


ビバ・橋北《ピックルボール》体験会のお知らせ

「ピックルボール」ってどんなスポーツ??

- ・バドミントンと同じ広さのコートで板状のパドルを使い、穴のあいたボールを打ち合うスポーツです。
- ・穴のあいたボールは風の抵抗を受けるため、強く打ってもボールの速度が弱まるので、シニアからジュニアまでがミックスでも楽しむことができます。
- ・緩すぎず厳しすぎないちょうど良い運動強度のため、練習やゲームが気軽に楽しめます。

開催日時：6月16日(日) 9:15~11:30 (受付 9:00~)
 開催場所：橋北中学校 体育館
 参加対象：小学校高学年 ~ シニアの皆様 (小学生は保護者同伴でお願いします)
 持ち物：室内シューズ 飲み物 タオル等
 募集人数：20名 参加費は 無料 です 用具の貸出 あります
 申し込み・問い合わせ 「ビバ・橋北」事務局
 TEL 080-4840-9775 fax 059-344-3505 Mail : vivakyohoku@yahoo.co.jp

6月の 行事予定 	14日(金)	10:00~11:00	グリーンカーテン講座	橋北地区市民センター
	14日(金)	10:00~11:00	楽々元気の会	滝川町集会所
	21日(金)	13:30~15:00	イキイキ教室	橋北地区市民センター
	28日(金)	13:30~14:30	楽々元気の会	橋北楽々館
	28日(金)	10:00~10:40	自動車文庫	橋北地区市民センター
10:50~11:20		滝川公園		

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。

◎特設人権相談の実施案内・・予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

△日時 6月3日（月） 10:00～12:00、13:00～16:00

△場所 イオンタウン四日市泊店 2階グリーンスペース（島村楽器さんの前）
事務局 人権センター

（TEL 354-8609・FAX 354-8611）



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。

※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。

より詳しい情報は [こちら](#)⇒

環境省 熱中症 検索



健康づくり課 TEL:354-8291

「よっかいち農業マルシェ」を開催します

地元で生産された野菜、地域の農産物を使った加工品やお菓子などを販売します。

- 日時 6月1日(土) 10:00~13:00 (雨天実施、荒天中止)
 - 場所 四日市市農業センター 駐車場ほか(四日市市赤水町971-1)
 - 内容
 - ① 農産物、加工品などの展示即売
 - ・ トマト、ミニトマト、キャベツ、タマネギ、ネギ、レタス、キュウリ、小松菜、にんじん、米、ヤングコーン、ハウレンソウ、梅、花苗、卵
 - ・ かぶせ茶、お茶味の菓子、五平餅、味ご飯、豆乳、ジャム、梅干し、冷凍イチゴ、菜種油、ドライフルーツ、原木シイタケ加工品など(内容が変更になる場合があります。)
 - ② 親子野菜収穫体験(有料 1組500円) 当日受付 先着 15組
ジャガイモ、タマネギ、にんにく(生育状況により変更の場合あります)
 - ③ 移動児童館 工作教室(無料) 当日受付 材料がなくなり次第終了
 - ④ バルーンアート(無料) 当日受付 犬などのバルーンアートをプレゼント
- ※ ②~④の体験の参加には、受付前に整理券を配布する場合があります。
- ⑤ 花苗の無料配布 先着 300名様
- ※ ⑤当日 整理券を配布します。
- ※ 観葉植物即売会(四日市温室園芸組合主催)も同時開催します。
(お買い上げの方先着300名に観葉植物の苗をプレゼント)
- 問合せ 四日市市農業センター (TEL 059-326-0132)



「2時間後に電話が使えなくなります」

という不審な電話が急増しています!

近頃、自宅の固定電話に自動音声で「2時間後に電話が使えなくなります。〇番を押していただくとオペレーターにつながります」という電話がかかってくるという事例が発生しています。ガイダンスに従うとオペレーターを名乗る人物につながり、氏名や生年月日等の個人情報を聞き出そうとします。詐欺の予兆とも考えられるため、このような不審な電話にはくれぐれもご注意ください。

【対処法】

■「電話が使えなくなる」という言葉に慌てず、安易に応じることなく、電話を切ってください。

■満65歳以上の方を対象とした「自動通話録音警告機の購入費補助制度」をご活用ください。詳しくは、四日市市ホームページをご覧ください ▶



【四日市市HP】

■対応に困ったときは、こちらへご相談ください。

四日市市役所1階 市民・消費生活相談室

相談専用電話：059-354-8264 (市民対象)

相談受付時間：月曜日~金曜日 9:00~12:00 13:00~16:00

(土日祝日、年末年始を除く)

食育活動のドキュメンタリー

「弁当の日」三重県初上映会 & 安武信吾監督特別講演会

◇日時：6月15日（土） 13：00開場 13：30開演

◇場所：あさけプラザ1階ホール

◇料金：【上映会】

一般 前売り1,000円 当日1,500円 高校生以下無料

【講演会】

一般 前売り・当日とも一般1,500円 高校生以下無料

*弁当の日前売りチケット情報：bentonohi-jyoueikai.peatix.com

又は主催者へお問い合わせください。

◇その他：映画上映時、調理室では小学生以上の子どもを対象に「子どもお味噌汁教室」を開催します。
(参加費無料)

はなちゃんのみそ汁の著者、
安武信吾さんの監督映画上
映、講演会です。



【主催・問合せ】：夢みる小学校上映する会@三重

080-4308-5570 (代表 安藤)



後援：四日市市教育委員会、桑名市教育委員会、東員町教育委員会
朝日町教育委員会

四日市市子ども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

【開館時間】

<第1部> 9：00～12：30 <第2部> 14：00～19：00

※小学生以下は17：30まで、中高生は19：00まで利用可能です



日時	内容	その他
6月8日(土) 10：00～11：15 (受付9：00～)	よかパパひろば お楽しみ会をします。パパトークでは保護者同士交流をしましょう、	対象／どなたでも 定員／当日先着おおむね15組
6月11日(火) 9：30～11：00 (受付9：00～)	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 持ち物／母子手帳、バスタオル
6月23日(日) 9：00～11：30	ここパパブレーパーク ひろばで思いっきり自由に遊ぼう！ ※雨天時は室内遊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 協力／パパママスマイル四日市
6月24日(月) 10：30～11：00 (受付9：00～)	ふれあいあそび 親子でふれあいあそびを楽しみましょう	対象／未就学児 定員／おおむね20組

料金：無料 ※詳細はホームページをご確認ください。HP <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

問合せ：子ども子育て交流プラザ 四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

TEL 330-5020 FAX 334-0606

※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。