センターだより しもの

令和２年２月２０日　　第２２号

下野地区市民センター
電 話　337-0001、FAX　336-2006
下野地区まちづくり委員会事務局
電　話・FAX　338-0600（センター2 階）
「Hi！しもの」（ホームページアドレス）
http://shimono-yk.com

卒業・卒園式のご案内

～おめでとうございます～

☆	西朝明中学校	３月　６日（金）
☆	下野小学校	３月１９日（木）
☆	下野幼稚園	３月２３日（月）
☆	下野保育園	３月２６日（木）
☆	下野中央保育園	３月２６日（木）

健康講座②　ガチガチの身体もほどけるような、ゆるふわ全身リンパケア

心地よい超微弱刺激と深呼吸で、からだもこころもゆるめてリラックス

■日　時　　３月１７日（火）　１４：００～１６：００
■場　所　　下野地区市民センター　２階　ホール
■講　師　　寺島　桂子さん（リンパケア・ぐるーみん（津市））ほか
■対　象　　下野地区にお住まいの方・お勤めの方
■定　員　　１５人　＊定員になり次第、締切ります
■受講料　　無料
■服　装　　軽い体操が出来る服装
■持ち物　　タオル・水分補給のための飲み物
■申込み　　３月１０日（火）までに、下野地区市民センターへ　電話　337-0001

回覧											
回覧											

おしゃれな つるかご を作りましょう

つる枝（えだ）で籠を作ってあなたの生活の潤いに！

■日　時　　３月２０日（金・祝）　１４：００～１６：００
■場　所　　下野地区市民センター　１階　会議室
■講　師　　下田　正由さん（北山町）
■対　象　　下野地区にお住まいの方・お勤めの方
■定　員　　１０人　＊定員になり次第、締切ります
■受講料　　無料
■持ち物　　花切りバサミ
■申込み　　３月１３日（金）までに、下野地区市民センターへ　電話　337-0001

センターに見本があります

３月の料理教室のご案内

下野地区にお住いの方は、どなたでも参加できます。
お気軽にご参加ください。

◇日　時　　３月２４日（火）１０：００～１２：００
◇場　所　　下野地区市民センター　２階　調理室
◇講　師　　下野地区ヘルスメイトのみなさん
◇定　員　　８人　＊定員になり次第、締切ります
◇材料費　　６００円　＊当日集金します
◇持ち物　　三角巾、エプロン
◇締切り　　３月１９日（木）
◇問い合わせ・申込み先　　下野地区市民センター　電話　337-0001

春のバランス料理を作ります

3月の交流サロン「集まろまいか」のご案内

３月の「下野活き域！ 集まろまいか」は、次のとおり開催されます。
お気軽にお寄りください。また、会員を募集しています。
◎ 問い合わせ先　NPO 法人 下野･活き域ネット　電話･FAX：324-9341

月　日	時　間	開催場所
３月　６日（金）	10：00～13：30	あさけが丘中央集会所
３月１７日（火）	10：00～13：30	八千代台中央集会所
３月２４日（火）	10：00～13：30	山城町公民館

里山整備のボランティア活動にご協力をお願いします

あさけが丘二丁目北側の「鶯谷（うぐいだに）竹のひろ場」では、作業のボランティアをお願いしています。作業のできる服装･靴でご参加ください。なお、雨･荒天時の場合、作業は中止します。また、作業中、近隣の皆様には騒音等でご迷惑をおかけしますが、十分配慮して進めていきますので、ご理解･ご協力をお願いします。

（里山整備委員会）

月　日	時　間	作業内容
3月　4日（水）	9：00～12：00	散策路の整備など
3月15日（日）	9：00～12：00	散策路の整備など
3月26日（木）	9：00～12：00	散策路の整備など

3月の福祉相談

◇相談日　　3月13日（金）
◇時　間　　9：00～12：00
◇場　所　　下野地区市民センター
　　1階　和室
◇相談員　　加藤　光俊
　　（民生委員児童委員）

3月の自動車文庫

◆八千代台遊園地
　3月　5日（木）10：10～10：40
◆下野地区市民センター
　3月　5日（木）10：50～11：20
◆あさけが丘二丁目
　3月18日（水）13：30～14：10

子育て福祉相談（主任児童委員）

■日　時　　毎月第1月曜日　　17：00～18：00
■場　所　　下野保育園（あさけが丘二丁目）

□日　時　　毎月第3火曜日　　17：00～18：00
□場　所　　下野中央保育園（朝明町）

しもの･はつらつ健康塾！

＊下野の方はどなたでも参加できます＊

介護予防のための健康知識をみんなで学んでいきましょう

参加費無料
申込み不要

□日　時　　3月20日（金・祝）　10：00～11：00
□場　所　　八千代台集会所
□対　象　　おおむね65歳以上の方
□内　容　　ナーシングホームももの看護師さんによる講話
□持ち物　　タオル・水分補給のための飲み物
　　＊軽い体操ができる服装でおこしください
□問い合わせ先　　諧朋苑下野在宅介護支援センター　　電話　338-3005

申込み不要
参加費無料

「イキイキ教室」を開催します

健康づくりボランティアのヘルスリーダーと一緒に、
運動とレクリエーションで　楽しく！　笑って！　介護予防を目指しましょう！

☆　日　時　　３月　９日（月）13：30～15：00
☆　場　所　　下野地区市民センター　２階 ホール
☆　対　象　　おおむね 65 歳以上の市民の方
☆　持ち物　　タオル、水分補給のための飲み物
　　＊動きやすい服装でおこしください
☆　問い合わせ先　　健康づくり課　　電話　354-8291

新 し い 本 が 入 り ま し た

＜一般書＞
♣背高泡立草
♣音に聞く
♣落日
♣ドキュメント豪雨災害
♣熱源
♣デッドライン
♣メモの魔力

貸し出し期間　　２週間
１回につき、１人３冊まで

＜児童書＞
◆なまえのないねこ
◆たべものやさん　しりとりたいかい　かいさいします
◆それしかないわけないでしょう
◆Michi
◆ねむねむごろん
◆むれ
◆あやちゃんのうまれたひ
◆ぜったいにおしちゃダメ？ラリーとどうぶつ

御池沼沢植物群落で環境保全や植物の観察のボランティアをしませんか

◇日　時　　令和２年４月から令和３年３月までの間の、毎月２～３回
◇場　所　　御池沼沢植物群落（西坂部町）
◇内　容　　除草作業や学習会
◇説明会　　令和２年３月１４日（土）
◇申込み　　３月１１日（水）までに、応募用紙を社会教育・文化財課
メール、ファックス、郵送、あるいはご持参ください。
応募用紙は、ホームページからダウンロードしていただくか社会教育・
文化財課までご連絡ください。
電話　354-8240、FAX　354-8308
E メール：syakaibunkazai@city.yokkaichi.mie.jp

あそぶ会
あそぼう会だより
3月号

下野幼稚園　わくわくクラブ
下野中央保育園　子育て支援センター
下野保育園　あそぼう会

花壇に咲いたパンジーの花が、春風に揺られて優しくほほ笑んでいます。木々の芽が少しずつ膨らみ、寒さの中にも、春の訪れを感じるようになりました。お友だちもうららかな日差しに誘われて、散歩に出かけたり、外で遊んだりして戸外で心地よく遊ぶ姿が見られるようになってきました。是非、あそぶ会・あそぼう会にも気軽に遊びに来てください。

３ 月 の 予 定

下野幼稚園 わくわくクラブ	下野中央保育園子育て支援センター 電話　337-0007　　336-3321（相談電話）				下野保育園 あそぼう会
337-2070	０歳児	１歳児以上		お父さんとあそぼう会 【未就園児に限る】	337-0582
10:00~11:30	9:30~14:30	9:30~14:30		9:30~11:00	9:30~11:30
２日(月) ９日(月) １６日(月)	３日(火) １０日(火) １７日(火) ２４日(火)	４日(水) １１日(水) １８日(水) ２５日(水)	６日(金) １３日(金) ２７日(金)	７日(土) １４日(土) ２１日(土) ２８日(土)	５日(木) １２日(木) １９日(木)

3月3日は何の日？

○3月3日はひな祭り

ひな祭りの由来は、中国から伝わった「五節句」という行事のひとつ「上巳」。「節」の頃は、昔から邪気が入りやすいとされており、紙の人形で自分の体をなでて、病気や悪いところを移し、川に流す「流しびな」が行事として広がりました。また、昔「雛あそび」と呼ばれる人形遊びも流行しており、「上巳」と結びつき、今の「ひな祭り」の原型になったと考えられています。

＜おひな様を飾るようになったわけ＞

子どもの身代わりになって事故や病気から守ってくれるということから、みんなが元気で幸せに大きくなれるように願って飾るようになりました。桃の花やごちそうを用意してお祝いしますが、桃の花には悪い気を払う力があると信じられていて、ひな祭りのことを「桃の節句」とも言います。

○3 月 3 日は耳の日

「３３」のごろ合わせになっていると同時に、電話を発明したグラハム・ベルの生まれた日でもあります。いろいろな音や人の話を聞く、情報を仕入れるなど重要な役割を持つ耳。耳の手入れは、２・３週間に１度、耳の入り口から１センチくらいのところまで綿棒で優しく掃除する程度にしましょう。

こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！

年末年始を除き毎日開館しています

＊＊＊　3月のイベント　＊＊＊

3月14日（土） 15:00～16:30	**＊子どもも大人も語り合おう！** テーブルを囲んでこれからのことをお話ししませんか？いろいろな世代が集まれば新たな発見があるかも!!ちょっとした飲み物やお菓子もあるよ! 対象：どなたでも
3月20日（金・祝） 13:30～16:00 ＊入退室自由	**＊春のガーランド作り** 紙を折って、切って、お花の形のガーランドを作るよ。プラザとお家をステキに飾ろう！ 対象：どなたでも　＊材料が無くなり次第終了 持ち物：ハサミ（お名前を記入した物）
3月22日（日） 14:00～15:00	**＊創作クラブ発表会** 一年間、取り組んできたことを発表します。司会・進行も子どもたちがします。みんな見に来てね。 対象：どなたでも
3月28日（土） 10:00～11:00 13:00～14:00 15:00～16:00	**＊プラザ謎解きゲーム「盗まれた卒業式を取りもどせ！」** カッパがプラザにばらまいた謎をといて、元気に新学期を迎えよう。謎がとけた人にはカッパからごほうびがあるよ。 対象：小学生～高校生

料金：無料

＊問い合わせ・申込み先
こども子育て交流プラザ（東新町 26-32　橋北交流会館４階）
電話　330-5020　　Fax　334-0606　　HP　http://cocoplaza-yokkaichi.jp/

南部丘陵公園　梅見ウオーキング

園内に新しく設置された路面表示をチェックしながらクイズに答えて、ウオーキングを楽しみましょう！同会場内で、日永梅林梅まつりも開催します。

■開催日時　令和２年３月１日（日）９：３０～11：３０
※小雨決行　日永梅林梅まつりが中止の場合は、中止となります。

■受付場所及び受付時間
① **四日市あすなろう鉄道　西日野駅**　９：２０～１０：００まで
あすなろう四日市駅　９：１２発、または９：４８発の列車にご乗車ください。
② **南部丘陵公園北ゾーン日永梅林梅まつり会場内**（地図参照）９：３０～１１：００まで
※ゴールは、②梅まつり会場内の受付のみ　　記念品のお渡しは 11：３０までとなります。

■参加費　無料　※但し、四日市あすなろう鉄道の運賃は参加者負担
（あすなろう四日市駅⇒西日野駅　片道２７０円）

■申　込　不要（当日、受付でチャレンジカードを受け取り、ご参加ください。）

■対　象　１時間程度ウオーキングができる方　（小学生以下は保護者同伴）

■その他　・参加者にはゴール時に記念品配布有り（先着300 個）
・四日市あすなろう鉄道西日野駅で受付すると特典あり（先着１００個）

＜受付・記念品配付場所＞

【問い合わせ先】四日市市　公共交通推進室（電話：354-8095）
健康づくり課　（電話：354-8291）

春の火災予防運動　3月1日～7日　ひとつずつ　いいね！で確認　火の用心

●火災の発生状況

平成 31 年/令和元年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は 92 件（前年比－18 件）で、このうち建物火災が 60 件で全体の約 65%を占めています。また、主な出火原因は、放火（疑い含む）、たばこ、たき火です。死者数は２名（前年比－３名）です。

●住宅防火　いのちを守る　７つのポイント

≪3 つの習慣≫

①寝たばこは、絶対やめる。
②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

≪4 つの対策≫

① 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
② 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
③ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
④ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

●もしものときに備えて

住宅用火災警報器が適切に作動するか点検ボタンを押すなどして確認し、定期的にほこりなどをふき取りましょう。住宅用火災警報器本体の交換目安は 10 年です。

■問い合わせ先　消防本部予防保安課（☎ 356-2010、FAX 356-2041）

※なお、「住宅防火　命を守る　７つのポイント」のイラストが総務省消防庁ホームページ住宅防火関係（https://www.fdma.go.jp/relocation/html/life/juukei.html）から入手でき、活用可能です。

注意！　四日市市内で交通死亡事故が多発

昨年、三重県内、四日市市内で発生した交通人身事故件数、交通事故死者数は、ともに減少しましたが、今年に入り、交通死亡事故が多発傾向にあり、２月７日現在、四日市市内で２人（前年対比＋２人）、県下で１２人（前年対比＋６人）の方が交通事故により尊い命を落とされています。

交通死亡事故の特徴としては、県下で発生した交通死亡事故１２件中、「人×車」の事故は６件で、すべてが夜間に発生しており、５件が横断中の事故でした。四日市市内で発生した２件の交通死亡事故も、夜間に横断中の高齢者が事故に遭っています。

交通事故に遭わないために、

・横断歩道のあるところでは横断歩道を渡りましょう。
・道路を横断する前に、一旦止まって確実な安全確認を行いましょう。
・夜間の外出は、明るい服装に心がけ、反射材を着用しましょう。

〇問い合わせ先　　道路管理課交通安全係　電話　354-8154

市民課からのお知らせ

◆通知カード、マイナンバーカード(個人番号カード)について

マイナンバーカードは、通知カードと一緒に送付された「個人番号カード交付申請書」で申請できます。また、パソコンやスマートフォンからでも申請できます。

※申請書を紛失した場合は、市役所１階の市民課、中部を除く各地区市民センター、近鉄四日市駅高架下の市民窓口サービスセンターのいずれかで申請書を取得できます。

◆住民票とマイナンバーカードに旧姓(旧氏)が併記できるようになりました

令和元年 11 月 5 日から住民票やマイナンバーカード、署名用電子証明書に、過去に称していた旧姓（旧氏）を併記することができるようになりました。旧姓（旧氏）を併記することで旧姓が各種証明に使えます。（旧姓は 1 人に 1 つだけ併記することができます）

希望される方は、旧姓が記載された戸籍謄本とマイナンバーカード、または通知カード及び運転免許証等の本人確認書類（マイナンバーカードをお持ちの方は不要）を持参のうえ、市民課、各地区市民センター（中部を除く）または市民窓口サービスセンターで手続きしてください。

旧氏の併記については、詳しくは、総務省 HP（http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/daityo/kyuuji.html）をご覧ください。または、市民課までお問い合わせください。

◆コンビニ交付サービスについて

マイナンバーカードを使用して、全国のコンビニなどの店舗内に設置されているマルチコピー機（キオスク端末）を操作することにより、住民票の写しや印鑑登録証明書などの証明書が取得できるコンビニ交付サービスが平成３１年２月１日から始まりました。便利なサービスですので、ぜひご利用ください。

サービスの詳細は、四日市市のホームページをご確認ください。

※サービスを利用するにはマイナンバーカードが必要です。住基カード・通知カードでは利用できません。まだマイナンバーカードをお持ちでない方はこの機会にぜひ申請をお願いします。

◆コンビニ交付サービスの一時停止のお知らせ

コンビニ交付のメンテナンス作業のため、下記の通りコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日　　３月１２日（木）終日

◆マイナンバーカードマイキーID 設定について

国によるマイナンバーカードを活用した消費活性化策（マイナポイント）が来年度に実施される予定です。マイナポイントの利用には、マイナンバーカードによるマイキーID 設定が必要となります。詳しくは、ホームページ（https://id.mykey.soumu.go.jp/mypage/MKCAS010/）をご覧ください。

○問い合わせ先　　市民課　　電話　354-8152　　Fax　359-0282