センターだより しもの

令和４年６月２０日　　第６号

下野地区市民センター
電　話　059-337-0001
ＦＡＸ　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

◇◇参議院議員通常選挙のお知らせ◇◇

◎投票日　7月10日（日）７：００～２０：００

◎投票所　下　　野（下野中央保育園）
あさけが丘（あさけが丘中央集会所）

※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◎投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！

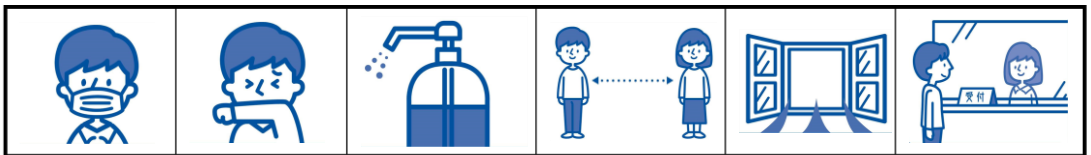
総合会館	６月２３日（木）～7月9日（土）８：３０～２０：００
三重北勢健康増進センター	7月2日（土）～9日（土）８：３０～２０：００
防災教育センター	
中消防署中央分署	
南消防署南部分署	
北消防署北部分署	
トナリエ四日市 ４階わくわく・ふれあい広場	7月7日（木）～9日（土）１０：００～２０：００

※期日前投票所によって開設時間等が異なりますので、ご注意ください。
※今回の選挙では新たに上記商業施設で期日前投票ができます！ぜひご利用ください!!

【問い合わせ先】
四日市市選挙管理委員会事務局　四日市市諏訪町１番５号　電話　059-354-8269

投票所（期日前投票所を含む）における「新型コロナウイルス感染症対策」について

選挙管理委員会では、安心して投票していただけるよう、次のような投票所内での感染症対策を行います。投票所へお越しになる有権者の皆様におかれましても、ご自身の感染症対策にご理解とご協力をお願い申し上げます。



など

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
7月　6日（水）	9：00～12：00	里山地域、散策路の整備など
7月17日（日）	9：00～12：00	里山地域、散策路の整備など

7月の福祉相談

◇相談日　　7月8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）

7月の自動車文庫

◆八千代台遊園地
　7月　6日（水）10：10～10：40
◆下野地区市民センター
　7月　6日（水）10：50～11：20
◆あさけが丘二丁目
　7月20日（水）13：30～14：10

子育て福祉相談（主任児童委員）

状況によっては、変更・中止になる場合があります。

■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
※新型コロナウイルスの状況によっては、中止になる場合があります。

参加費無料
申込み不要

□日　　時　　7月15日（金）　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　　認知症予防のお話
□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

令和4年度　地域団体新役員のご紹介

各種事業に、この一年間ご尽力いただきます。よろしくお願いいたします。（敬称略）

地域団体名	役職・名前			
下野地区 社会福祉協議会	会　長	渡辺　敏夫		
	副会長	野呂　康彦、中嶋　昭男、野呂　修		
	書　記	下田　勲	会　計	伊藤　敬子
下野地区 まちづくり委員会	会　長	藤谷　克彦	副会長	渡辺　敏夫
	書　記	竹下　すま子	事務局長	岩田　恵理子
下野地区 青少年育成推進委員会	会　長	市川　和則	副会長	岸野　晴彦
	書　記	波田　哲男、金田　佑香		
	会　計	前田　恵美		
下野人権を考える会	会　長	澤田　敏		
	副会長	木下　正己、渡辺　賀彦		
	書　記	豊田　達巳、野呂　学		
	会　計	岩田　尚美		
下野地区楽寿会	会　長	川北　秀成	副会長	森　啓祐
	書　記	筒井　孝男	会　計	樋口　興四勝
下野地区防災協議会	会　長	水谷　嘉則	会長代行	藤谷　克彦
	書記・会計	松井　敦生	会計監査	市川　和則
下野地区体育委員会	会　長	興村　良輔		
	副会長	野呂　康仁、阿野　光美		
	書　記	森田　ゆかり		
	会　計	伊藤　美樹、阿竹　琢巳		
スポーツ推進委員	杉本　清明、中村　滋男			

新しい本が入りました

貸し出し期間　２週間
１回につき、１人３冊まで

＜一般書＞

♣同志少女よ、敵を撃て
♣さよならの向う側　i love you
♣香君　上　西から来た少女
♣夢をかなえるゾウ　０（ゼロ）
♣三千円の使い方
♣野菜はスープとみそ汁でとればいい
♣マスカレード・ゲーム
♣香君　下　遥かな道
♣花屋さんが言うことには
♣不調知らずの体になる　ここからはじめる発酵食
♣スマホ脳

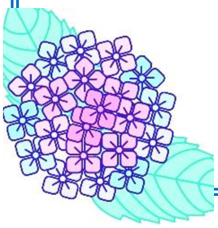
＜児童書＞

◆おもしろい！進化のふしぎ　やっぱりざんねんないきもの事典
◆きみのことがだいすき
◆こわくなったら　やってみて！
◆しりとり
◆風をつかまえたウィリアム
◆だいじだいじどーこだ？
◆おこりたくなったら　やってみて！
◆みずをくむプリンセス
◆ポリぶくろ、１まい、すてた

7月の交流サロン「集まろまいか」のご案内

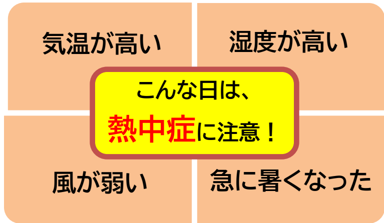
7月の「下野活き域！ 集まろまいか」は、次のとおり開催されます。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる可能性がありますので、詳細については、あらかじめ、下野・活き域ネットまでお問い合わせください。
◎ 問い合わせ先　NPO 法人 下野･活き域ネット　電話･FAX：059-324-9341

月　　日	時　　間	開催場所
7月　５日（火）	１０：００～１２：００	札場町公民館
7月１９日（火）	１０：００～１２：００	八千代台中央集会所
7月２６日（火）	１０：００～１２：００	山城町公民館



７　月　は　お　休　み　し　ま　す
◎　イ　キ　イ　キ　教　室

熱中症を予防しましょう



～熱中症予防策～
- 暑さを避ける（涼しい服装、帽子や日傘の利用、日陰の利用）
- こまめな水分補給（１日１.２ℓを目安に）
- エアコンを上手く利用
- 日頃から暑さに備えた体力つくりと体調管理を
- 熱中症警戒アラート発表時は、外出を控える、外での運動は、原則中止/延期する

★新型コロナウィルス感染症感染対策中であっても、夏場は熱中症予防観点から、「屋外で人と２m以上（十分な距離）離れている時は、マスクを外すこと」が勧奨されています。
健康づくり課　電話　059-354-8291

各地区の人･農地プランについて

農家の高齢化や後継者不足、耕作放棄地の増加などといった「人と農地の問題」の解決に向けて５年後あるいは１０年後に誰がどのように農地を利用するのかなどの計画、「人・農地プラン」について各地区の農業委員、農地利用最適化推進委員、各地区農業推進協議会長、JA、市役所で話し合い再構築を行いました。つきましては、対象地区の「人・農地プラン」について、組回覧をご確認ください。また、下記 QR コードからもご確認いただけます。

【問い合わせ先】
農水振興課 農水政策係　電話　059-354-8180

人・農地プラン HP

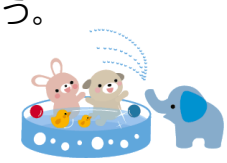
あそぶ会
あそぼう会だより
7月号

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」

梅雨が明けると、いよいよ夏本番！水遊びが楽しくて気持ちのいい季節がやってきます。天気の良い日には、どろんこ遊びや水遊びをする子どもたちの元気な声が園庭に響いています。あそぶ会・あそぼう会にきていただき、お子さんと一緒に水遊びを楽しんでみませんか。着替え・タオル・ぼうし・水分補給のためのお茶を忘れずに持ってきてください。

また、体が暑さに慣れていない梅雨明けのむし暑い日や急激に気温の上がる今の時期は、熱中症にも十分な注意が必要です。睡眠不足や朝食を抜くことなども、熱中症のリスクになります。十分な睡眠、そして朝ごはんを食べて、元気に過ごしていきましょう。

《7月の予定》



下野幼稚園 わくわくクラブ 059-337-2070 【月曜日】 【第3水曜日】 9:30～11:30	下野中央保育園子育て支援センター 電話　059-337-0007　059-336-3321（相談電話）			下野保育園 あそぼう会 059-337-0582 【木曜日】 9:30～11:30
	0歳児 【火曜日】 9:30～12:00 12:30～14:30	1歳児以上 【水曜日・金曜日】 9:30～12:00 12:30～14:30		
4日(月) 11日(月) 13日(水)	5日(火) 12日(火) 19日(火) 26日(火)	6日(水) 13日(水) 20日(水) 27日(水)	1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金) 29日(金)	7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)

ネバネバで夏バテ予防！

やまいも、オクラ、モロヘイヤ、もずく、わかめなどの食材に共通しているのは、ネバネバしていることです。ネバネバの成分は、水溶性食物せんいで腸内環境をよくする働きをしてくれます。食欲の落ちやすいこの時期には、ぴったりの食材です。暑い日には、口当たりやのど越しがよく、食が進むネバネバ食材を一品加えてみるのもいいですね。

【トマトの和え物】　＊給食で子どもたちに人気のメニューです。作ってみてください。
①湯むきしたトマト（50g）とわかめ（20g）を食べやすい大きさに切ります。
②酢（3g）さとう（2g）しょうゆ（2g）を混ぜ合わせます。
③トマト、わかめ、じゃこ（3g）を②で作ったたれで和えます。冷やすとよりおいしいです。

四日市市議会　議会報告会のお知らせ

６月定例月議会の議会報告会を、令和４年７月４日に開催します。今回は、４つの常任委員会が合同で一つの会場で議会報告会を行います。事前のお申し込みは不要ですので、どうぞお気軽にお越しください。

第１部：議会報告会　　第２部：シティ・ミーティング（意見交換会）

日　　時	令和４年７月４日（月）１８：３０～２０：４５
会　　場	四日市市諏訪町２番２号　総合会館８階 視聴覚室
シティ・ミーティング　テーマ	四日市市政全般について

※頂戴するご意見は、口頭によるものを基本とします。
※手話通訳いたします（事前予約は不要です）。
※天候等により中止となる場合がありますので、あらかじめご了承願います。
※進行状況によっては、記載された予定時刻よりも早く終わる可能性もありますので、あらかじめご了承願います。
※新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、中止や開催方法の変更をさせていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

問い合わせ先　四日市市議会事務局　議事課　電話：059-354-8340
FAX：059-354-8304

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

この運動は、犯罪や非行の防止を図るとともに、過ちに陥った人たちの更生について理解を深め、明るい社会を築こうとするものです。この運動を支える募金「愛の資金」へ皆さまのご協力をお願いします。

また、犯罪や非行から更生しようとしている人を、地域の中で支援しているのが保護司です。犯罪や非行のない地域社会をつくるために、各地区で活動しています。

◎問い合わせ先　　健康福祉課　　電話　059-354-8109　FAX　059-359-0288

読書に関するエッセーを募集

あなたが今まで読んだ本の中で感じたこと、印象に残ったことをエッセー（随筆）にしてください。

■対　象　市内に在住または通勤、通学する小学生以上の人
- **テーマ**「あの本のこの人に会いたい！」または、読書法や読書論について
- **規定**　400 字詰め原稿用紙またはワード等（1 列 20 文字×20 列）を使用し、本文３枚と表紙１枚で未発表のもの（一人１編）に限る

■申込み　１０月１９日（必着）までに、作品表紙に所定の応募票を添えて、郵送、Ｅメール、または直接、〒510-0821 久保田一丁目 2-42 四日市市立図書館へ
■その他　募集要項は、市立図書館で配布するほか、ホームページから入手できます。
■問合せ先　四日市市立図書館　電話 059-352-5108、FAX 059-352-9897
メール tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp　月曜日、第２・４火曜日休館
ホームページ https://www.yokkaichi-lib.jp/

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

【開　館　時　間】
＜第１部＞９：００～１１：３０　＜第２部＞１２：３０～１４：００　＜第３部＞１５：００～１８：００
各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。

７月１日（金）～７日（木） ９：００～１７：３０ ※消毒時間は除く	**＊七夕かざりづくり** 短冊や七夕かざりを作ってプラザに飾ろう！ 対象：どなたでも　※材料がなくなり次第終了
７月１２日（火） ９：３０～１１：００ ※受付終了時間１０：３０	**＊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
７月１７日（日） ①１０：００～１１：００ ②１５：３０～１６：３０	**＊プラザフォトスポット** 家族や友だち同士で写真をとろう。 対象：どなたでも　定員：１回につき１グループ５名まで
７月２３日（土） １０：３０～１１：００	**＊えほんのひろば** おはなしとわらべうたであそびましょう。 対象：どなたでも　定員：当日先着１０名

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いただくか、電話にて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（四日市市東新町 26 番 32 号　橋北交流会館 4 階）
電話　059-330-5020　FAX　059-334-0606　ホームページ https://cocoplaza-yokkaichi.jp/

令和4年度 四日市市文化功労者・市民文化奨励賞候補者を募集します

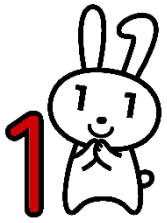
１．表彰の対象
（１）文化功労者
①学術、芸術、その他文化の振興に貢献し、その功績が顕著である者
②①に関係する団体の役員として、その団体の育成強化に貢献し、その功績が顕著である者
③文化遺産の研究、調査を重ね、その保護、保存に貢献し、その功績が顕著である者
（２）市民文化奨励賞
①積極的に文化活動に取り組み、今後の活躍が期待される者
②全国的な文化活動の実績があり、今後の活躍が期待される者
③本市の文化や情報を全国に発信し、今後の活躍が期待される者
※上記（１）（２）とも、本市在住、在勤、出身、本市にゆかりがある、または活動拠点が本市内にある個人または団体。（１）については、概ね 20 年以上の活動歴および年齢 60 歳以上を経験と実績の目安とします。
２．候補者の推薦
表彰の対象に該当すると認められる者があるときは、該当者の所属する団体または関係機関の長から推薦書を提出してください。
３．審査方法
（１）、（２）とも提出書類をもとに選考委員会において審査
４．募集締切
令和４年８月５日（金）
詳しくは地区市民センター、市役所文化課に置いてある募集要項をご確認ください。
◆問い合わせ先　シティプロモーション部文化課　電話　059-354-8239

マイナンバーカード出張申請サポートを再開します！

「マイナンバーカードを作りたいけど、作り方がわからない」ということはありませんか？
そんな方のために、昨年度好評いただいた商業施設などでのマイナンバーカード出張申請サポートを再開します！申請サポートを利用していただいた方にはノベルティをプレゼント！（なくなり次第終了）

この機会にぜひ出張申請サポートをご利用ください！

●サポート内容



- マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- インターネットでの申請のお手伝い
- 交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け
- 交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡し
- マイナンバーカードに関する相談・案内など

●マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表

イオンモール四日市北１階専門店通路 （ホームセンター側入口付近） １０：００～１８：００	７月 ８月	１６日(土)、１７日(日) 、１８日(月・祝)、 ３０日(土)、３１日(日) １３日(土)、１４日(日)
アピタ四日市店２階休憩スペース （西側エスカレーター付近） ６月⇒１０：００～１５：３０ ７・８月⇒１０：００～１８：００	６月 ７月 ８月	２９日(水)、３０日(木) １日(金)、７日(木)、８日(金) 、１４日(木)、１５日(金)、 ２１日(木)、２２日(金)、２８日(木)、２９日(金) ４日(木)、５日(金)、１１日(木・祝)、１２日(金)、 １８日(木)、１９日(金)、２５日(木)、２６日(金)
市民窓口サービスセンター前 （近鉄四日市駅高架下） １６：３０頃～１９：００	６月	２９日(水)、３０日(木)
イオン四日市尾平店 （１階中央エスカレーター下） １０：００～１８：００	７月 ８月	２日(土)、３日(日)、９日(土)、１０日(日) ６日(土)、７日(日)
イオンタウン四日市泊 ６月⇒２階グリーンスペース （フードコート付近） ７・８月⇒１階中央イベント広場 １０：００～１８：００	６月 ７月 ８月	２５日(土)、２６日(日) ２３日(土)、２４日(日) ２０日(土)、２１日(日)、２７日(土)、２８日(日)

【問い合わせ先】四日市市マイナンバーカードサービスセンター　電話　059-340-8371

◆コンビニ交付サービスの一時停止について

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。

■一時停止日時・・・７月２０日（水）終日

【問い合わせ先】マイナンバーカードサービスセンター　電話　059-340-8371
FAX　059-340-8372