

お知らせ

第19号

内部地区市民センター TEL345-3951 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.ip/ 検索は「内部地区 HP」で

謹んで新春のお慶びを申し上げます 本年もどうぞよろしくお願いいたします ~内部地区市民センター職員一同~



内部の江戸時代の生活と防災のお話 うつ



内部の江戸時代の生活に興味はありませんか?

過去の災害も交えた歴史を学んでみませんか?

普段住み慣れている町ですが、新しい発見があるかもしれません。 面白い逸話も聞けるかも。皆様のご参加をお待ちしています!



日 時 2月15日(土) 14:00~

講 師 諸戸 靖 氏(内部地区連合自治会長・郷土史家)

場 所 内部地区市民センター 別館2階ホール

参加費 無料

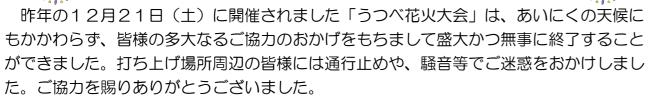
定 員 40名

電話申込み開始 |月2|日(火)9時~ [当日参加も可能です]

主催・申込み 内部地区市民センター TEL 345-3951



うつべ魅力配信会から「うつべ花火大会」のお礼



また、この場をお借りしてご協賛いただきました皆様はじめ各自治会・企業様に心より 感謝申し上げます。

なお、来年も花火大会をはじめさまざまなイベントの開催を計画しております。引き続き皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。 (****)

うつべ魅力配信会

裏面もご覧ください

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、レクリエーションなどで楽しく体を動かします。

◇日 時:2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、動きやすい服装、マスク(推奨)

◇問合せ: 高齢福祉課 TEL354-8170



申込み不要・参加費無料

◆市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ

市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)では、メンテナンス作業のため、下記のとおり業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■臨時休業日 ・2月1日(土)、2月2日(日)終日

◆コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日 ・1月31日(金)19時~

• 2月1日(土)、2月2日(日)終日

〇停止するサービス ・戸籍証明書(戸籍謄本・戸籍抄本)

• 戸籍の附票の写し

• 戸籍証明書の利用登録申請

※住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書は交付可能。

◇問合せ 市民課 TEL354-8152 FAX359-0282

◆マイナンバーカードサービスセンターからの休業日のお知らせ

マイナンバーカードサービスセンター(市役所 北館5階)では、下記の日程で点検作業のため臨時休業いたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- ■臨時休業日 2月2日(日)、2月8日(土)、2月9日(日)終日
- ■定休日 **木曜日、第一土曜日、第三土曜日の翌日**は休業日となります。

◇問合せ マイナンバーカードサービスセンター TEL340-8371 FAX340-8372

市民税·県民税 ・森林環境税 (第4期)

納期限は **1月31日(金)**です



回覧					

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、昨年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した。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!予約不要ですので、この機会にぜひご利用下さい! 持ち物 ID 付マイナンバーカード交付申請書、通知カードなどマイナンバーがわかるもの

【マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表(令和7年2月分)】

2 1 7 2 7 1 2 3X 1 65 7 1 7 2 5 6 5 7 C X 1 5 1 6 7 1 7 2 7 5 7 2 7 2									
日 程	場所	受付時間							
2月 1日(土)・ 2日(日)	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)】	10:00							
8日(土)・9日(日)	日永力ヨー【1階中央広場】								
15日(土)・16日(日)	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	~18:00							
22日(土)・23日(日祝) 24日(月休)	イオンモール四日市北【1階専門店通路】								

【問合せ】四日市市マイナンバーカードサービスセンター TEL340-8371

三重北小学校 給食パートを募集(4月上旬からの勤務です)

◇募集職種 小学校給食調理員(給食パート)

給食調理、運搬、後片付けなど ◇業務内容 ◇勤 務 日 給食実施日等(春・夏・冬休みは勤務なし)

午前8時30分~午後12時30分(労働時間4時間) ◇勤務時間

1120円(通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給) ◇時間給

◇その他 社会保険加入なし。

時間給は現時点のものです。4月以降変更の可能性があります。

応募を希望される方は、教育総務課(TEL354-8236)に電話のうえ ◇申 込 み

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 1月6日(月)~1月31日(金)

「低栄養」を予防しよう!



こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

食事量が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を「低栄養」 といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

低栄養を予防するには

○1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる ✓

基本はこの2つの ポイントから

なかでも!

○主食・主菜・副菜をそろえて食べる

肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切

∖便利なものを活用 /

たんぱく質をしっかりとるために

∖ 調理にひと工夫 /

〇冷凍食品、レトルト食品、缶詰(ツナ缶、焼鳥缶など) を常備

○納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用

○時間がある時に作り置きする

→成人の健康づくり→必見!健康情報 へ

○いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス

○下処理済みの食材(下味をつけた魚や、しゅうまい

○食べやすい食材、調理法を選ぶ

肉団子など)を購入

♪日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえって低栄養を予防しましょう♪ 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

◇問合せ 健康づくり課 TEL354-8291

「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

「よっかいちニコニコ子育て応援券」とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身 の負担を軽減するため、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に、市内の一時保育や病児保 育に預けたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる券です。

ぜひ、ご利用ください。

※二コニコ券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。

【申請方法】

- ①または②のいずれかの方法により申請
- ①市ホームページ上の「ニコニコ券 申請フォーム」から申請
- ②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課(総合会館3階)へ提出 申請書は、こども未来課、各地区市民センターまたは 市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)にあります。 また、市ホームページからダウンロードもできます。

【対 象 者】

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、

【利用期間】

コニコ券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

- ●一時保育(未就学児が利用できます)
- ●病児保育(小学生までの子が利用できます)
- ●家事支援(小学生までの子がいる世帯が利用できます)

生まれた子の兄・姉(小学生までの子)を養育している人

【利用方法等】

- ●一時保育の予約・利用方法 園によって異なるため、各園に直接お問い合わせください。
- ●病児保育の予約・利用方法 病児保育予約受付システム「あずかるこちゃん」で利用予約を行ってください。
- ●家事支援の予約・利用方法 ホームページに記載の事業所に直接ご連絡ください。

★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★

◇問合せ 四日市市こども未来課 TEL354-8069

申請はこちらから



市ホームページはこちらから



第5回婚活イベント ~ゆるっとレクリエーションスポーツコン~

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6回開催する予定です。

- ■日 時:2月16日(日)午後1時45分~午後4時 ■場 所:四日市市総合体育館 多目的室2、小会議室
- ■対 象:市内に在住、または通勤するイベント当日に30~39歳の独身男女
- ■参加費:500円(ペットボトルドリンク付き) ■定 員:男女各10人(応募多数の場合は抽選)
- ■内 容:誰でも楽しめる"ゆるっと"スポーツタイムや、1対1トークなどで
 - 仲を深める出会いイベント
- ■その他:参加者を対象にした事前ガイダンスあり
- ■申込期間:2月6日(木)午後5時まで
- ■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



