



お知らせ 第4号

令和6年5月20日号

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.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16日(日)、6月23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 ★事前申込み 不要 ★持ち物 手袋
- ★問合せ 内部地区団体事務局 TEL347-1224
(平日9:00~11:30 12:30~15:00 受付)

SSピンポンを体験してみませんか?

SSピンポンは、卓球台の上で、中に金属球が入っていて転がすと音がするオレンジ色の球と、ラバーなしのラケットを用い、テーブルとネットの間の隙間をくぐらせる競技です。子どもから大人まで誰でも参加できるスポーツです。ぜひ一度体験してみませんか?

なお、指導員が不在のため体験会が出来ない日もありますので、事前に下記連絡先にてご確認をお願いいたします。



◇練習日 6月3日(月)~ 毎週月曜日

◇時間 午後7時~午後9時

◇場所 内部東小学校体育館

◇お願い 小学生のみで参加される場合は保護者での送迎をお願いいたします。

◇持ち物 体育館シューズ、お茶

◇連絡先 ◎うつべ☆スター事務局 TEL/FAX347-3330

毎週月・水・金 午後1時~5時(祝日は除きます)

◎山中スポーツ推進委員 TEL090-9931-8497



自動車文庫 ご案内



巡回日	停車場所	停車時間
6月14日(金)	波木が丘中公園	14:20~15:00
6月19日(水)	北小松町	10:00~10:30
	内部地区市民センター	10:40~11:20
	采女が丘コミュニティセンター 森力山町	13:30~14:10 14:20~15:10
6月28日(金)	波木南台3号公園	14:10~15:00

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・脳トレなどで楽しく体を動かします。

◇日時: 6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

◇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、動きやすく体温調整しやすい服装、マスク(推奨)

◇問合せ: 高齢福祉課 TEL354-8170

申込み及び参加費は
不要です



はかりの検査を実施します

計量法により、商取引・証明用に使用する「はかり」は2年に1度の検査が義務付けられています。JAみえきた四日市南部営農センターにて、下記の日時で実施しますので、持ち込みをお願いします。

【日時】 6月21日(金) 13:00~15:00

【場所】 JAみえきた 四日市南部営農センター

【対象となるはかり】①商店、露店などの商品売買用

②病院、薬局などの調剤用

③病院、学校などの体重測定用

④農・漁業などの生産者の生産物売買用

⑤工場、事業所などの材料購入・製品販売用

⑥農協、漁協などの物資集荷・出荷用

⑦運送業者などの貨物運賃算出用

*構造上、移動できないはかりを使用している人、開業や廃業した人は、市民・消費生活相談室(TEL354-8147)までご連絡ください。



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。

環境省 熱中症 検索



◇問合せ 健康づくり課 TEL354-8291

より詳しい情報は [こちら](#)⇒



