

センター申込み開始

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/ (HPもご覧ください) 検索は「内部地区 HP」で

令和5年度「地元の『公民館』元気プロジェクト」

女性のための「健康づくり栄養」講座

いつまでも若々しく!老化を防いで身体の中から美しく健康に! 野菜の持つ秘められたチカラなどを、楽しくわかりやすくご紹介します。

◇日 時:10月20日(金) 10:00~11:30

◇場 所:内部地区市民センター 2階 ホール

◇内 容:野菜が持つ抗酸化力・抗糖化の仕組みと食べ方、

不足した栄養素を補うメニューのポイントなどのお話

◇講 師:明治安田生命保険相互会社 鎌田 直美さん

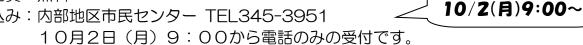
◇対 象:内部地区在住の方

◇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 TEL345-3951

◇その他:講座終了後に野菜摂取の充足度を測る「ベジチェック」を予定しています。



第2弾「采女城跡の魅力再発見」

うつべ☆スター「ウォーキング大会」に参加しましょう!

県下有数の規模といわれる「采女城跡」今なお残る土塁と空堀を巡り規模の大きさを感じ ながらウォーキングを楽しみましょう!宝探しとビンゴゲームで楽しく遊びましょう。

内部地区総合型地域スポーツクラブ「うつべ☆スター」

日時 令和5年10月22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 内部東小学校 ~ 目的地 采女城跡

采女城跡の冠木門から入山して本丸にて、遺構についてお話しを聞き、郭と空堀を見 学して本丸へ戻り「宝探し」と「ビンゴゲーム」で楽しく遊ぶ!

100人程度(小学生以下は保護者同伴のこと)

参加費 中学生以上1人500円 小学生1人200円 未就学児は無料

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

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(347-3330)へ、 10月6日(金曜日)までにお申し込み下さい。

事務局稼働日 毎週月・水・金 午後 1 時~5 時まで 祝日・休日は休み ※雨天時は、体育館にてゲーム等で楽しく遊ぶのでご参集下さい。





2023年度下期 イベント情報

グラウンド・ゴルフ大会

内部東小学校運動場(土曜日)開催:11月4日

四日市ドームアリーナ開催(火曜日):12月5日・3月12日

自主事業

小学4年生頃から始められる 手軽な生涯スポーツです! ご家族で始めませんか!!

グラウンド・ゴルフ大会 開催日:10月7日(土)

協力事業

会 場:内部東小学校

SSピンポン大会

開催日:1月21日(日) 会 場:内部東小学校

企画検討中!

ウォーキング大会 , 開催日:10月22日(日)

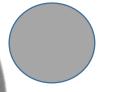
会 場:内部東小学校

クリスマスイブの運動会

開催日:12月16日(土) 会 場:内部中学校

スポーツチャレンジデー大会

開催日:1月28日(日) 会場:内部東小学校



第9回口ゲイニング大会

開催日:2月18日(日) 会場:内部東小学校

クラブ会員募集中

活動団体

スポーツ少年団

内部ライオンズ(野球)・内部リバーズF. C. (サッカ 一)・内部陸上少年団(陸上)・内部JVC(バレーボ ール)・内部ミニバス男女(バスケットボール)・南四 日市 D.C BLSX(ドッジボール)・内部スポーツクラブ (少林寺拳法)・内部空手スポーツ教室(空手)

<u>ー般サークル</u> 新体操・卓球・テニス・ヨガ・バ ドミントン・ソフトバレーボール・バレーボール・ インディアカ・テニポン・G. G ほか

教室参加者募集中

ジュニア新体操教室 ※体験可

開催日:月2回隔週水曜日(15:30~) 会 場:内部地区市民センター

体感ストレッチ教室 ※体験可

開催日:毎週火曜日(19:00~)

毎週水曜日(09:45~)

毎调金曜日(19:15~)

裏面もご覧

四日市公害と環境未来館 解説員養成講座 受講者募集

四日市公害と環境未来館に来館される皆様に、展示などについて わかりやすく解説していただける人を養成する講座です。

対 象:18歳以上の人

場 所:四日市市地場産業振興センター、四日市公害と環境未来館など

期 間:10月28日・11月11日・12月2日・12月16日・令和6年1月20日・

2月3日(各土曜日10:00~15:30 全6回)

内 容:四日市公害についての基礎知識を学ぶ講座、多彩な講師

による講義、実習や現地見学など

受講料:無料

定 員:10名(応募多数の場合は抽選、当選者のみ通知)

詳しくは四日市公害と環境未来館ホームページ

(https://www.city.yokkaichi.mie.ip/yokkaichikougai-kankyoumiraikan/)

申し込み・お問い合わせ

10月13日(金)(必着)までに住所、名前、年齢、電話番号を記載し、はがきかファックス、 Eメールで。

〒510-0075 四日市市安島 1-3-16 四日市公害と環境未来館「解説員養成講座」係まで メール: kougai-kankyoumiraikan@city.yokkaichi.mie.jp TEL354-8065 FAX329-5792

秋の四日市港まちあるきイベント『旧港謎解きアドベンチャー』

四日市港の旧港付近を散策する謎解き散策イベントを開催します! 謎解きMAPを頼りに旧港に散りばめられた謎の答えを探しに行こう! 全ての謎を解いた方には、抽選で豪華景品が当たります!

時> 10月1日(日) 9:00~16:00 ※謎解きMAPの配布は14:00 まで ※雨天中止

所> JR 四日市駅にて受付

<参加料>不要 〈事前申込〉 不要

<注意事項>・周辺には駐車場がありませんので、 公共交通機関をご利用ください。

> • 交通ルールを守り、立入禁止の場所に 入らないようにしてください。

本イベントでの負傷、他に与えた損害について、



当実行委員会では一切責任を負いかねます。 〈問合せ先〉 四日市港まちあるき実行委員会(四日市港管理組合振興課内)

〒510-0011 四日市市霞二丁目1-1

TEL366-7022 FAX366-7025 HP:http://www.yokkaichi-port.or.jp/

自動車文庫 のご案内			

巡回日	停車場所	停車時間
10月11日(水)	波木が丘中公園	14:20~15:00
10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
10月26日(木)	波木南台3号公園	14:10~15:00



「第2回婚活イベント」のお知らせ

~美味しさがいっぱい!四日市グルメ婚活~

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。婚活イベントは今年度 7回開催する予定です。

■日 時:令和5年10月22日(日)午後1時30分~4時

■場 所:グリル四日市(文化会館内)

■対 象:市内に在住、または通勤する30~39歳の独身男女

■内 容:①プロフィールシートを使って1対1でお話し

②軽食ビュッフェやとんてきバーガー作りを楽しむフリータイム♪

③カップリング投票

■定 員:20人(男女各10人) ※応募多数の場合は抽選

■参加費: 1.500円

■その他:参加者を対象にした事前ガイダンス(10月19日(木)午後7時)あり

■申込み:四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページの応募フォームから

<申込期間>令和5年10月12日(木)午後5時まで 四日市マリッジサポート事務局 (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

■問合せ: こども未来課 TEL354-8038



結婚祝金の申請に必要な完納証明書の要件が10月から変わります

結婚を祝福し、夫婦の新しい人生を応援するため、結婚祝金を交付しています。10月以降、 結婚祝金の申請には、本市の市民税課で発行する完納証明書が必要です。

- ■対 象:次の条件をすべて満たす人
- (1) 令和5年4月1日以降に結婚した夫婦
- (2)婚姻届提出日時点で、夫婦ともに39歳以下でいずれもこの結婚祝金の交付を 受けていない人
- (3) 結婚祝金の交付を申請する時点で、夫婦が本市に居住し住民登録がある人
- (4) 結婚祝金の交付決定日から2年以上、夫婦が本市に定住する意思がある人
- (5) 夫婦ともに税金を完納している人
- ■交付額:1夫婦あたり10万円
- ■申 請:次の書類を直接、または郵送で、

〒510-0085 諏訪町2-2 こども未来課(総合会館3階)へ。

- (1) 結婚祝金交付申請書
- (2) 夫婦の戸籍謄本(夫婦ともに外国籍の方は婚姻届の受理証明書)
- (3) 夫婦の住民票(世帯全員、世帯主、続柄が記載されているもの)
- (4) 夫婦それぞれの完納証明書(完納証明書は市役所2階市民税課で取得してくだ さい。各地区市民センター、市民窓口サービスセンターでは取得できませんの で、ご注意ください。)

■申請期間:婚姻届出日から6か月以内

■その他:結婚祝金交付申請書は、こども未来課のほか、市民課、市民窓口サービスセンター 各地区市民センター(中部を除く)でお渡ししています。市ホームページからも入

手できます。 ■問合せ: こども未来課 TEL354-8038

回覧

市ホームページ「四日市市結婚祝金給付制度のご案内」

