（※フリーWi-Fi はございません）アプリの登録にはメールアドレスが必要となります。
申込み：６月２８日（水）までに、下記 QR コードからお申し込みください。
担　当：高齢福祉課 地域支援係　TEL３５４－８１７０



〈 アプリのダウンロードはこちら 〉　〈 アプリ紹介チラシはこちら 〉　〈申込みはこちら〉

GET IT ON Google Play　Download on the App Store

楠小学校・笹川小学校・塩浜小学校　給食パートを募集（9月上旬からの勤務です）

◇募集職種　小学校給食調理員補助（給食パート）
◇業務内容　給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
◇勤 務 日　給食実施日等（春・夏・冬休みは勤務なし）
◇勤務時間　午前８時３０分～午後３時１５分（労働時間６時間）
※塩浜小学校：午前８時４０分～午後３時２５分（労働時間６時間）
◇時 間 給　１０７０円（通勤距離が片道２ｋｍ以上の場合、通勤費を別途支給）
◇そ の 他　笹川小学校勤務の場合、他の学校の調理員の欠勤状況等により他の市内小学校に勤務することがあります。
社会保険加入あり。
◇申 込 み　応募を希望される方は、教育総務課（TEL３５４－８２３６）に電話のうえ、履歴書を提出して下さい。書類選考のうえ、面接を実施します。
◇応募期間　６月８日（木）～６月２３日（金）

子育てを地域で支えあう　**四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ**

「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良く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　７月１日(土)　１３：００～１６：００　(講習会のみの人は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。
◇場　所　三浜文化会館
◇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)
◇申込み　電話にてお申し込みください。
◇保　育　あり/無料（保育対象：満６か月～）　※事前にお申込みください。
◇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）

ヘルスリーダーによる　イキイキ教室

無理のないストレッチ・筋トレ、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：7月13日（木）１３：３０～１５：００
◇内　容：介護予防の運動・レクリエーション
～ストレッチ・筋トレ・脳トレなど～
◇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、マスク（推奨）
◇問合せ：高齢福祉課　TEL３５４－８１７０

申込み・参加費
不要です

第10回よかパパフェスティバル

パパと子どもをはじめ、ママも、おじいちゃん、おばあちゃんも家族みんなで楽しめるイベント「よかパパフェスティバル」を開催します。今年は、親子体操、手作りおもちゃ、手形アート、心理相談など、いろんなブースがあります。是非ご家族で遊びに来てくださいね。

日　時　６月１８日（日）１０時００分～１４時３０分
＊１２時～１３時は消毒時間です。
場　所　こども子育て交流プラザ＜橋北交流会館４階（四日市市東新町２６番３２号）＞
対　象　小学生以下の子どもと家族
定　員　一部定員あり（当日先着順）
参加費　無料
申込み　不要
問合せ　こども未来課　TEL３５４－８０６９　または
こども子育て交流プラザ TEL３３０－５０２０
その他　詳しくは、チラシまたは市ホームページをご覧ください。

ひと工夫でおいしく減塩を！

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、「アイデア次第」でおいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

減塩を成功させるポイント4つ！

だしを生かす
乾物のだしも活用することでうま味をプラスできます。
●活用例
肉じゃが→
干椎茸入り肉じゃが

香味野菜を使う
しょうが･青じそ･みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。

塩味以外の“味”パワーをうまく使い、おいしく塩分量を減らしていきましょう。

酸味を生かす
レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。

香辛料を使う
カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、料理のアクセントになります。
●活用例
小松菜のお浸し→
小松菜のからし和え

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ　ライフメニュー〔健康・医療〕→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報　へ

問合せ　健康づくり課
TEL３５４－８２９１

市民税・県民税
（第１期）
納期限は
6月30日（金）です

回覧									