お知らせ

第３号
令和７年５月１０日号

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

令和７年度　内部地区連合自治会

☆連合自治会役員☆

【会　長】諸戸　靖　【副会長】長谷川　達　【副会長】前田　徹
【書　記】太田　耕介　【会　計】堀　完治
【監　事】服部　利一　【監　事】高山　敬弘　（敬称略）

町　名	氏　名	町　名	氏　名
采女町西部	渡辺　登	波木が丘町	甲斐　豪　（新）
采女町中部	前田　徹	波木南台	小林　洋　（新）
采女町南部	西尾　守雄	小古曽町	太田　耕介
采女町北部	横山　昌登　（新）	東原町	太田　義幸　（新）
南小松町	佐藤　英規	南山の手	伊藤　誉将　（新）
北小松町	堀　完治　（新）	高塚町	諸戸　靖
貝家町	鬼頭　昭　（新）	中堀町	飯村　純
波木町	水谷　薫	泉町	長谷川　達
波木町第二	服部　利一　（新）	森カ山町	丹羽　裕基　（新）
波木町第三	高山　敬弘　（新）	采女が丘	今村　輝昭

地震に備えて、学んでみませんか？　内部地区自主防災協議会

地震や風水害等をはじめとする大規模災害の発生に備え、地域の皆さんが「自助」「共助」の観点から防災に関する知識・機能を習得し、地域防災力を底上げすることを目的に、講義形式の講座のほか水防訓練やワークショップ形式の体験型の講座を開催します。災害から命を守るためにも防災・減災について学んでみませんか。是非、お電話ください。

●防災大学 防災士養成研修
●防災大学ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ講座
●減災女性セミナー

申込み：内部地区団体事務局 TEL347-1224
（平日９：00～11：30　12：30～15：00 受付）
締切り：５月１９日（月）

裏面もご覧ください

軽自動車税（種別割）（全期）　納期限は **6月２日（月）**です

うつべ☆スター　6月･7月のイベント情報

参加には、事前申込みが必要です。うつべ☆スター事務局までお問合せ下さい。
※注意事項：小学生以上参加可。但し、保護者の同伴が必要です。

月/日	時間	イベント	参加費	集合場所	備考
6/1（日）	8:30～15:00	四日市市主催 ファミリー健康体力測定会	無料	総合体育館 アリーナ	
6/10（火）	9:30～16:00	うつべ☆スター主催 第85回グラウンド･ゴルフ大会	800円 会員500円	四日市ドーム	
6/15（日）	9:00～12:00	社協主催 ボッチャ大会	無料	内部東小学校 体育館	
7/5（土）	9:00～12:00	うつべ☆スター主催 第86回グラウンド･ゴルフ大会	500円 会員300円	内部東小学校 運動場	
7/20（日）	8:30～15:00	うつべ☆スター主催 ニュースポーツ大会	100円（小学生以上）	内部東小学校 体育館･運動場	SS ピンポン、ボッチャ、モルック他

◇申込み　お電話またはＦＡＸか e-mail で、参加希望者のお名前、町名、連絡先電話（事務局から連絡がとれる番号）小学生の参加は、保護者のお名前・連絡先もお願いします。
うつべ☆スター事務局　TEL／FAX　３４７－３３３０
（祝日を除く 月・水・金 13 時～17 時）
e-mail：u.star.com@m7.cty-net.ne.jp

草刈り、剪定のお手伝いをお願いできませんか？

内部っ子はげまし隊は、下記にて小学校校庭の草刈り、ツツジの剪定を予定しています。
６月 ２日（月）　9:00 から　内部東小学校
６月 14 日（土）　8:30 から　内部小学校
はげまし隊の活動に参加してみよう、草刈りを手伝ってみようと思っていただける方、是非ご参加ください。
手袋や帽子など対策していただければ手ぶらで体一つで結構です。
お問い合わせは、下記まで。当日直接ご参加いただいても結構です。
連絡先：　内部っ子はげまし隊　　事務局　熊野
電　話：　090-2185-2193、　mail: kumano3152@icloud.com
＊見学だけでも構いません。お待ちしております。
スケジュールは防災カレンダーにも記載していますのでご確認ください。

回覧												

ヘルスメイト健康料理教室のお知らせ

バランスを意識した食事

◇日　時　　５月３０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　　６５０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　TEL３４５－３９５１

メニュー
〇メカジキの南蛮漬
〇根菜の味噌汁
〇じゃが芋と
　小松菜のごま和え
〇水無月風くずもち

『カラダスッキリ塾』参加者募集！

参加無料

運動を習慣にしたいけど続かない、筋肉をつけたいけど自分に合った運動方法がわからない…
そんなお悩みの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか。

◇対　象　市内在住の１８歳以上の人
　※心臓病や不整脈のある人は、参加をご遠慮いただく場合があります。
◇日　時　５月３０日、６月６日、１３日、２０日、２７日（全５回、毎週金曜日）
　午前９時３０分～１１時３０分まで
◇場　所　勤労者・市民交流センター［日永東１丁目２－２５］
◇定　員　３０人（応募者多数の場合は、抽選）
◇内　容　スロー筋トレ、有酸素運動の実施、健康づくりや食生活についての講義など
　（息が弾む程度のややきつめの運動を行います）
◇申込み　５月１３日(火)　【必着】
　右記二次元コードから申込、もしくは、健康づくり課窓口(市役所７階)へ
　※地区市民センターにも、参加申込書付きのチラシが配布されています。
◇問合せ　健康づくり課　〒510-8601　諏訪町１－５　TEL３５４－８２９１

在宅医療市民啓発活動事業を補助します

「在宅医療」を広く知っていただくために、市民企画による啓発活動（講演会・勉強会など）にかかる経費の一部を補助します。

１．対象事業　　５月１日（木）～ 令和８年３月31 日（火）に実施される事業
　（※同一申請者(団体)による申請は、一年度２回までとします）
２．応募資格　　市民または、四日市市を活動拠点とする市民活動団体など
３．補助限度額　６万円 ※①～③の合計で６万円を上限とする
　①講師等報償費（上限３万円、全額補助）
　②事業にかかる事務費（上限５千円、全額補助）
　③要約筆記及び手話通訳の報償費、託児・託老にかかる委託料(上限３万円、全額補助)

４．募集スケジュール　　４月２１日（月）～ １２月２６日（金）注：保健企画課　必着
　必要書類を、郵送か直接、保健企画課（総合会館４階）へご提出ください。申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りいたします。
５．応募書類
　募集要項は各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、あさけプラザ、なやプラザにあります。申請書類一式については保健企画課からお送りしますので、ご連絡ください。
　募集要項等の応募に必要な書類は、市のホームページからもダウンロードできます。
６．問合せ　　保健企画課 TEL　354-8281

Ｊアラートの全国一斉情報伝達試験が実施されます

　Ｊアラートの全国一斉情報伝達試験に併せて、市内１２１箇所全ての防災行政無線の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、ＣＴＹ－ＦＭラジオ放送、四日市市Ｓアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

（１）Ｊアラートとは
　Ｊアラートは、弾道ミサイル情報、緊急地震速報、津波警報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、携帯電話等に配信される緊急速報メール、防災行政無線等により、国から住民まで瞬時に伝達するシステムです。

（２）試験実施日時　　**５月２８日（水）午前１１時００分ころから数分程度**

（３）試験放送内容

放送・吹鳴内容
【放送内容】上りチャイム音(♪ピンポンパンポン ⮭) 「これは、Ｊアラートのテストです。」×３ 「こちらは、こうほうよっかいちです。」 下りチャイム音(♪ピンポンパンポン ⮯)

【連携対象】
市内全域の防災行政無線
テレビ（CTY-L 字放送）
緊急告知ラジオ（CTY-FM）
四日市市Ｓアラート
四日市市ホームページ・X・LINE

※地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

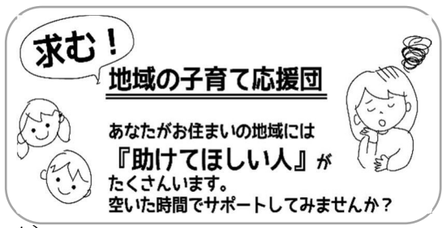
●059-351-4004（自動電話応答機能）に TEL していただくと放送内容が確認できます。
●気象状況その他の理由により中止する場合があります。
●以降の試験は、以下のとおりを予定しております。（全日程　１１：００より）
　令和７年８月２０日（水）・１１月１２日（水）　令和８年２月６日（金）

【問合せ】危機管理課　　TEL３５４－８１１９　メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp

子育てを地域で支えあう　**四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ**

新規援助会員講習会のお知らせ

　ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。
　あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？受講開始から１年以内に受講を完了すれば、援助会員として登録できます。１講座からでも受講できます。



場　　所　：三浜文化会館（四日市市海山道町一丁目 1532－１）
申込方法　：電話にて５月３１日(土)までにお申し込みください。
テキスト代：2,５００円
そ の 他　：託児あり（無料）※事前にお申し込みください。
申込み･問合せ：四日市市ファミリー・サポート・センター　　TEL　323-0023
（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

日時		内容
6/8(日)	9:50～15:15	子ども・子育てを取り巻く環境とファミリー・サポート・センター事業の意義　基礎講座「子どもの権利」　子どもの病気
6/14(土)	10:00～15:45	子どもの心と身体の発達　　小児看護
6/15(日)	10:00～15:45	子どもの心に寄り添う　　子どもの安全と事故・救急法
6/21(土)	10:00～16:15	発達障害について～その子どもとの接し方～　子どもの栄養と食生活
6/22(日)	10:00～14:45	子どものあそび　援助活動を円滑に進めるために　講習のまとめ

内部地区市民センター　サークル一覧表（令和７年度）

グループ名	会場	定例日時	
✿月曜日✿			
リボンクラブ（民踊）	別館１階　和室	第１・３月曜日	９：00～12：00
うつべ健康太極拳教室	別館１階　和室	毎週月曜日	19：00～20：30
✿火曜日✿			
フレッシュ卓球	別館２階　ホール	毎週火曜日	９：00～12：00
ヨガ同好会	別館１階　和室	毎週火曜日	10：00～11：30
押し花教室	別館１階　和室	第２・４火曜日	13：00～17：00
F·D マーガレット(フォークダンス)	別館２階　ホール	第１・３火曜日	13：30～15：00
フラサークル ルアナ	別館２階　ホール	第２・４火曜日	14：00～15：30
	別館２階　ホール	第２・４火曜日	19：30～21：00
✿水曜日✿			
内部書道教室	本館２階　会議室	第１・３水曜日	９：00～12：00
水曜ダンス(社交ダンス同好会)	別館２階　ホール	毎週水曜日	10：00～12：00
子ども習字	本館２階　会議室	毎週水曜日	14：00～16：20
✿木曜日✿			
ポピンズ（卓球）	別館２階　ホール	毎週木曜日	９：00～12：00
お菓子サークル	本館１階　調理室	第３木曜日	９：30～11：30
内部囲碁同好会	別館１階　和室	毎週木曜日	13：00～17：00
アクター(社交ダンス)	別館２階　ホール	毎週木曜日	14：00～15：30
✿金曜日✿			
楽しい絵手紙教室	本館１階　会議室	第２金曜日	９：00～12：00
内部クインズ	別館１階　和室	第２・４金曜日	10：00～12：00
あしみ会（絵画）	別館２階　ホール	第１・２・３金曜日	13：00～16：00
内部ヨガサークル	別館１階　和室	毎週金曜日	19：00～20：30
✿土曜日✿			
土曜ダンス(社交ダンス同好会)	別館２階　ホール	毎週土曜日	10：00～11：30
Dance チーム Coconattu	別館２階　ホール	毎週土曜日	14：00～17：00
✿日曜日✿			

会場及び活動日時は変更になる場合がありますので、必ず事前にセンターに確認してから
ご興味のある各サークル活動のご見学をお願いいたします。
またサークルによっては活動の定員に達している場合もございますのでご了承ください。

内部地区市民センター　ＴＥＬ３４５－３９５１