

センターだより しもの

令和2年9月20日 第12号

下野地区市民センター
 電話 059-337-0001
 F A X 059-336-2006
 下野地区まちづくり委員会事務局(センター2階)
 電話・FAX 059-338-0600
 (ホームページアドレス)

<https://simono.org>

変更になりました!



【四日市市・菰野町・朝日町・川越町からのお知らせ】

特定健康診査・健康増進法健康診査 後期高齢者健康診査・がん検診の実施の再開について

三重県内での新型コロナウイルス感染症の感染状況の経過をふまえ、四日市市・菰野町・朝日町・川越町の健(検)診受託医療機関では、健(検)診の実施を再開することといたしました。

なお、受診券に記載されている有効期限にかかわらず、実施期間を下記の期日まで延長いたします。(受診券はそのままお使いいただけます。)

健(検)診の実施見合せ中は、大変ご不便をおかけしましたことを、お詫び申し上げます。

※必ず事前に医療機関へお問い合わせの上、受診してください。

《健(検)診実施期間》

- ❖ 特定健康診査・健康増進法健康診査・後期高齢者健康診査
令和2年9月23日(水)～令和3年1月31日(日)
- ❖ がん検診(大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん)
令和2年9月23日(水)～令和3年2月28日(日)

・下野地区市民センターで8月28日 肺がん検診を申込みされていた方には、12月2日に下野地区市民センターで行われる肺がん検診の案内が健康づくり課から届きます。ご都合がつかなければ違う日程へ変更しますので、健康づくり課へお電話をお願いします。

※12月2日の肺がん検診の新規申込みは締切りました。

・集団検診(子宮頸がん・大腸がん・乳がん)

※令和3年1月14日(木)下野地区市民センター 申込締切は令和2年12月15日です。

問い合わせ先	電話番号
四日市市 保険年金課(特定健康診査)	059-354-8158
健康づくり課(健康増進法健康診査、がん検診)	059-354-8282
三重県後期高齢者医療広域連合(後期高齢者健康診査)	059-221-6884

※対象の皆様へは案内通知をいたします。

回覧										
回覧										

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
10月 7日（水）	9：00～12：00	里山地域、散策路の整備など
10月22日（木）	9：00～12：00	里山地域、散策路の整備など



10月の福祉相談



- ◇相談日 10月 9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 下田 美鈴
（民生委員児童委員）



10月の自動車文庫



- ◆八千代台遊園地
10月 8日（木）10：10～10：40
- ◆下野地区市民センター
10月 8日（木）10：50～11：20
- ◆あさけが丘二丁目
10月22日（木）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：10月16日（金）10：00～11：00
場所：下野地区市民センター2階 ホール
内容：「歯科診療所ひまわり」の歯科衛生士による講話

日時：10月30日（金）10：00～11：00
場所：八千代台集会所
内容：「歯科診療所ひまわり」の歯科衛生士による講話

- 対 象 おおむね65歳以上の方
- 持 ち 物 マスクの着用・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越しください
- 問い合わせ先 諧朋苑下野在宅介護支援センター 電話 059-338-3005



中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は中止になりました。
ご理解、ご協力をお願いいたします。

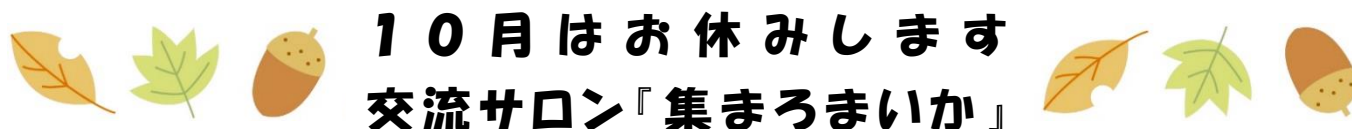


★敬老・文化祭記念行事

10月18日(日)

・敬老の日の記念品・表彰品の対象の方には各自治会にて配布予定です。

★下野地区大運動会



10月はお休みします 交流サロン『集まろまいか』

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

*** 10月のイベント ***

10月18日(日) 10:00~17:00	*プラザフォトスポット 友だち同士、家族で写真をとりにきてね。 対象:どなたでも ※1回につき1グループ5名まで
10:30~11:00	*クイズ1・2・3 頭と体をつかってクイズの答えをみつけよう! 対象:小学生 定員:当日先着15名 ※雨天中止
10月20日(火) 10:00~11:30	*赤ちゃん広場 助産師に相談したり、体重を測ったり、ふれあいましょう。 対象:0~18ヶ月、出産予定の人 定員:当日先着10組 ※11:00までに受付をしてください。時間の都合上、相談出来ない場合があります。 持ち物:母子手帳、赤ちゃんを寝かせるためのタオル
10月24日(土) 9:30~11:00 15:00~16:30	*魔女からの招待状 魔女からハロウィンパーティーの招待状が届いたよ。お菓子を集めてパーティーに参加しよう。 対象:小中学生 ※1回につき1グループ5名まで ※景品がなくなり次第終了 ※所要時間は30分~1時間です。時間内にお越しください。

料金:無料

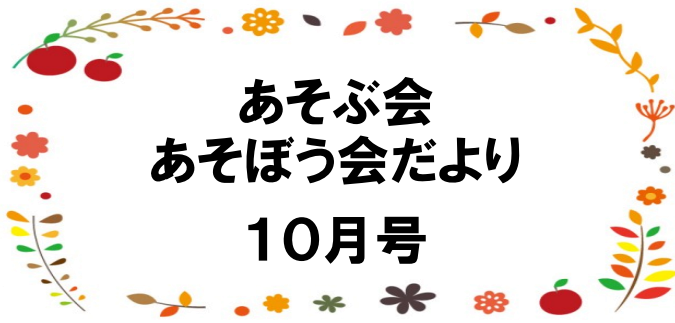
※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容を変更する場合があります。

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。お電話でもお問い合わせください。

問い合わせ先

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 059-330-5020 Fax 059-334-0606 ホームページ <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>



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

澄んだ青空が心地よく、体を動かすのが気持ちいい季節になりました。秋空の下で体を動かして遊んだり、バッタやトンボを見つけたり、ねこじゃらしでくすぐりっこをしたり、どんぐり拾いをしたりなど、秋の自然にもふれていきたいですね。

気温差の大きい時期です。こまめに衣服の調節をして元気に過ごしましょう。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各園で行われる運動会において、未就園児対象の旗とり等の競技は行わない予定です。あそぶ会・あそぼう会は、新型コロナウイルス感染状況により、随時変更もありますので、確認をしてからお越しください。

☆10月の予定☆

下野幼稚園 わくわくクラブ 電話 059-337-2070 10:00~11:30	下野中央保育園子育て支援センター「まんまる」 電話 059-337-0007 059-336-3321 (相談電話)			《相談・子育て講座》 人数・時間に制限がありますので、詳細は、お問い合わせください。	下野保育園 あそぼう会 電話 059-337-0582 9:30~11:30
	9:30~12:00 12:30~14:30				
	0歳児	1歳児以上			
12日(月) 19日(月) 26日(月)	6日(火) 13日(火) 20日(火) 27日(火)	7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)	2日(金) 9日(金) 16日(金) 23日(金) 30日(金)	6日(火) 栄養士相談 28日(水) 親子ふれあい 音楽遊び	1日(木) 8日(木) 15日(木) 22日(木) 29日(木)

まだまだ暑い日も多いです。気をつけましょう！

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- ・熱中症を防ぐために、屋外で人と2メートル以上離れている時マスクをはずしましょう。
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。(1日あたり、1.2リットルを目安)
- ・エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。
- ・暑さに備えた体づくりと日ごろから体調管理をしましょう。



☆新しい熱中症対策『深部体温の冷却』

「深部体温を冷やす」という新しい熱中症対策が注目されています。

水分・電解質・糖質を含むアイスラリーを摂取したところ、深部体温の上昇を抑えたという試験結果の報告があります。

※アイスラリーとは・・・とても小さな氷の粒が液体に混ざった柔らかいシャーベット状の飲料流動性が高いことから通常の氷よりも体の内部を効率よく冷やします。

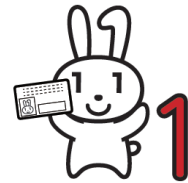
マイナンバーカード休日申請受付窓口の開設

四日市市では、平日に市役所へお越しいただくことが困難な方のために、下記のとおりマイナンバーカード休日申請受付窓口を開設いたします。

この窓口で申請していただいた場合、カードが出来次第、市職員が暗証番号の設定を行い、ご自宅宛てに郵送(本人限定郵便・特例型)させていただきますので、受け取りのために再度お越しいただく必要はありません。(カード到着まで、おおよそ2か月程度かかります)。

また、**事前予約制**となりますので、申請を希望される方は、電話予約(059-337-0001、平日8:30~17:15)してください。

予約受付は10月1日(木)より開始いたします。



1. 申請できる人

- ①初めてマイナンバーカードの申請をされる方
- ②下記の本人確認書類がある方
- ③通知カードまたは個人番号通知書がある方

※通知カードは申請時に回収します。カードが届くまでの間にマイナンバー確認書類が必要になった場合は有料で住民票を取っていただく事になりますが、ご了承ください。

2. 申請に必要なもの

申請の際には、以下の書類を持参してください。

(1)本人確認書類(Aを1点、またはBを2点)

A	運転免許証、旅券、住民基本台帳カード(顔写真入り)、運転経歴証明書(交付年月日が平成24年4月1日以降のものに限る)、身体障害者手帳、在留カード、特別永住者証明書など、公的機関発行の顔写真付き本人確認書類
B	健康保険・介護保険の被保険者証、年金手帳、医療受給者証、社員証、学生証など、「氏名+住所」か「氏名+生年月日」が記載されたもので、組み合わせで「氏名・住所・生年月日」が確認できるもの

(2)通知カード、または個人番号通知書

(3)顔写真(縦4.5cm×横3.5cm、6か月以内に撮影、正面、無帽、無背景のもの)

(4)住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

(5)認印

※申請時に、通知カード・住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)を回収します。

※15歳未満の方や成年被後見人の方が申請する場合は、法定代理人の同行と別途書類が必要となります。

3. 開設窓口・開設時間【8:30~12:30、13:30~17:30】

(事前予約制、先着48人まで、1人あたり20分)

★下野地区市民センターの休日申請受付窓口

開設日	場所
11月 8日(日)【申込期限:10月30日(金)】	下野地区市民センター
12月12日(土)【申込期限:12月 4日(金)】	

※**事前に予約が必要**です。予約が無い方は、受付をお断りさせていただきます。

※他の地区市民センターでも休日窓口を開設しています。

お申し込みは、各センターへお願いします。

市内に設置されている防災行政無線（固定系）の 試験放送を実施します

○実施日時

令和2年10月 7日（水）11：00ころから数分程度

令和3年 2月17日（水）11：00ころから数分程度

●気象状況その他の理由により中止する場合があります。

○試験放送内容



放送機器	放送・吹鳴内容
防災行政無線 （固定系）	<p>市内全て（※）の防災行政無線（固定系）屋外拡声子局およびCTY-FM ラジオ放送から一斉に次のように放送されます。※屋外拡声子局 市内119箇所</p> <p>【放送内容】</p> <p>上りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↑)</p> <p>「これは、Jアラートのテストです。」×3</p> <p>「こちらは、こうほうよっかいちです。」</p> <p>下りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↓)</p>

***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。**

●音声試験放送のため、サイレンは吹鳴しません

●059-351-4004（自動電話応答機能）に電話していただくと放送内容が確認できます。

【問い合わせ先】危機管理室 電話 059-354-8119

第9回 全国ファミリー音楽コンクール in よっかいち 無観客開催&ライブ配信決定！

「家族」と「絆」をテーマに全国から応募があった中から、予選を勝ち抜いた15家族が四日市を舞台に腕を競い合います。

今回は無観客開催とし、本選の様様をライブ配信いたします。それぞれの個性が輝くバラエティ豊かな家族の演奏による音楽コンクールをぜひご覧ください。

◇日時 10月18日（日）13：00～17：00（予定）

◇視聴方法

- ・ケーブルテレビ「シー・ティー・ワイ」
- ・CTYコネクト（スマートフォンアプリ）
- ・Youtube Live

◇問い合わせ先

全国ファミリー音楽コンクール実行委員会
（四日市市 文化振興課内）

〒510-8601 四日市市諏訪町1-5

電話 059-354-8239 FAX 059-354-4873

ホームページ：<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/music/>

メールアドレス：concours@city.yokkaichi.mie.jp



四日市市議会 議会報告会 中止のお知らせ

10月9日(金)、12日(月)に開催を予定しておりました8月定例月議会の議会報告会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から中止とさせていただきます。

市民の皆様の健康を守るための判断となります。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

問い合わせ 四日市市議会事務局 議事課 電話：059-354-8340

四日市あすなろう鉄道に乗って 新!! 四郷ふるさとの道ウォーキング

歴史の風を感じながら、四郷ふるさとの道をのんびり歩いてみませんか？

1. 市職員が文化財等の解説をしながら、一緒に歩きます!! (なので、道に迷うことなし)
2. 体力に応じてウォーキングコースを選択できます!! (健脚コース5kmとのんびりコース3km)
3. 旧笹野酒造初代当主の隠居所であった「懐石 白梅」をご案内!! (案内後、昼食可能です)
4. 四日市市の健康マイレージポイント(100ポイント)獲得事業です!!

開催日：10月25日(日) 小雨実施

参加費：無料(但し、四日市あすなろう鉄道の運賃及び、飲食費は参加者負担)

申込方法：参加申込書に必要事項1グループ4名まで①名前②住所③年齢④連絡先

⑤A～Eコース第1希望・第2希望⑥「懐石 白梅」の利用希望の有無を記入の上、メール、FAX、郵便、または直接社会教育・文化財課(市役所9階)へお申込みください(電話申込み不可)。

※申込み多数の場合は、抽選となります。

申込締切：10月7日(水) 必着

市制123周年記念イベント

市指定文化財「旧四郷村役場」の魅力～特別編～

市制123周年を記念して、下記のイベントを行います!! ぜひ、ご来館ください。

1. 大正時代の着物着付け体験!! (事前申込み：申込み多数の場合は抽選)
2. コスプレイヤーの歓迎(特製和菓子は先着10名)
3. 市指定文化財「旧四郷村役場」の解説(1回目：14:00～、2回目：15:00～)
4. 四郷の歴史パネル展示
5. お茶と和菓子のご提供(先着50名)

開催日：10月25日(日) 小雨実施

参加費：無料

着付け体験の申込方法：必要事項①名前②年齢③性別④連絡先⑤希望時間(13:30か14:30のどちらか)を記入の上、FAX、郵便、または直接社会教育・文化財課(市役所9階)へお申込みください(電話申込み不可)。※申込み多数の場合は、抽選となります。

申込締切：10月7日(水) 必着

その他：参加申込書等、詳細は市ホームページまたはチラシを参照

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止等の措置をとる場合があります(HP等でお知らせします)。

参加される方は、感染拡大防止のため、マスク着用などの対策をお願いします。

問合せ先：社会教育・文化財課 電話 059-354-8240 (イベントに関する問合せ)

健康づくり課 電話 059-354-8291 (健康マイレージに関する問合せ)

行政相談週間 10月19日(月)~25日(日)

困ったら 一人で悩まず 行政相談

役所の仕事に関する困り事、意見・要望や行政に関して分からないことなどはありませんか？
そのようなときに役に立つのが総務省の「行政相談」です。

行政相談は、国や独立行政法人、特殊法人の業務や、国が関わっている県・市などの業務に対する困り事、意見・要望などを幅広く受け入れ、公正で中立的な立場から、必要に応じて、関係行政機関にあっせんを行います。そして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす制度です。

毎月第3火曜日に四日市市役所1階市民相談コーナーで行政相談を実施していますが、10月は保々地区市民センターで実施します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

◇日時 10月20日(火) 13:00~16:00

◇場所 保々地区市民センター 和室

※予約は不要です。直接会場にお越しください(駐車場完備)。

保々地区以外の方のご相談にも応じます。



「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

◇問い合わせ先 市民生活課 市民・消費生活相談室(電話 059-354-8147)

介護予防ボランティア ヘルスリーダー養成講座のお知らせ

自分自身と家族や地域の人のために、介護予防についての運動やレクリエーションなどを楽しく、学んでみませんか

◆日時 10月30日、11月6日、13日、20日、27日
(いずれも金曜日 14:00~16:00)

◆場所 総合会館4階 機能回復訓練室【諏訪町2-2】

◆対象 受講後、ヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる人

◆定員 15人程度

◆内容 介護予防に関する講義や運動実習など

◆参加料 無料

◆持ち物 マスク、飲み物、上履き ※運動できる服装でお越しください。

◆申込み 10月16日(必着)までに、講座名、郵便番号、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を、はがきか電話、FAX、または直接 高齢福祉課(市役所3階)へ

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容の変更や中止または延期の可能性がります。ホームページまたは直接下記までご確認ください

◆問い合わせ・申込み先 〒510-8601 諏訪町1-5 高齢福祉課
電話 059-354-8170 Fax 059-354-8280

