



お知らせ

第7号
令和7年7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

◇◇参議院議員通常選挙のお知らせ◇◇

◎投票日 7月20日(日) 午前7時～午後8時
◎投票所 内部第一(内部地区市民センター)
内部第二(内部中学校)
小古曾(中堀町公会所)



※入場券には投票所が書いてあります。ご自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！◇◇

※期日前投票所によって開設期間等が異なりますので、ご注意ください。

◎第1期日前投票所 総合会館
投票日 7月4日(金)～7月19日(土) 午前8時30分～午後8時

◎第2期日前投票所 三重北勢健康増進センター
第3期日前投票所 防災教育センター
第4期日前投票所 中消防署中央分署
第5期日前投票所 南消防署南部分署
第6期日前投票所 北消防署北部分署
投票日 7月12日(土)～7月19日(土) 午前8時30分～午後8時



◎商業施設期日前投票所 トナリエ四日市 4階わくわく・ふれあい広場
投票日 7月17日(木)～7月19日(土) 午前10時～午後8時

【問合せ】四日市市選挙管理委員会事務局 TEL354-8269

市民税・県民税・森林環境税(第1期)
固定資産税・都市計画税(第2期)



納期限は
7月31日(木)です

※市民税・県民税・森林環境税は納期が変更されています

回覧

パソコン関連

なんでも相談のご案内

☆日 時 開館日(毎週金・日曜日) 10:00～11:30
☆場 所 広場うつべ館(うつべ町かど博物館) 会議室
☆料 金 相談無料
※ただし、継続して使い方などの受講が必要な場合は、
1回につき500円を当館の運営協力金として頂戴します。
☆申込み 090-6648-6090(有竹まで) ※事前申込要
☆相談内容



- ・動作不良などトラブル相談
- ・購入/買替相談、導入初期設定
- ・使い方に関すること …などなど

うつべ町かど博物館



オオキンケイギクは駆除してください！

オオキンケイギクは、「特定外来生物」に指定されており栽培・運搬等は法律で禁止されています。

※自宅等で見かけた際は、下の手順で駆除・処分して頂こう、ご協力をお願いします。

- ① 花が咲く5月～7月頃に、根から抜き取る。スコップ等を用いると駆除しやすいです。
- ② 種子が飛散しないように、ビニール袋に入れた状態で天日にさらし、枯死させる。
- ③ 燃えるごみに出す。

【問合せ】環境政策課 TEL354-8188



※黄色い花です

市HP



「こどもをまもるいえ」についてお願い

四日市市では、各地域でPTAや青少年育成関係団体等の推進団体が「こどもをまもるいえ」の設置を推進しています。これは、こどもの登下校時や放課後において「痴漢」、「連れ去り」、「付きまとい」などの行為による被害を未然に防ぎ、こどもを一時的に保護し、警察や学校などへ通報していただくことを目的としています。また、ステッカーを家の前に貼っていただくことで地域の犯罪を未然に防ぐという抑止効果も考えられます。

地域ぐるみでこどもを見守り、こどもが安心安全に過ごせるよう、「こどもをまもるいえ」の設置にご協力をお願いします。

〈内部地区の設置推進団体〉

◎内部地区こどもをまもるための連絡会(内部小学校・内部東小学校PTA)

四日市市PTA連絡協議会

四日市市・四日市市教育委員会

(四日市市こども未来課 青少年育成室 TEL354-8247)



裏面もご覧ください

読書に関するエッセーを募集します

あなたが今まで読んだ本の中で感じたこと、印象に残ったことをエッセー(随筆)にしてください。



- テーマ 「今、いちばん読んでほしい本！」 または、読書法や読書論について
- 規定 400字詰め原稿用紙またはワード等(1列20文字×20列)を使用し、本文3枚と表紙1枚で未発表のもの(1人1編)に限る
- 対象 市内に在住、または通勤・通学する小学生以上の人
- 申込み 10月1日(水)(必着)までに、作品表紙に所定の応募票を添えて、郵送Eメール、または直接、〒510-0821 久保田一丁目2-42 市立図書館「エッセーコンクール係」へ
- その他 募集要項は、同館で配布するほか、同館ホームページから入手できます。
- 問合せ 市立図書館〔月曜日、第2・4火曜日休館〕



TEL 352-5108 FAX 352-9897
Mail tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp
HP <https://www.yokkaichi-lib.jp/>

四日市公害と環境未来館開館10周年記念企画展

「四日市公害からわたしたちが学ぶこと～歴史は未来のみちしるべ～」

今年、四日市公害と環境未来館は開館から10年を迎えました。この企画展では、戦後の公害の歴史や四日市公害の改善に取り組んだ人びとの『ことば』を紹介します。歴史を未来へのみちしるべとして、未来の環境を考える機会にしませんか。ご来場お待ちしております。

◇期間 6月13日(金)～8月31日(日)

◇会場 そらんぼ四日市(四日市市立博物館)4階 特別展示室 観覧料/無料

◇開館時間 9:30～17:00 休館日/月曜日(祝休日の場合は翌平日、ただし8/12(火)は開館)

<企画展関連行事>

開館10周年記念「戦後の公害・環境行政の歴史とそこから学ぶこと 宮本憲一×岡田知弘」

四日市公害裁判の原告側最初の証人となり、「戦後日本公害史論」(岩波書店)で日本学士院賞を受賞された宮本憲一さんと、四日市市史第19巻を執筆された岡田知弘さんに、当時のお話や戦後の公害・環境行政の歴史、そこから私たちが学ぶことについてお話しいただきます。

◇日時 8月9日(土) 14:00～15:40(予定)

◇講師 宮本憲一氏(経済学博士、大阪市立大学名誉教授、滋賀大学名誉教授、滋賀大学元学長) 岡田知弘氏(経済学博士、京都大学名誉教授、京都橘大学学長)

◇場所 じばさん6階ホール ◇定員 130名程度

◇聴講料: 無料 ◇申込み: 要 ◇締切り: 7/24(必着)「環境歴史」係



<イベント情報・応募フォームはこちらから>

申込み方法

応募フォームもしくは、以下①、②、③を明記の上、ハガキ・FAX・E-MAIL、1階図書コーナーでお申し込みください。①行事名 ②代表者の連絡先(名前(ふりがな)/郵便番号/住所/電話番号) ③参加者全員の名前/年齢
※当日は、手話通訳・要約筆記がごさいます。応募多数の場合は抽選となります。締切り後、当選者にのみ通知を送ります。開催5日前をめどに通知が届かなければ落選です。最新の情報は当館ホームページにてご確認ください。

問合せ 四日市公害と環境未来館 〒510-0075 四日市市安島1丁目3番16号

TEL 354-8065(代) FAX 329-5792

メール kougai-kankyomiraikan@city.yokkaichi.mie.jp



<当館HP>

里山・竹林の保全活動を支援します

里山や竹林の保全活動に継続的に取り組む市内の団体を支援します。



- 対象 規約などを有し、代表者および経理について定められている団体
- 補助額 里山の保全活動や竹林整備などの費用の4分の3(上限50万円)
- 申請 補助申請書を、農水振興課(市役所7階)へ
- その他 申請書を提出する前に、同課へ相談してください

【連絡先】 農水振興課 農水畜産係 TEL 354-8181



ヘルスリーダーによるイキイキ教室のお知らせ 「8月、イキイキ教室はお休みです」

◇日時 7月10日(木)・9月11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

◇問合せ 高齢福祉課 TEL 354-8170



暑い夏 どうぞお気をつけてお過ごしくださいませ



●熱中症予防のポイント

1. 喉が渇いていなくても、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。



適正体重を維持しよう!

こにゅうどうくんの☆ちょっと健康情報

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。太りすぎは、生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

あなたの体型は?

自分の体型が適正であるかはBMI (Body Mass Index: 体格指数) で判断できます。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

	BMI
やせ	18.5 未満
ふつう	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

適正体重を維持するための食事のポイント

- バランスの良い食事
主食・主菜・副菜をそろえる
1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。

- 1日3食規則正しく
朝食を食べない⇒ 手軽に食べれるものを準備
夕食が遅い⇒ 2回に分けて!
夕方に主食⇒ 帰宅後軽めの主菜・副菜

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 TEL 354-8291

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、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、または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8月・9月分）】



曜 日	場 所	受付時間
8月 2日（土） 3日（日） 9日（土） 10日（日）	アビタ四日市店 【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	10:00～18:00
8月23日（土） 24日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
8月30日（土） 31日（日）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	
9月 6日（土） 7日（日）	日永カヨー 【1階中央広場】	
9月13日（土） 14日（日）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	10:00～18:00
9月27日（土） 28日（日）	アビタ四日市店 【2階休憩スペース（西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コールセンター（TEL0120-000-396）

ーマイナンバーカードの出張申請受付についてー

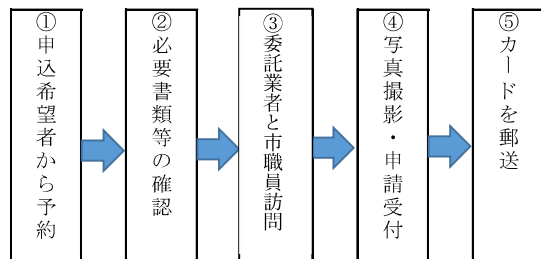
窓口への来庁が困難で在宅している方にカードを取得いただくために、事前予約制により出張申請受付を実施いたします。

福祉施設、企業等 市内に住民登録がある新規申請希望者、または**カードの更新時期を迎える方※**が5人以上見込まれる福祉施設を対象に、委託業者と市職員が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

戸別訪問 市内に住民登録がある新規申請希望者、または**カードの更新時期を迎える方※**のうち、次のいずれかに該当する方。

- ①要介護1～5の認定を受けている、外出が困難な方
- ②身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている、外出が困難な方

手続きの概要



※申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。

※紛失等カード再交付の理由によっては、窓口での受け取りが必要な場合もございます。

【問合せ】 出張申請の申し込みやその他マイナンバーカードに関わる予約ご相談はマイナンバーカードコールセンター（TEL0120-000-396）まで。