

お知らせ

第16号

令和6年11月20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

~みんなで考えよう 内部の福祉~

申込み不要です

令和6年度 内部地区福祉講座のお知らせ(第2回)

地域とのつながりを持ち、毎日を楽しく明るく元気に暮らすことを目的とした「福祉講座」を開催します。みなさんのご参加をお待ちしています。

日 時 | 12月|3日(金) | 14:00~|5:30 テーマ 「わかたけ萩の里の取り組みについて」

わかたけ萩の里のスタッフの方から、日々の取り組みについてお話しいただきます

◇会 場 わかたけ萩の里 四日市市波木町1335-1

◇定 員 20名程度

◇主 催 ボランティア虹の会・内部地区市民センター

◇問合せ 内部地区市民センター TEL345-3951



手作りの飾りで、お正月を迎えませんか? ~しめ縄づくり教室~

★日 時:12月2日(月)13:30~16:00

★場 所:内部地区市民センタ

★対 象:内部地区にお住まい

諸事情により

電話申込み開始

9:00~

11月29日(金)

★講 師:伊藤 頼夫さん (波木

中止とさせていただきます。

★定 員:15人(先着順)

★申込み・問合せ 内部地区市民センター TEL345-3951





ヘルスメイト健康料理教室のお知らせ

「家族で楽しむお正月料理」

◇日 時 12月20日(金)10時~12時30分

◇場 所 内部地区市民センター 本館1階 会議室

◇定 員 12名(申込制、先着順)

◇参加費 700円

◇持ち物 筆記用具・マスク・エプロン・三角巾・布巾

◇主 催 四日市ヘルスメイト(内部地区)

◇申込み 内部地区市民センター TEL 345-3951



メニューは

お楽しみに♪

チャット GPT 体験講座

チャット GPT は、人工知能(AI)を使ったチャットサービスで、質問したいことを 入力すると、人と対話しているかのように回答します。文書作成や調べもの、問題解決の ためのアイデアの提案など、使い方は非常に簡単で幅広い利用方法があります。

人工知能って何?自分たちの生活とどう関係あるの?簡単に使えるの? 普通の検索とどこが違うの?素朴な疑問にお答えします。この機会に是非ご参加ください。

☆日 時: 12月12日(木)14:00~15:30

☆場 所: 内部地区市民センター 別館2階ホール

☆講 師: 特定非営利活動法人 愛マムズ IT 倶楽部

r対 象: 内部地区在住でアプリのインストールができる方

☆定 員: 12名(先着順)

☆参加費: 無料

☆持 ち 物: 現在使用されているスマートフォン

☆問合せ・申込み先:内部地区市民センター TEL345-3951

スマートフォン教室を開催します

デジタル活用に不安のある方を対象にLINE、Zoomの基本的な使い方や市のLINE公式アカウント、市の電子申請システムに関する教室を開催します。

■ 場 所:内部地区市民センター 本館1階会議室

■ 時間及び内容 :①9:30~10:30 LINE の使い方、市の LINE 公式アカウントの使い方 :②10:45~11:45 Zoomの使い方、市の電子申請システムの使い方

■ 定 員:各回先着10名まで ■ 参加費:無料

■ 対象者:どなたでもご参加いただけます。

■ 持ち物:スマートフォン(お持ちでない人には貸出可能)



開催日:12月24日(火)

電話申込み開始

11月28日(木)9:00~

【申込み・問合せ】(株)CTY TEL 050-3820-9831 (9時~17時、日祝除<)

第11回口ゲイニング大会開催

主催 内部地区総合型地域スポーツクラブ うつべ☆スター



ご家族・お友達と歩いて・・走ってポイントを探して、 冬のひとときを楽しくスポーツしませんか!!

誰でもすぐにできる分かり易いルール「制限時間内にゴール」本当に「やれば楽しいスポーツ」です。

☆参 加 費 :小学生以上 500 円/人(未就学児無料) ☆申込締切 :1 月 30 日(金)

☆カテゴリー:ファミリーの部 一般の部 ☆表 彰:カテゴリー 1位~3位

【申込み・問合せ】うつベ☆スター事務局まで TEL 347-3330 e-mail: star-info@m5.cty-net.ne.jp

事務所営業 月・水・金 13:00~17:00(休日を除く)





●●●● 四日市都市計画道路 北勢バイパスの変更案の縦覧

この度、国道1号北勢バイパス3工区(国道477号バイパス(曽井町)~国道1号(釆女町)間) の都市計画の変更に伴い、以下のとおり、変更案を縦覧(閲覧)します。

本変更案の内容に関してご意見のある方は、縦覧(閲覧)期間中に、どなたでも意見書を提出できます。

■縦覧(閲覧)する都市計画変更案

四日市都市計画道路 3・3・91 号北勢バイパスの変更

■縦覧(閲覧)・意見書提出期間

12月13日(金)~12月27日(金) (開館日の8:30~17:15)

■縦覧(閲覧)場所

三重県都市政策課(県庁4階)、四日市市都市計画課(市役所4階)、神前・川島・四郷・内部・小山田の 各地区市民センター

■意見書の提出先

郵送で、または直接、〒514-8570 津市広明町 13 三重県都市政策課(県庁 4 階)へ

■事務扫当

四日市市都市計画課 TEL 354-8272 FAX 354-8404 担当:東、山口



令和6年度 四日市をARUKUマップ



「四日市をARUKUマップ」を利用して、 健康づくりに取り組んでみませんか?

「令和 6 年度 四日市を ARUKU マップ」は、10 分運動するごとに 60 個のマスや地図を埋めて、 "運動を記録する"リーフレットです。

条件を満たしてご応募いただいた方全員に、オリジナル缶バッジをプレゼント! さらに、抽選で 200 名様に ARUKU オリジナルグッズを進呈します。(応募すればするほど 当選確率が上がりますので、ふるってご参加ください。) 詳しくはリーフレットをご覧ください。

配布場所 | 各地区市民センター/市民窓口サービスセンター/健康づくり課等窓口にて配布

応募締切 | 令和7年2月28日(金)必着

【問合せ】 健康づくり課 TEL354-8291



= → 編 🦲 避難所における外国人避難者受入訓練を開催します 🚵 🛶 🤭 🔞



四日市市には約12,000人の外国人住民がいらっしゃいます。

大規模災害が起きた場合、日本人だけでなく、外国人も被災者になります。その際、言葉・習慣の違い があり、災害経験の少ない外国人住民は、より深刻な状況に置かれます。また、避難所生活ルールを 理解していないことから避難所での受入れがスムーズに行われないことがあります。

この訓練では、これらの課題に対応するための知識を実践的に学びます。

◇日 時:12月15日(日)13:00~17:00

◇場 所:四日市市消防本部2階 防災センター(西新地14-4)

◇参加費:無料 ◇主 催:四日市市(市民生活課多文化共生推進室)

◇申 込: 12月11日までに Google フォーム、FAX、Email で申し込んでください。

URL: https://x.gd/l4ylx FAX: 223-5007 Email: mief@mief.or.ip

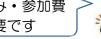
◇問合せ:公益財団法人三重県国際交流財団 TEL:223-5006

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12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

申込み・参加費 不要です



◇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

無戸籍の方・無戸籍者に心あたりのある方へ



無戸籍の状態は公的サービスの制限などの多くの不利益をもたらします。無戸籍がもたらす不利益な 状態から、より安心して暮らせるよう、法務局と市役所で戸籍の登録手続きを行っていただきますよ うお願いいたします。詳細や必要書類については、事前に法務局と市役所にお問い合わせいただきま すようお願いいたします。



→ 津地方法務局 TEL 228-4192 四日市市役所 市民課 TEL 354-8151

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!

【マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表(12月分)】

曜日	場所	受付時間	
1 ⊟(⊟)	アピタ四日市店【2階休憩スペース(西側エスカレーター付近)】		
7日(土)・8日(日)		10:00~	
21日(土)・22日(日)	イオンモール四日市北【1階専門店通路】 	18:00	
14 日(土) • 15 日(日)	イオン四日市尾平店【1階東側エスカレーター付近】		

【問合せ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター TEL 340-8371

自動車文庫 ご案内



巡回日	停車場所	停車時間			
12月12日(木)	波木が丘中公園	14:20~15:00			
12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			
12月27日(金)	波木南台3号公園	14:10~15:00			

心転						
回覧						