



お知らせ

第4号
令和7年5月20日号

内部地区市民センター TEL 345-3951 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.jp/> 検索は「内部地区HP」で

まちかど博物館でジャガイモ・びわをとろう！

6月15日(日) 9時～12時

☆無くなり次第終了となりますので、早めにお越しください！☆



- ★場 所 うつべ町かど博物館
- ★対象者 幼児、小学生とその保護者
- ★参加費 無料 ★事前申し込み 不要 ★持ち物 手袋
- ★お問い合わせ 内部地区団体事務局 TEL 347-1224

「ポッチャ大会」参加者募集

主催 内部地区社会福祉協議会
主管 内部地区総合型地域スポーツクラブ

ポッチャは国体の競技大会種目として注目を浴び、県内外に急速に広がった障がい者スポーツで、分かり易いシンプルなルールで誰でもすぐにできる競技です。内部地区の交流の場として運動するきっかけづくりに取り入れてください！
本当に「やれば楽しいスポーツ」です。



☆日 時 6月15日(日) 9:00～12:00

☆集合場所 内部東小学校・体育館

☆駐 車 場 学校指定駐車場

※できるだけ徒歩・または乗り合わせのご協力をお願いします。

☆参 加 費 無料(小学生以上)

☆競 技 8:30～受付 8:50～開会式 9:00～12:00競技



☆問合せ・申込み先
電話/FAX 347-3330
うつべ☆スター事務局 まで
稼働日毎週 月・水・金 午後1時～5時
(祝祭日は休み)

回覧



毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア(無償)で、四日市市に18人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

○みんなの人権110番(全国共通) 0570-003-110

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります(平日 8:30～17:15)

○インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/> (パソコン・スマートフォン共通)

※相談フォームに必要事項を記入して送信すると、法務局から後日、メール又は電話で回答があります。

※人権相談について詳しくは、法務省人権相談のページをご覧ください。LINEでも相談できます。

https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

○特設人権相談の実施案内○

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。

予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

☆日にち 6月2日(月) ☆時間 10:00～12:00、13:00～15:00

☆場所 イオンタウン四日市泊店 1階カルディコーヒーファームさん南側

事務局 人権センター TEL 354-8609・FAX 354-8611



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 6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

◇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



熱中症を予防しましょう



熱中症は、暑く湿った環境で長時間過ごした時などに発生します。

暑くなり始めたばかりの時期や急に暑くなった日は、身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

1. 喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
2. 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。
3. エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくしましょう。
4. 熱中症警戒アラートを活用しましょう。

※熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。

アラートが発表された場合は、外出を控える、外での運動は原則、中止/延期とする等とし、

普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。

【問合せ】 健康づくり課 TEL:354-8291

より詳しい情報は こちら⇒

環境省 熱中症

検索



裏面もご覧ください

民生のつづやき

民生委員は児童委員を兼ねていて、妊婦さんから高齢者まで、地域の人すべてを見守っています。

活動の一つに0～6（0歳から6歳）訪問があり、小さいお子さんがいらっしゃるお宅に、地域のお出かけ情報などをお届けしています。また、子育てに関する悩みを聞いて、適切な制度や関係機関の紹介なども行っています。



民生の友達、
ミンジーです
よろしく！



民生委員児童委員のキャラクター
「民生委員」のミンと、「児童委員」のジーで、「ミンジー」です。各地でご当地ミンジーも活躍していて、この子は忍者をモチーフにした三重県版ミンジーです。



「よっかいち農業マルシェ」を開催します

と き 5月31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（赤水町971-1）※臨時駐車場有り（台数に限りあり）
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）

1.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

2.地元食材を使ったフードコーナー（1,2共に内容が変更になる場合があります）

＜当日のイベント＞

①親子野菜収穫体験（10：00～、11：30～ 事前申込 各回10組、500円／組）

農業センターで育てた野菜の収穫体験ができます（野菜は当日のお楽しみ）

申込方法：5月21日（水）までに専用フォームから → → →

応募者多数の場合は抽選、当選者のみ5/23までにメールにて連絡

申込二次元コード



②移動児童館（シャカシャカキーホルダーの工作 当日受付 無料 材料がなくなり次第終了）

＜同時開催＞

①観葉植物・鉢花の展示即売会 お買い上げの方先着300名に観葉植物の苗をプレゼント！

②学校給食センター見学会 給食センター2階見学通路より見学

【問合せ】 四日市市農業センター 326-0132

第1回マリッジサポートセミナー

婚活を科学する！～素敵なパートナーに巡り逢うためのファーストステップセミナー～

これから婚活を始めたい方、婚活を始めたばかりの方、婚活に対して悩みや不安のある方に向けて、

「マリッジサポートセミナー」を開催します

■日 時：6月22日（日）午後1時30分～2時30分 ■形 式：オンライン ZOOM（ウェビナー）

■対 象：市内に在住、または通勤する、セミナー当日に20～39歳の独身男女

■内 容：婚活を数字やデータの切り口から紐解き、素敵なパートナーと巡り逢うために大切なことは何かをお話しいただきます ■講 師：リクルート ブライダル総研 熊谷 拓也 さん

■申込期間：6月18日（水）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

四日市マリッジサポート事務局 TEL 355-1320 FAX 355-1321

（安島一丁目 トナリエ四日市4階（株）デルタスタジオ内）

専用ホームページから <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

■担当課：こども未来課 TEL 354-8038



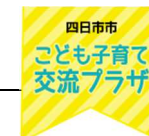
四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

【主なイベント日時・内容】

6月1日（日）	9:30～11:30	ここパパミニプレーパーク！ ひろばで思いっきり自由に遊び、「やってみよう！」「をめいっぱい楽しみましょう。」 ＊雨天時は室内あそびに変更して実施します。	対象/どなたでも 持ち物/水筒、帽子、汗ふき用タオル 協力/パパスマイル四日市
6月8日（日）	10:00～11:15	よかパパひろば 父の日にちなんでお楽しみ会をします。 パパトークでは、保護者同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね15組（受付9:00～）
6月10日（火）	9:30～11:00	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。	対象/0歳～18か月、出産予定の人 定員/先着10組（受付9:00～10:30） 持ち物/母子手帳、バスタオル
6月28日（土）	10:30～11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも

※行事の内容等を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。所在地：東新町26番32号 橋北交流会館4階

【料 金】 無料 TEL：330-5020 FAX：334-0606 HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>



「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人目以降のこ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。

※ニ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、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 期 間】 ニ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

★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】 こども未来課 TEL：354-8069

市ホームページ
は、こちらから



申請はこちらから



自動車文庫 ご案内



巡回日	停車場所	停車時間
6月12日（木）	波木が丘中公園	14:20～15:00
6月18日（水）	北小松町 内部地区市民センター 采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
6月27日（金）	波木南台3号公園	14:10～15:00