

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11月5日 第15号

表彰おめでとうございます

【永年勤続自治会長表彰 勤続10年】

阿部 幸雄 さん(あさけが丘一丁目自治会長)



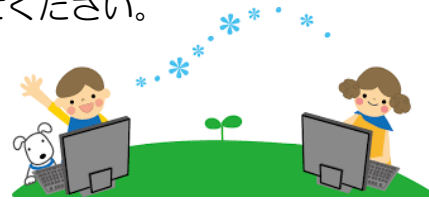
10月18日(火)四日市市文化会館において、「令和4年度四日市市自治会長大会」が開催されました。その席上、永年にわたり地域の自治会活動に尽くされた功績に対し表彰されました。おめでとうございます。

◎下野地区ホームページ講習会を開催します◎

ホームページを利用することで、他団体の方たちとの交流も深まります。地域で活動している団体のみなさん、ぜひご参加ください。

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、まちづくり委員会事務局までお問い合わせください。

- *日 時 11月21日(月) 19:30~
- *場 所 下野地区市民センター 2階 教室
- *申 込 み 不要
- 問い合わせ先 下野地区まちづくり委員会事務局(市民センター2階)
 平日 9:00~16:00(12:00~13:00休み)
 電話・FAX 059-338-0600
 ホームページアドレス <https://simono.org>



回覧									
回覧									

CPERI の子 育て 無 米 斗 木 目 言 炎

おはなししに来てくださいね！気持ちが楽になっていただけたら嬉しいです。

- 子育てに自信がない
- 子どもの育ちが心配、不安である
- 親子の関係がしっくりしない
- 登校しぶり、不登校に悩んでいる
- 自分自身に自信がない
- 誰に相談したらよいかわからない
- 夫婦での考えの食い違いで悩んでいる
- いろいろ相談してきたがスッキリしない

◆日 時 11月18日(金) 9:00~12:00

◆場 所 下野地区市民センター 1階 和室

◆相談員 小崎万理子さん

◆申込み 事前予約、11月14日(月)までに下記に申込み

電話 090-9184-7088 (小崎)、E-mail info@cperi.net

◆主 催 一般社団法人子ども子育て・教育研究所 (CPERI:クペリ)

◆後 援 公益財団法人ささえあいのまち創造基金くささえあい基金の寄付で運用しています>



クペリ HP

QR コード



楠こども園・笹川保育園・富洲原保育園 給食パートを募集しています



- ◇募集職種：給食調理員(給食パート)各1名
- ◇業務内容：給食調理、後片付け、調理場清掃など
- ◇勤務場所及び時間

①楠こども園

8:30~15:00(労働時間6時間 1か月数日程度)

②笹川保育園 ③富洲原保育園

月~金 8:30~16:45(労働時間7時間15分)

土 9:00~12:45(労働時間3時間45分)

土曜日は隔週で出勤 土曜日2日勤務分を平日1日の振替休日とさせていただきます。

(③の富洲原保育園の勤務時間は要相談。また、3月までの短期になる可能性があります。)

◇時 間 給：980円(通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給)

◇応募方法：応募を希望される方は、各園に電話でお問い合わせください。

◇問い合わせ先：①楠こども園(電話 059-398-3133)②笹川保育園(電話 059-321-5410)

③富洲原保育園(電話 059-365-0994)



納税は、便利で安心な

口座振替で!!



【問い合わせ先】 収納推進課

電話 059-354-8141

FAX 059-354-8309

子育てを地域で支えあう

四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ



「依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、また子どもの置かれている状況等を良く理解していただくために、依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される人はもちろん、すでに利用されている人で未受講の人も受講してください。

- 日 時 12月10日(土) 13:00~16:00 (講習会のみの方は14:40終了)
*講習会終了後、希望される人は依頼会員の登録手続きをいたします。
- 場 所 三浜文化会館 1階 創作スペースA、B
- 定 員 保育の都合により、20名程度といたします。(先着順に受け付けます)
- 申込方法 電話にてお申し込みください。
- 保 育 あり/無料(保育対象:満6か月~) ※事前にお申し込みください。
- 申込み・問い合わせ先
四日市市ファミリー・サポート・センター 電話 059-323-0023
(NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)

ゆっくり、よく噛んで食べよう



1日3食毎日繰り返す食事。
ついつい早食いになっていませんか?
よく噛んで食べることは、あなたの
全身を健康に保つことにつながります。

●よく「噛む」ことはいいこといっぱい●

肥満の予防
満腹のサインが脳に伝わり、食べ過ぎを防ぐ

脳の活性化
脳への血流が増加することで、脳の働きが活発になり、記憶力向上や認知症予防につながる

胃や腸の働きを抑える
唾液の分泌が増え、胃や腸の消化を助ける



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

●自然と噛む回数が増える「調理」の工夫●



・皮付きのまま調理する



・大きく切る



・繊維に沿って切る



・硬めに仕上げる



・いくつかの食材を組み合わせる

例) ハンバーグに野菜やきのこなどを入れる
ほうれん草のお浸しに他の野菜、きのこなどを入れる

食事はよく噛んで、ゆっくり楽しみましょう

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕
→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見!健康情報 ^

四日市市 健康づくり課
電話 059-354-8291

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードを作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、商業施設などに出張してマイナンバーカードの申請サポートを実施します！

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！

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

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) 10:00~18:00	令和4年12月 令和5年 1月	1日(木)・ 2日(金)・ 8日(木) 9日(金)・15日(木)・16日(金) 22日(木)・23日(金) 5日(木)・ 6日(金)・12日(木) 13日(金)・19日(木)・20日(金) 26日(木)・27日(金)
イオンモール四日市北 1階専門店通路 10:00~18:00	令和4年12月 令和5年 1月	3日(土)・ 4日(日) 24日(土)・25日(日) 7日(土)・ 8日(日)・ 9日(月・祝)
イオンタウン四日市泊 1階中央イベント広場 10:00~18:00	令和4年12月 令和5年 1月	10日(土)・11日(日) 14日(土)・15日(日) 28日(土)・29日(日)
イオン四日市尾平店 (1階東側エスカレーター付近) 10:00~18:00	令和4年12月 令和5年 1月	17日(土)・18日(日) 21日(土)・22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

●家屋を取り壊したときはご連絡ください

家屋を取り壊したときは、固定資産税額が変わる可能性があるため市役所資産税課家屋係までご連絡ください。

物置や車庫など、小さな建物であってもご連絡をお願いいたします。

担当 資産税課 家屋係 (電話 059-354-8135、059-354-8138)

