

# センターだより しもの

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>

令和4年9月20日 第12号

## 令和4年度 食と運動の輪★すこやか倶楽部

### 「<sup>こつこつしょうしょう</sup>コツコツ取り組もう♪骨粗鬆症予防の食生活と運動」のご案内

<sup>こつこつしょうしょう</sup>骨粗鬆症は、手足や背骨などの骨折と大きく関係しており、予防・対策のためには、適切な「食生活」と「運動」にコツコツ取り組むことが重要です。すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

- 日時 10月17日(月) 10:00~11:30
- 会場 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
- 講師 食生活のお話「健康ボランティア 食生活改善推進員」  
運動のお話・実技「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」
- 定員 30名程度(申込不要)
- 参加料 無料
- 持ち物 マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越しください。
- その他 発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。
- 問い合わせ先 高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5  
電話 059-354-8170 FAX 059-354-8280



## 「地区運動会」について

- 日時 11月6日(日) 9:00 開会予定、12:00 閉会予定(荒天中止)
- 場所 下野小学校グラウンド

※3年ぶりの開催となる「地区運動会」は、新型コロナウイルス感染症拡大が心配される状況であり、規模縮小し、時間短縮して開催となります。詳細につきましては別途回覧等でご案内いたします。

なお、ご来賓の皆様への案内を控えさせていただくことについて、ご理解ご了承いただきますようよろしくお願い申し上げます。

主 管：下野地区体育委員会

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 5日（水）	9：00～12：00	里山地域、散策路の整備など
10月27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14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 湯浅 ふさ子  
(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 6日（木）10：10～10：40
- ◆下野地区市民センター  
10月 6日（木）10：50～11：20
- ◆あさけが丘二丁目  
10月19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）



## 10月の交流サロン「集まろまいか」のご案内

10月の「下野生き域！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・生き域ネットまでお問い合わせください。

◎ お問い合わせ先 NPO 法人 下野・生き域ネット 電話・FAX：059-324-9341

月 日	時 間	開催場所
10月 4日（火）	10：00～12：00	札場町公民館
10月18日（火）	10：00～12：00	八千代台中央集会所
10月25日（火）	10：00～12：00	山城町公民館



### 10月はお休みします

◎ イ キ イ キ 教 室





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」

残暑もようやく落ち着き、朝夕は涼しさも感じます。飛んでいるトンボや、虫の声に秋を感じる季節になりましたね。気候のいい時には家の周りを散歩して、秋の自然を見つけませんか？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。

各園でのあそぶ会・あそぼう会にもお子さんと一緒に、気軽にお越しください。

## 10月の予定

下野幼稚園 わくわくクラブ 059-337-2070 【月曜日】 【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		
12日(水) 17日(月) 24日(月)	4日(火) 11日(火) 18日(火) 25日(火)	5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)	7日(金) 14日(金) 21日(金) 28日(金)	6日(木) 13日(木) 20日(木) 27日(木)

### 子どもは薄着させたほうがいいって本当？



大切なのは子どもが「自分自身で体温を調節する力」を育てることだと言われています。これは冬だけでなく、夏についても同様です。

子どもの体温は大人よりも変化しやすく、個人差もあります。最初はある程度温かい服装にしつつ、段階的に「薄着」にできるような着方ができるとよいでしょう。活発に活動することで体温が上がり、体温調節機能の発達にもつながります。厚着をしすぎると動きにくいですし、厚着をしたまま動いて汗をかいてしまうと、汗が冷えた時に風邪をひく原因にもなります。脱ぎ着させやすい、あるいは子どもが自分で着脱しやすい上着をえらんであげましょう。暑くなったら脱ぐ、寒くなったら着る、という事を自分で判断して自分でできる、自己管理能力を育てることも大切ですね。

☆あそぶ会・あそぼう会では、子育ての相談もしています。どんなことでも気軽に聞いてください。一緒に考えていきましょう。

## しもの・はつらつ健康塾！

\*下野地区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感染状況によっては、中止になる場合があります

参加費無料  
申込み不要

- 日 時 10月21日(金) 10:00~11:00
- 場 所 八千代台中央集会所
- 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



## 市民課からののお知らせ

### ◆市民窓口サービスセンター業務停止のお知らせ

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）では、メンテナンス作業のため、下記の通り業務を停止します。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。

#### ■戸籍に関する証明書の発行業務停止

- ・10月8日(土)、9日(日)、10日(月・祝)

### ◆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

- ・10月7日(金) 19時以降
- ・10月8日(土) 終日
- ・10月9日(日) 終日
- ・10月10日(月・祝) 終日

#### 停止するサービス

- ・すべての証明書

○問い合わせ先 市民課 電話 059-354-8152 FAX 059-359-0282

## 10月1日 御池沼沢植物群落自然観察会

- ◇日 時 10月1日(土) 9:00~11:00頃(受付は8:30~) ※小雨実施
- ◇場 所 大池中学校に集合
- ◇内 容 国指定天然記念物 御池沼沢植物群落の植物及び昆虫や鳥類など生き物の観察
- ◇持ち物等 長靴・長袖・長ズボン・帽子・水筒・タオル・虫よけ
- ◇申し込み 不要
- ◇問い合わせ先 四日市市シティプロモーション部文化課 電話 059-354-8238

# 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>15:00~19:00  
 ※9月から夏季の終了に伴い、小学生の利用は17:00までとなります。また9月から、中高生の利用を19:00までに変更します。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。

10月11日(火) 9:30~11:00 ※受付終了時間10:30	<b>*赤ちゃん広場</b> 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:当日先着10組 持ち物:母子手帳、バスタオル
10月16日(日) ①10:00~11:00 ②15:30~16:30	<b>*手形カードをつくろう</b> 家族で手の大きさくらべをしよう。成長の記録にもなります。 対象:どなたでも 定員:各回当日先着15組(1家族1枚)
10月16日(日) ①10:00~11:00 ②15:30~16:30	<b>*プラザフォトスポット</b> 家族や友だち同士で写真を撮ろう。 対象:どなたでも 定員:1回につき1グループ5名まで
10月24日(月)~31日(月) 9:00~17:00 ※消毒時間は除く	<b>*ハロウィンタトゥーシール</b> 手描きのタトゥーシールを作って、自分自身をハロウィン風にデコっちゃおう! 対象:どなたでも 定員:材料がなくなり次第終了 ※アレルギーや肌に不安のある方はお控えください。

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。

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/>

参加  
無料

## はもりあ四日市講演会

### 「児童虐待とDV ~取材を通して見えてきたもの~」

- ★講師 杉山 春 さん(ルポライター)
- ★日時 11月17日(木) 14:00~15:30(開場13:30)
- ★場所 四日市商工会議所 1階 ホール
- ★定員 100人程度  
(10月1日(土)9:00受付開始、定員になり次第締切)
- ★託児 無料、先着5人程度(6カ月から未就学児まで)  
(11月5日(土)までにお申し込みください。)

※マスクの着用をお願いします。新型コロナウイルス感染症の状況により、講演が中止・延期となる場合があります。

#### ◆問い合わせ・申し込み◆

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」四日市市本町9番8号 本町プラザ3階

電話 059-354-8331 FAX 059-354-8339

Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



児童虐待の背景にDVがあることは少なくありません。数々の児童虐待死事件を取材・執筆している講師が、密接な関係の中で起きるDVと児童虐待について、取材を通して見えてきたことをお話します。



— 地域デビューの入り口は、体のことから —

「介護予防ボランティア ヘルスリーダー養成講座」のご案内

ヘルスリーダーは、四日市市が養成している介護予防のボランティア団体です。  
20～80歳代の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、地区市民センター等の身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪

- ◆日 時：令和4年10月28日、11月4日、11日、18日、25日  
全5回シリーズ（いずれも金曜日 14：00～16：15）
- ◆会 場：なやプラザ 3階 音楽室大（四日市市蔵町 4-17）
- ◆対 象：受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方  
※有資格者（看護師、理学療法士、作業療法士など）で、  
現在職務に従事している人は除く
- ◆講 師：日本福祉大学 社会福祉総合研修センター コーディネーター 荒深裕規 さん
- ◆内 容：介護予防に関する講義や運動の実習など
- ◆定 員：15名程度 ※応募多数の場合は抽選
- ◆参 加 料：無料
- ◆持 ち 物：マスク、飲み物、中履き、運動しやすい服装でお越しください。
- ◆申し込み：10月14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・電話・FAXのいずれかの方法で申込先へお知らせいただく  
か、ホームページの申込フォーム、または、下記QRコードからお申し込みください。
- ◆そ の 他：発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配  
される方は参加をお控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況に  
よっては、中止となる場合がございます。
- ◆申 込 先：高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町 1-5  
電話：059-354-8170 FAX：059-354-8280  
ホームページからの申し込み



申込フォーム



四日市ヘルスリーダー養成講座

検索

または、こちらを読み取り →

四日市北警察署管内『防犯ボランティア情報交換会』を開催します！

わたしたちのまちをもっと安全で安心なまちにするために、この地域の事件・事故の発生状況やその対策について情報交換してみませんか。防犯活動（子どもの見守りなど）をされている方、したいと考えている方、興味がある方や地域・子どもの安全に関心がある方のご参加をお待ちしております！

- ◇日 時：10月18日（火）14：00～16：00
- ◇会 場：四日市北警察署 3階大会議室
- ◇主 催：四日市市地域防犯協議会
- ◇内 容：・わたしが取り組む防犯について、情報交換  
・四日市北警察署、四日市市からの情報提供  
・全員参加の座談会
- ◇定 員：30名（要申込、10/14(金)までに氏名・出席人数・連絡先をご連絡ください）
- ◇問い合わせ先：市民協働安全課（四日市市地域防犯協議会事務局）  
電話 059-354-8179 FAX 059-354-8316

