センターだより
しもの
令和５年６月２０日　　第６号

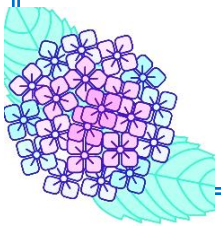
下野地区市民センター
電　話　059-337-0001
ＦＡＸ　059-336-2006
下野地区まちづくり委員会事務局(センター２階)
電　話・FAX　059-338-0600
（ホームページアドレス）
https://simono.org

夏休み環境工作
「貝がらでマリンリースを作ろう」

７月中に夏休みの工作を終わらせちゃおう！

◆日　時　　７月26日（水）１０：００～１１：３０
　　※申込締切　７月１９日（水）
◆場　所　　下野地区市民センター　２階ホール
◆対　象　　下野地区在住の小学生
　　※低学年のみなさんは、保護者の方と参加してくださいね。

◆参加費　　無料
◆定　員　　先着１２名（定員になり次第締め切ります）
◆講　師　　四日市公害と環境未来館
◆持ち物　　作品を入れて持ち帰る袋（作品は直径約１８㎝）
　　水分補給の飲み物
◆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



７　月　は　お　休　み　し　ま　す
◎　イ　キ　イ　キ　教　室

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　5日（水）	9：00～12：00	里山地域、散策路の整備など
7月16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　　野呂　栄里子
　　（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（木）10：10～10：40
◆下野地区市民センター
　7月　6日（木）10：50～11：20
◆あさけが丘二丁目
　7月20日（木）13：30～14：10

子育て福祉相談（主任児童委員）

あそぶ会・あそぼう会の中で子育て支援を行います。

■時　間　　午前中（4ページ目に予定表があります）
■場　所　　下野保育園（あさけが丘二丁目 1-156）
■場　所　　下野中央保育園（朝明町 498-1）
■場　所　　下野幼稚園（朝明町 464）

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　　7月21日（金）　10：00～11：30
◇場　　所　　あさけが丘中央集会所
◇対　　象　　おおむね 65 歳以上の方
◇内　　容　　認知症予防
◇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

令和5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	野呂　重樹	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　純一	副会長	岸野　晴彦、波田　恵
	書　記	高尾　康介、有島　祐子		
	会　計	西浦　晃子		
下野人権を考える会	会　長	木下　正己		
	副会長	浅尾　正男、森谷　公一		
	書　記	加藤　めぐみ、市川　久幸		
	会　計	中西　隆彦		
下野地区楽寿会	会　長	川北　秀成	副会長	森　啓祐
	書　記	野呂　泰治	会　計	樋口　與四勝
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	森　伊佐男	会計監査	市川　純一
下野地区環境委員会	会　長	森　伊佐男		
	書　記	藤谷　克彦		
	会　計	来栖　利之		
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

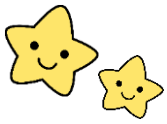
＜一般書＞

♣ラブカは静かに弓を持つ
♣爆弾
♣流れる星をつかまえに
♣星を掬う
♣あなたの牛を追いなさい
♣光のとこにいてね
♣街とその不確かな壁
♣栞と嘘の季節
♣やさしさを忘れぬうちに

＜児童書＞

◆パンどろぼう　おにぎりぼうやのたびだち
◆ノラネコぐんだん　うみのたび
◆おまもりえほん　こどもぼうはんルールブック
◆もうじきたべられるぼく
◆ふたごパンダのこころコロコロ
◆チャレンジ　ミッケ！６　　こわーいよる
◆チャレンジ　ミッケ！８　　おもちゃとっきゅう
◆チャレンジ　ミッケ！１１　へんてこりんなおみせ

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」

暑い夏がやってきました。暑くなると子どもたちも自然と水に寄って行きますね。
あそぼう会では水遊びもできます。ピチャピチャと水に触れるだけで気持ちいいものです。
室内は涼しくしてあるのでお子さんとゆっくり遊んでいただけると思います。
（祖父母の方も大歓迎です。お待ちしています）

７ 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
３日(月) １０日(月) １２日(水)	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)

子どもの熱中症対策

特に小さい子どもは大人に比べて体温調節がうまくいかないので、体温が上がりやすく、体力も消耗しやすいものです。人間の体内の水分は、大人で約 60～65%、子どもで約 70%になっています。水分量が違うのは大人に比べて体が小さいためです。身体の容積が小さい子どもは、体の水分を失った影響が大人よりも大きく現れてしまいます。そのため発汗により体の水分を失った子どもは、熱中症や脱水症状にかかりやすいのです。

1. 気温と湿度をこまめにチェック
2. エアコンや扇風機を適切に使う
3. のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給する
4. 通気性の良い服装で、帽子など日焼け対策も
5. 無理をせず、適度に休息する
6. 十分な睡眠と食事を取る
7. 短時間であっても絶対に車内を子どもだけにしない

※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。

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。
◎ 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
７月　４日（火）	１０：００～１２：００	札場町公民館
７月１８日（火）	１０：００～１２：００	八千代台中央集会所
７月２５日（火）	１０：００～１２：００	山城町公民館

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　　健康福祉課　　電話　059-354-8109　FAX　059-359-0288

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、７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　　令和５年７月１８日（火）１３：００～１６：００
◇場　所　　保々地区市民センター　和室
※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　　市民生活課　市民・消費生活相談室（電話　059-354-8147）

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５年７月３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５年７月３日（月）１８：３０～２０：４５
会　　場	総合会館８階 視聴覚室　四日市市諏訪町２番２号
シティ・ミーティング　テーマ	四日市市政全般について

※会場でのやりとりを基本としてご意見をいただきます。
※手話通訳いたします（事前予約は不要です）。
※天候等により中止や開催内容が変更となる場合があります。
※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がありますので、あらかじめご了承願います。

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

ひと工夫でおいしく減塩を！

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、「アイデア次第」でおいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

減塩を成功させるポイント４つ！

だしを生かす
乾物のだしも活用することでうま味をプラスできます。
●活用例
肉じゃが→
干椎茸入り肉じゃが

香味野菜を使う
しょうが･青じそ･みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。

塩味以外の“味”パワーをうまく使い、おいしく塩分量を減らしていきましょう。

酸味を生かす
レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。

香辛料を使う
カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、料理のアクセントになります。
●活用例
小松菜のお浸し→
小松菜のからし和え

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　へ

健康づくり課
電話　059-354-8291

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 17:30 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。

７月８日(土)～１４日(金) ①１０：００～１１：００ ②１５：００～１６：００	**＊暑中見舞いを送ろう** プラザで撮影した写真付はがきで暑中見舞いを送ろう。 対象：どなたでも　　定員：先着５０名 持ち物：宛名住所のわかるもの
７月１１日（火） ９：３０～１１：００ 受付９：００～１０：３０	**＊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：当日先着１０組 持ち物：母子手帳、バスタオル
７月１６日（日） １０：００～１１：３０ 受付９：００～	**＊手形カードをつくろう** 家族で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）
７月２２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
※行事の内容等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/

令和5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５年８月４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　　シティプロモーション部文化課　　電話　059-354-8239

結婚祝金給付制度のご案内

結婚を祝福し、夫婦の新しい人生を応援するため、結婚祝金を交付しています。ぜひご活用ください。

■**対　象**：次の条件をすべて満たす人

（１）令和５年４月１日以降に結婚されたご夫婦

（２）婚姻届提出日時点で、ご夫婦ともに３９歳以下で
　　いずれもこの結婚祝金の交付を受けていない方

（３）結婚祝金の交付を申請する時点で、ご夫婦が市内に居住し住所登録がある方

（４）結婚祝金の交付決定日から２年以上、ご夫婦が四日市市に定住する意思がある方

（５）ご夫婦ともに税金を完納している方

■**交付額**：１０万円（１夫婦あたり）

■**申　請**：次の書類を直接、または郵送で、
　　〒510-0085　諏訪町 2-2　こども未来課（総合会館３階）へ。

（１）結婚祝金交付申請書

（２）ご夫婦の戸籍謄本

（３）ご夫婦の住民票（世帯全員、世帯主、続柄が記載されているもの）

（４）ご夫婦それぞれの完納証明書（申請する年の１月１日以降に本市へ転入した方は、
　　転入前の住所地におけるもの）

※交付申請は、婚姻届出日から６か月以内に行ってください。

※結婚祝金交付申請書は、こども未来課のほか、市民課、市民窓口サービスセンター、各地区市民センター（中部を除く）でお渡ししています。

■**問い合わせ**：こども未来課　電話　059-354-8038

QR コード
市ホームページ「四日市市結婚祝金給付制度のご案内」

自動通話録音警告機の購入費補助金制度が6月1日から募集開始！

本市では、特殊詐欺や悪質な電話勧誘等からの被害を未然に防止するため、満６５歳以上の方を対象として、固定電話機に外付けする「自動通話録音警告機」の購入費の一部を補助する制度を６月１日から募集を開始しました。

自動通話録音警告機は、電話機の呼び出し音が鳴る前に、相手に対して、通話内容を録音することを伝える警告音声を流した後に通話内容を録音する機器です。

なお、自動通話録音警告機能付きの固定電話機については、補助対象外です。

また、補助金を受けるためには、事前申請が必要ですので、ご注意ください。

■補助金の額　　購入金額の２分の１（上限７千円、千円未満の端数切り捨て）

■申請期間　　令和５年６月１日から令和６年１月３１日まで

■補助金の申請先　　市民・消費生活相談室（四日市市役所１階）※郵送可
　　※お近くの地区市民センターでもご提出いただけます。

■問い合わせ　　市民・消費生活相談室（電話 059-354-8147）

詳しい制度についてはこちら　▶