センターだより しもの

令和５年１０月２０日　第１４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

下　野　地　区　文　化　祭

11月5日（日）　10：00～15：00

下野小学校　体育館

作品展示・舞台発表・キッチンカー　など

文化祭プログラムは、広報「よっかいち」１０月下旬号と同時配布しています

下野地区市民センター　浄化槽更新工事のお知らせ

下野地区市民センターでは、１１月から１２月にかけて、浄化槽更新工事を行います。工事中はセンター内の駐車スペースが利用できなくなるなど、センターをご利用いただく皆様にはご不便をおかけすることになりますが、ご理解・ご協力をいただきますようお願いします。

下野地区市民センター内に階段昇降機を取り付けました

ご利用の際は、職員にお声掛けください。

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
１１月１９日（日）	中　止　し　ま　す	
１１月２３日（木・祝）	９：00～12：00	散策路の整備など

11月の福祉相談

◇相談日　　１１月１０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　　木下　節子
　　（民生委員児童委員）

11月の自動車文庫

◆八千代台遊園地
　１１月　８日（水）10：10～10：40
◆下野地区市民センター
　１１月　８日（水）10：50～11：20
◆あさけが丘二丁目
　１１月２２日（水）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　　１１月１７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　　転ばない身体づくり
◇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

秋の星座　観察会

主催：下野地区
青少年育成推進委員会

移動天文車「きらら号」と、天文ボランティアさんの望遠鏡で天体観測をします。
参加者は下野地区在住の方とさせていただきます。飲食（ぜんざい等）は用意しません。
中止の場合、下野地区ホームページに掲載します。

★日　時　　令和５年１１月２日（木）受 付 １８：００～　下野小学校体育館入口
観察会 １８：２０～２０：１５

★場　所　　下野小学校体育館、下野小学校校庭

★持ち物　　筆記用具、双眼鏡（持っている人）

参加料無料

＊曇雨天時は、星空・天体講座を行います
＊寒い時期ですので、防寒の用意をお願いします
＊送迎は必ず保護者の方でお願いします

★問い合わせ　　下野地区まちづくり委員会事務局
（市民センター２階）　電話　059-338-0600
ホームページアドレス　https://simono.org

11月の交流サロン「集まろまいか」のご案内

１１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
１１月　７日（火）	１０：００～１２：００	札場町公民館
１１月２１日（火）	１０：００～１２：００	八千代台中央集会所
１１月２８日（火）	１０：００～１２：００	山城町公民館

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　　１１月１３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

あそぶ会
あそぼう会だより
11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」

朝夕はめっきり涼しくなり、衣替えの季節を迎えました。夏の間に大きくなったお子さんたちは、秋冬物が小さく感じられるかもしれません。お子さんの成長を実感される機会になりますね。

身の回りにはいろいろな秋を感じるようになりました。秋晴れの日には、戸外遊びが気持ちがいいですね。また、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋など、何をするにも心地よい季節ですね。

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。お待ちしています。

☆11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
６日(月) １３日(月) １５日(水) ２０日(月) ２７日(月)	７日(火) １４日(火) ２１日(火) ２８日(火)	１日(水) ８日(水) １５日(水) ２２日(水) ２９日(水)	１０日(金) １７日(金) ２４日(金)	２日(木) ９日(木) １６日(木) ３０日(木)

≪簡単なおやつ･おかずを作ってみませんか？≫

かんたん大学いも　（ホットプレートで焼く、揚げない大学いも）

1．さつまいもを食べやすい大きさにカットし、水にさらした後、水気をふきとり、ホットプレートで焼きます。
2．時々裏返しながら焼き、さつまいもに火が通ったら、砂糖をふりかけます。砂糖が溶け出してあめのようになったらできあがり。

かぼちゃのサラダ

1．かぼちゃは約１センチ角に切ります。皮を取ると口当たりやいろどりがよくなりますよ。電子レンジで、やわらかくなるまで加熱します。
2．粗熱をとり、マヨネーズ、少量の生クリーム（コーヒーフレッシュでもOK）を加えて、和えればできあがり。（お好みで、塩コショウで味を調えてください）

☆あそぶ会・あそぼう会は、子育ての相談もしていますので、気軽に声をかけてください。

こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！

【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。

年末年始を除き、
毎日開館しています

１１月１４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
１１月１９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）
１１月２２日（水） １５：３０～１６：００ 受付１４：００～	**＊座りドッジボール** 座りながらドッジボールを楽しもう。 対象：小学生　　定員：当日先着１２名
１１月２７日（月） １０：３０～１１：００ 受付９：００～	**＊風船あそび** たくさんの風船で遊びます。 対象：未就学児　　定員：当日先着２０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/

秋の旧港スタンプラリー

四日市港の旧港付近を散策するスタンプラリーを開催します！スタンプを全て集めると、抽選で豪華景品が当たります（参加賞あり）！ぜひご家族でご参加ください。
※本イベントは同日開催の JR さわやかウォーキングのコースを使用して行います。
コースには、同日に開催される東海・北陸 B－１グランプリの会場も含まれています。

◆日　　時　　１１月１８日（土）　スタート受付　８：３０～１２：００
ゴール受付　９：００～１５：００

※先着 1,000 名、スタンプラリーの台紙がなくなり次第終了
※雨天時等は中止になる場合があります。その場合は、
四日市港管理組合ホームページにてお知らせします。

◆受付場所　　JR 四日市駅前特設テント
◆参 加 料　　不要
◆事前申込　　不要
◆注意事項
・周辺には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。
・交通ルール・マナー等を守り、立入禁止の場所に入らないようにしてください。
・本イベントでの負傷・他に与えた損害について、当実行委員会では一切責任を負いません。

◆問い合わせ　　四日市港まちあるき実行委員会（四日市港管理組合振興課内）
〒510-0011　四日市市霞二丁目 1-1
電話 059-366-7022　FAX 059-366-7025
ホームページ http://www.yokkaichi-port.or.jp/

《四日市市消防本部からのお知らせ》

秋の火災予防運動　11月9日～15日
『火を消して　不安を消して　つなぐ未来』

１１月９日～１１月１５日までの７日間にわたり全国一斉に実施される秋の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため当市においても同運動を行います。

●令和４年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は７９件です。

建物４２件、車両１０件、その他２７件です。

●令和４年はこんろが１位

全国的にみても、こんろによる火災は火災原因の上位を占めています。近年では「揚げ焼き」を行うレシピが WEB 等で多く紹介されていますが、こうした調理方法では、油の量が少なく、通常の揚げ物より短い時間で発火温度に達する危険性があります。皆さんは料理中に目を離すなど、危険な行為を行っていませんか？

また、配線器具類が原因で発生する電気火災も増加傾向ですので、コンセントが適正に使用されているのか確認してみましょう。

●住宅防火　いのちを守る　１０のポイント

≪４つの習慣≫

①寝たばこは絶対にしない、させない。
②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
③こんろを使うときは火のそばを離れない。
④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

≪６つの対策≫

①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、１０年を目安に交換する。
③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防炎品を使用する。
④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

●住宅用火災警報器点検方法

①本体の「ひも」を引っ張るまたは「ボタン」を押します。
②警報音が正常に鳴れば異常ありません。
※異常が認められた際には、本体を交換しましょう。

●問い合わせ　四日市市消防本部予防保安課（電話 059-356-2010　FAX 059-356-2041）
四日市市消防本部公式ホームページ　https://www.city.yokkaichi.mie.jp/syoubou/index.php

四日市市の情報をお届け！
四日市市 LINE 公式アカウント

生活に役立つ情報やイベント情報を配信中
QR コードを読み取って公式アカウントを友達登録！⇒

友達登録後、受信設定を登録して必要な情報を受信しましょう！

◆問い合わせ　　ＩＣＴ戦略課　電話 059-354-8126

「第3回　婚活イベント」のお知らせ

～美味しいお茶とかぶせ茶スイーツを楽しむ恋活ティーパーティー～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。婚活イベントは今年度７回開催する予定です。

■日　時　１１月１９日（日）　１０：００～１２：００
■場　所　茶業振興センター（水沢町）
■対　象　市内に在住・在勤で、イベント当日２５～３５歳の独身男女
■内　容　①プロフィールシートを使った１対１トーク　②フリータイム（会場内にかぶせ茶カフェが特別出店。かぶせ茶やほうじ茶など淹れたてのお茶と一緒に万次郎特製かぶせ茶スイーツをどうぞ）　③カップリング投票
■定　員　２０人（男女各１０人）　※応募多数の場合は抽選
■参加費　1,５００円
■その他　参加者を対象にした事前ガイダンス（１１月１６日（木）１９：００）あり
■申込み　四日市マリッジサポート事務局　専用ホームページの応募フォームから
＜申込期間＞１１月９日（木）１７：００まで
四日市マリッジサポート事務局
（四日市市安島一丁目　トナリエ四日市４階　(株)デルタスタジオ内）
電話 059-355-1320　FAX 059-355-1321
専用ホームページ　https://yokkaichi-marriagesupport.jp
■担当課　こども未来課　電話　059-354-8038

おうちで読みきかせ　はじめのいっぽ！

おうちでの赤ちゃんへの読みきかせ。どんな絵本を選べばいいの？
なにかコツはあるの？そんな人のための、大人向け講座です。

◆日　　時　　１１月２６日（日）　１０：００～１１：３０
◆場　　所　　四日市市立図書館　３階会議室
◆講　　師　　図書館職員
◆対　　象　　市内在住の乳幼児の親、または妊娠中の人
◆定　　員　　１５人（応募多数の場合は抽選）
◆内　　容　　家庭での乳幼児への読みきかせのコツ、本の選び方
◆受 講 料　　無料
◆託　　児　　なし（子ども同伴不可）
◆申込方法　　**右の申し込みフォーム**、または**窓口**でお申し込みください
窓口の場合は、図書館職員にお声がけください
◆締め切り　　１１月７日（火）
◆問い合わせ　　〒510-0821　四日市市久保田 1-2-42
四日市市立図書館「おうちで読みきかせ　はじめのいっぽ！」係
電話 059-352-5108　FAX 059-352-9897
Ｅメール　tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp

★この講座は、状況により中止になる場合があります

新図書館に向けたワークショップを行います

近鉄四日市駅前のスターアイランド跡地において新図書館を含む複合的な中心市街地拠点施設を整備する計画があります。その図書館部分の検討をすすめるにあたり、市民意見を取り入れるためのワークショップを開催いたします。

◆日　　時　　１１月２３日（木・祝）　１４：００～１５：３０
◆場　　所　　文化会館　第３ホール
◆対　　象　　市内在住、または通勤・通学する人
◆定　　員　　３０名（応募者多数の場合は抽選。応募者全員に連絡）
◆料　　金　　無料
◆申 込 み　　１１月１５日（水）までに、申込み専用フォーム、または直接、市立図書館窓口まで
◆問い合わせ　　市立図書館　電話 059-352-5108　FAX 059-352-9897
メールアドレス　tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp

新型コロナウイルス感染症について

令和５年１０月１日以降の新型コロナウイルス感染症対応について、主な変更点などをお知らせします。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

◆主な変更点について

・新型コロナウイルス感染症治療薬（経口薬のラゲブリオ、パキロビッド、ゾコーバ、点滴薬のベクルリー）の薬剤費は、９月末で全額公費負担（窓口負担なし）が終了しました。医療費の自己負担割合に応じて、新型コロナウイルス感染症治療薬の薬剤費として、以下の窓口負担を求められます。

医療費の自己負担割合	自己負担額の上限額
３割の方	9,000 円
２割の方	6,000 円
１割の方	3,000 円

・新型コロナウイルス感染症での入院医療費について、高額医療費の自己負担限度額からの減額の上限が２万円から１万円へ変更となりました。なお、１万円未満の場合はその額が適用されます。

◆発熱等の症状が出た場合について（令和５年 10 月１日以降も継続）

まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に、電話でご相談ください。かかりつけ医を持たない場合や、相談先に迷う場合等は、受診・相談センターへご相談ください。

受診・相談センター　電話 059-352-0594
２４時間対応（土曜日・日曜日・祝日も含む）
※電話相談が難しい場合は、FAX にてご相談ください。
FAX　06-6948-7002

◆問い合わせ　　保健予防課　電話 059-352-0595