センターだより
しもの
令和５年４月２０日　　第２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

令和５年度　自治会長のご紹介

令和５年度の連合自治会役員と各町自治会長が、次の通り決まりました。
下野地区のまちづくりのため、お世話になります。

連合自治会役員　（敬称略）

○会　長　藤　谷　克　彦　　○副会長　水　谷　嘉　則
○書　記　南　部　達　也　　○会　計　藤　井　龍　文

自治会名	自治会長	自治会名	自治会長
朝明町	市川純一	あさけが丘一丁目	大橋健一
山城町	水谷嘉則	あさけが丘二丁目	南部達也
札場町	藤谷克彦	あさけが丘三丁目	野呂親信
北山町	藤井龍文	八千代台一丁目	浅尾正男
西大鐘町	森　伊佐男	八千代台二丁目	森谷公一
大鐘町	野呂重樹	八千代台三丁目	野呂幸孝

なお、このたび次の方が退任されました。
下野地区のためにご尽力いただき、ありがとうございました。

●市川　和則（朝明町）　　●阿部　幸雄（あさけが丘一丁目）
●下田　　勲（北山町）　　●風間　岳幸（八千代台一丁目）
●松井　敦生（西大鐘町）　　●向坂　宗一（八千代台二丁目）
●木下　正己（大鐘町）　　●渡辺　賀彦（八千代台三丁目）

回覧											
回覧											

やってみよう！ みどりのカーテン　グリーンカーテン講座

暑い夏の日よけ対策・省エネ対策にゴーヤでみどりのカーテンを作ってみませんか？
室内への夏の日差しをやわらげ、ゴーヤの収穫もできる、一石二鳥のみどりのカーテンです。
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、開催方法を変更し、苗と資料の配布のみになる場合があります。

1人　ゴーヤ2苗配付します

◎　日　時　　5月16日（火）10：00～11：00
◎　場　所　　下野地区市民センター　2階 ホール
◎　定　員　　15人　　＊定員になり次第締め切ります
◎　参加費　　無料
◎　問い合わせ・申し込み先
　　下野地区市民センター　電話　059-337-0001

申込み不要
参加費無料

ヘルスリーダー「イキイキ教室」を開催します

健康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　　5月8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
　　マスクの着用は個人の判断に委ねます。
　　＊軽い体操ができる服装でお越しください
☆　問い合わせ　　高齢福祉課　　電話　059-354-8170

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

参加費無料
申込み不要

□日　　時　　5月19日（金）　10：00～11：30
□場　　所　　北山町公民館
□対　　象　　おおむね65歳以上の方
□内　　容　　介護予防と介護保険
□持　ち　物　　タオル・水分補給のための飲み物
　　マスクの着用は個人の判断に委ねます。
　　＊軽い体操ができる服装でお越しください
□問い合わせ　　諧朋苑 下野在宅介護支援センター　　電話　059-338-3005

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
5月14日（日）	9：00～12：00	里山地域、散策路の整備など
5月25日（木）	9：00～12：00	里山地域、散策路の整備など

5月の福祉相談

◇相談日　　5月12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　　伊藤　定子
　　（民生委員児童委員）

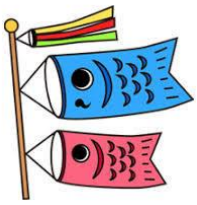
5月の自動車文庫

◆八千代台遊園地
　5月12日（金）10：10～10：40
◆下野地区市民センター
　5月12日（金）10：50～11：20
◆あさけが丘二丁目
　5月25日（木）13：30～14：10

子育て福祉相談（主任児童委員）5月からは午前中に移行します

■日　時　　5月　1日（月）【第1月曜日】
■場　所　　下野保育園（あさけが丘二丁目）

□日　時　　5月16日（火）【第3火曜日】
□場　所　　下野中央保育園（朝明町）



5月の交流サロン「集まろまいか」のご案内

5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。
◎ 問い合わせ　　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
5月　2日（火）	10：00～12：00	札場町公民館
5月16日（火）	10：00～12：00	八千代台中央集会所
5月23日（火）	10：00～12：00	山城町公民館

令和5年度　下野地区市民センターで行う集団がん検診の日程

（肺がん・乳がん）

日　　程	時　　間	検診内容	申し込み締め切り日
１０月５日（木）	午前・午後	肺がん検診・乳がん検診(マンモグラフィー)	８月３１日（木）

（胃がん・大腸がん・子宮頸がん）

日　　程	時　　間	検診内容	申し込み締め切り日
１０月４日（水）	午　前	胃がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診	８月３１日（木）
１０月６日（金）	午　前	胃がん検診、大腸がん検診	

※集団検診は、会場の広さによって５つの検診（胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん）を別日に分けて実施しております。検診日・会場により、受けられる検診種類や実施時間が異なりますのでご注意ください。上表以外の会場でも検診を受けることができます。各日・各種類の検診について、定員に達した時点で申し込みを締め切りとさせていただきます。

（上表に記載の申し込み締め切り日は、定員に達しなかった場合の締め切り日です。また、申し込み受付後も、申し込み状況によっては検診日・会場の変更をお願いすることがあります。その場合は、健康づくり課よりご連絡させていただきます。）

※検診を受診するためには、申し込みが必要です。

※詳細は、広報よっかいち　４月下旬号別冊

『令和５年度　がん検診のお知らせ（保存版）』でご案内しています。

❒問い合わせ　〒510-8601　四日市市諏訪町 1-5　健康づくり課　成人健診係
電話　059-354-8282　FAX　059-353-6385

諧朋苑　下野在宅介護支援センター

出張相談会を開催します！

無 料！

介護保険の使い方がわからない、家に閉じこもりがちだから地域の人達と交流したい等、日ごろのお困りごとも兼ねて相談を受付けております。
見学だけでもOK！　気軽にお立ち寄りください！

◆日　　時　　毎月第２土曜日　１３：３０～１５：３０
◆開催場所　　下野・活き域ネット
　　あさけが丘２丁目 1-38

当日の開催の有無についてはコチラへ！

◇問い合わせ　　諧朋苑下野在宅介護支援センター
◇電　　話　　059-338-3005
◇担 当 者　　木村　市川　西脇

あそぶ会
あそぼう会だより
5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」

さわやかな青空に元気よく鯉のぼりが泳ぎ始めました。とても気候のいい時期です。園庭で砂遊びをしたり、三輪車に乗ったりするのも気持ちがいいです。室内でもゆったり遊べますよ。是非遊びに来てください。
（祖父母の方も大歓迎です。お待ちしています）

５ 月 の 予 定

下野幼稚園 わくわくクラブ 059-337-2070 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） 9:30～12:00　　12:30～14:30			下野保育園 あそぼう会 059-337-0582 9:30～11:30
８日(月) １５日(月) １７日(水) ２２日(月) ２９日(月)	２日(火) ９日(火) １６日(火) ２３日(火) ３０日(火)	１０日(水) １７日(水) ２４日(水) ３１日(水)	１２日(金) １９日(金) ２６日(金)	１１日(木) １８日(木) ２５日(木)

５月５日は子どもの日です

もともと５月５日は「端午の節句」で男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日でした。国民の祝日に関する法律で１９８４年に、５月５日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日になりました。今ではこどもたちみんなをお祝いする日として、幼稚園・保育園では『こどもの日のつどい』を行い、青空の下で元気に体を動かして遊んでいます。

また、この日は菖蒲湯に入るご家庭も多いと思います。古代中国では邪気を払うために様々な場面で菖蒲を使いました。また、剣の形をした葉が長さがあることから長寿の願いも込められているそうです。

※あそぶ会・あそぼう会では、子育ての相談も受けています。
どんなことでも聞いてくださいね。一緒に考えていきましょう。

四日市商工会議所　創立130周年記念講演会のご案内

■日　　時　　５月１０日（水）１４：３０から１６：００まで
■会　　場　　四日市市文化会館　第１ホール
■内　　容　　演題：「緊迫する国際情勢と日本の針路」
講師：藪中　三十二　氏（大阪大学特任教授）
■申 込 み　　・事前申込みは必要ございません。参加ご希望の方は、お誘い合わせの上、開催時間までにご来場ください。（ただし、来場多数の場合は入場をお断りする場合がございます。）
・入場無料
■問い合わせ　　四日市商工会議所　総務部（中村、田中）
電話 059-352-8192　FAX 059-354-3737

～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：６月２日、９日、１６日、２３日、３０日
全５回シリーズ（いずれも金曜日 14：00～16：15）
■会　　場：四日市市勤労者・市民交流センター
本館１階　多目的ホール（四日市市日永東１丁目 2-28）
■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（あらふかひろき） さん
■内　　容：介護予防に関する講義や運動の実習など
■定　　員：２０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 込 み：５月１９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みフォーム、または、下記 QR コードからお申込みください。
■申込み先：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込み】
四日市ヘルスリーダー養成講座　検索

【QR コードからの申し込み】
こちらを読み取り →

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＞9:00～12:30　＜第２部＞14:00～19:00
※小学生以下は 17:00 まで、中高生は 19:00 まで利用可能です。
※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。

５月１日（月） １０：３０～１１：００ 受付１０：００～	**＊コロコロこいのぼりをつくろう** シール貼りやお絵かきを楽しみます。 対象：未就学児　　定員：当日先着２０組
５月３日（水・祝）～ ５日（金・祝） ①　９：００～１２：００ ②１４：００～１７：００	**＊こども子育て交流プラザ６周年記念企画** **「こここあそびパーク　～おもしろ遊具がやってくる！～」** ３日間限定の楽しいあそび場で、体験型ゲームにチャレンジしましょう。 対象：１８歳までのこども（未就学児は保護者同伴） ※定員はありませんが、館内状況により、利用に制限がかかる場合があります。
５月８日(月)～14 日(日) ①　９：００～１２：３０ ②１４：００～１７：００	**＊フェルトカーネーション** いろいろな色のカーネーションをつくろう。プレゼントにも使えます。 対象：どなたでも　　※随時受付、材料がなくなり次第終了
５月２１日（日） １０：００～１１：００ 受付９：００～	**＊手形カードをつくろう** 家族の手の大きさくらべをしよう。お子さんの成長記録にもなります。 対象：どなたでも　　定員：当日先着１５組（１家族１枚）
５月２７日（土） １０：３０～１１：００ 受付９：００～	**＊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組

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
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/

ごみを出すときはマナーとルールを守りましょう！

◆ごみを出すときは、必ずごみ出し３原則のルールを守りましょう。
《ごみ出し３原則》
- **決められた日の朝８時３０分までに**
- **決められたものを**
- **決められた集積場へ**

◆ルールを守らずに出されたごみは収集できません。
置場に残されたごみをカラスや犬や猫が散らかし、置場の近くの人や自治会の方々に迷惑がかかることもありますので、十分注意して出してください。
◆そのまま捨てればごみになるものの中にも、分ければ資源になるものもあります。
ごみの減量やリサイクルの推進にご協力をお願いします。
◆ごみの捨て方は、ごみガイドブックを参考にしてください。お持ちでない方は、市役所・地区市民センターにあります。ホームページからもご覧になれます。
【四日市市公式サイト → 市民の方へ → ごみ・環境 → ごみ・リサイクル → 市民の方のごみの出し方 → ごみの出し方について → ごみガイドブック】
【問い合わせ】環境事業課　　電話　059-340-3308

5月12日は「民生委員・児童委員の日」活動パネル展を開催します

毎年５月 12 日は「民生委員・児童委員の日」です。本市では 613 人（定数）の民生委員・児童委員と主任児童委員が活動しています。民生委員・児童委員は、見守りや相談支援、関係機関への橋渡しなど、地域福祉の推進のために様々な活動を行っています。

民生委員・児童委員の存在や活動について、より多くの方々に知っていただくために、パネル展を開催しますので、ぜひご来場ください。

●日時　　5月7日（日）～12 日（金）１０：００～１８：００
●場所　　トナリエ四日市４階わくわく・ふれあい広場
●料金　　無料

●問い合わせ　　福祉総務課　　電話　059-354-8109　FAX　059-359-0288

地域マネージャーの募集

■募集内容　　地域マネージャー（会計年度任用職員（フルタイム））
■募集人数　　１人
■職務内容　　地区市民センターにおける地域社会づくりに関する業務
■任　　期　　令和５年７月１日から令和６年３月３１日（再任用する場合もあります）
■勤 務 地　　富田地区市民センター（四日市市富田一丁目２４番４７号）
■主な受験資格　次の要件を全て満たす人
①昭和３３年７月２日以降に生まれた人
②これまでに地域活動に取り組んだ経験がある人
③地域社会づくりに深い認識と理解を持ち、自ら積極的に取り組む意欲がある人
④民間企業等で職務経験がある人。ただし、公務員（正規任用職員）は任用開始日において、退職後３年以上経過していること。
⑤夜間、休日の会議、行事等への参加が可能な人
⑥地方公務員法第 16 条に定める欠格条項に該当しない人
⑦外国籍の場合、永住者または特別永住者の在留資格を有する人
⑧四日市市に在住する人
■募集期間　　令和５年４月２０日（木）から５月８日（月）（必着）
■応募方法　　市民生活課、各地区市民センターにある募集要項の所定の用紙に必要書類を添え、市役所５階市民生活課へ郵送または直接お持ちください。持参の場合は、月曜日から金曜日（祝日を除く）の午前８時 30 分から午後５時 15 分までにお願いします。
■問い合わせ　　市民生活課　　電話　059-354-8146