

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6年4月20日 第2号

令和6年度 自治会長のご紹介

令和6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 野呂 幸孝
 ○書記 山崎 みどり ○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	中川 武司	あさけが丘二丁目	山崎 みどり
札幌町	藤谷 克彦	あさけが丘三丁目	部 篤
北山町	藤井 龍文	八千代台一丁目	辻村 仁志
西大鐘町	森 伊佐男	八千代台二丁目	長原 ゆき子
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。



- 水谷 嘉則 (山城町)
- 南部 達也 (あさけが丘二丁目)
- 野呂 親信 (あさけが丘三丁目)
- 浅尾 正男 (八千代台一丁目)
- 森谷 公一 (八千代台二丁目)



回覧										

グリーンカーテン講座のご案内

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。

- ◎ 日時 5月23日(木) 10:00~11:00
- ◎ 場所 下野地区市民センター 2階ホール
- ◎ 参加費 無料

1人 ゴーヤ2苗
配付します



※申し込み方法など詳細につきましては、5月上旬号でお知らせします。

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
必要に応じマスク
*動きやすく、体温調節しやすい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

5月17日(金) 10:00~11:30
場所 北山町公民館

5月31日(金) 10:00~11:30
場所 下野地区市民センター 2階ホール

- 対象 おおむね65歳以上の方
- 内容 フレイルって何？
- 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19日（日）	9：00～12：00	里山地域、散策路の整備など
5月23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 西村 三千子
(民生委員児童委員)

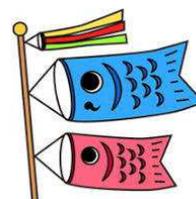
5月の自動車文庫

- ◆八千代台遊園地
5月 9日（木）10：10～10：40
- ◆下野地区市民センター
5月 9日（木）10：50～11：20
- ◆あさけが丘二丁目
5月23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（5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 下野こども園（朝明町 498-1）
- 場 所 下野幼稚園（朝明町 464）



5月の交流サロン「集まろまいか」のご案内

5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。

◎ 問い合わせ 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
5月 7日（火）	10：00～12：00	札幌町公民館
5月14日（火）	10：00～12：00	山城町公民館
5月21日（火）	10：00～12：00	八千代台中央集会所

令和6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
7月16日(火)	午前・午後	肺がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)	6月10日(月)

(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
7月17日(水)	午 前	胃がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診	6月10日(月)
7月18日(木)	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。)

※キャンセルや変更は極力お控えください。予定を確認の上、ご予約をお願いします。

※詳細は、広報よっかいち 4月下旬号別冊

『令和6年度 がん検診のお知らせ(保存版)』でご案内します。



□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

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。また、当日は「缶バッチづくり」「クイズコーナー」などお子様向けのイベントも開催。ぜひご家族一緒にご来場ください。こにゅうどうくんもやってきますので楽しみに！

- 日時 5月12日(日) 10:00~17:00
- 場所 イオンタウン四日市泊
- 料金 無料



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



下野幼稚園 わくわくクラブ
 下野保育園 あそぼう会
 下野こども園 子育て支援センター「まんまる」

太陽の光を浴びて、草木は青々と輝いています。この気候のよい時期に、お子さんと一緒に、こども園や幼稚園、保育園のあそぶ会・あそぼう会におこしくください。砂あそびやいろいろな遊具で楽しく遊びましょう。また、近所にお友だちがみえたら、誘って遊びにきてくださいね。お孫さんと祖父母の方とご一緒にお越しいただくのもうれしいですね。お待ちしております。

5月の予定



下野幼稚園 わくわくクラブ 059-337-2070 9:30~11:30	下野こども園子育て支援センター まんまる 電話 059-337-0007 059-336-3321 (電話相談) 9:30~14:30		下野保育園 あそぼう会 059-337-0582 9:30~11:30
8日(水) 13日(月) 22日(水) 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) 31日(金)
			2日(木) 9日(木) 16日(木) 23日(木) 30日(木)



早寝早起きは三文の徳!



正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための一歩です。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていきましょう。

生活リズムがつくと・・・

- ・しっかりご飯を食べるようになり、ぐっすり眠れるようになります。
- ・身体が丈夫になり、病気にかかりにくくなります。
- ・生活の見通しがつき、情緒が安定します。



子どものころに身についた生活リズムは成長と共に崩れることが少なく、望ましい生活習慣の基礎となります。親子で一緒に健康な身体をつくっていきましょう。

※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。



自動通話録音警告機の購入費補助金制度が 4月1日から受付開始！

本市では、令和5年度から、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設けました。令和6年度は、4月1日から受付を開始しました。

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。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6年4月1日から令和7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。
- 詳しい制度についてはこちら ▶



■事務担当 市民・消費生活相談室 電話 059-354-8147

～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♪

養成講座を受ける前に、実際の活動を知りたい！見に行きたい！という方は、下記申込先までご連絡ください♪

- 日 時 5月31日、6月7日、14日、21日、28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2-25）
- 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
あらふかひろき
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 20名程度 ※応募多数の場合は抽選
- 参 加 料 無料
- 持 ち 物 飲み物、中履き、必要に応じマスク、運動しやすい服装でお越しください。
- 申 込 み 5月20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み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】 【QRコードからの申込み】
こちらを読み取り



四日市ヘルスリーダー養成講座 検索



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

主に小学生から高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください!!

【開館時間】

9:00~19:00

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17:00までです。

（5月~8月は17:30まで）

※中高生の利用は19:00まで利用可能です。

※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。ご了承ください。

【主なイベント日時・内容】

5月12日（日） 10:00~11:15 受付9:00~	*よかパパひろば 今回は、外あそびをします。おしゃべりタイムでは、パパ同士交流しましょう。（雨天時は、ビニールあそびに変更して室内で実施します） 対象：どなたでも 定員：おおむね15組（当日先着順）
5月13日（月） 10:30~11:00 受付9:00~	*お散歩わんこをつくろう 飲料パックで犬をつくります。 対象：未就学児 定員：おおむね20組（当日先着順）
5月25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：10組（当日先着順）
5月25日（土） 14:30~15:00 受付14:00~	*モルックをやってみよう 投げて数えてあそぼう。 対象：小学生 定員：12名（当日先着順）

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/>

消費生活出前講座をご利用ください!

悪質商法の被害を未然に防止するため、10人以上のグループ（自治会・婦人会・老人会・学校など各種団体）に対して、悪質商法の手口や対処方法を紹介する講座を開催しています。なお、会場及び会場設備は申込者でご準備ください。

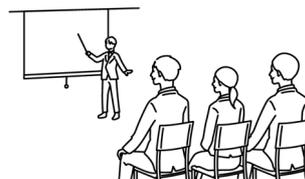
(1) 出前講座

- 講師 消費生活相談員等
- 開催日時 1時間から2時間程度で、原則、平日の昼間

(2) ワンポイント講座

- 講師 市職員（消費生活担当）
- 開催日時 15分程度で、平日、土日祝日の昼間、夜間
- 事務担当 市民・消費生活相談室 電話 059-354-8147

申込み方法など詳細はこちら
（費用は無料）



「よっかいちニコニコ子育て応援券」のご案内

～保育無料券がリニューアル！令和6年4月から対象サービスを追加します♪～

2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、上の子どもが市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料が2回まで無料になる「保育無料券」がリニューアルしました！令和6年度から、対象サービスに家事支援を追加し、名前を「よっかいちニコニコ子育て応援券」（通称 ニコニコ券）に変更しました。

ぜひ、ご利用ください。

※ニコニコ券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。

【申請方法】

①または②のいずれかの方法により申請

①市ホームページ上の「保育無料券 申請フォーム」から申請

②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課(総合会館3階)へ提出
申請書は、こども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)にあります。

また、市ホームページからダウンロードもできます。



申請はこちらから

【対象者】

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、
生まれた子の兄・姉（小学生までの子）を養育している人

【利用期間】

ニコニコ券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

- 一時保育（未就学児が利用できます）
- 病児保育（小学生までの子が利用できます）
- 家事支援（小学生までの子がいる世帯が利用できます）



【利用方法等】

- 一時保育の予約・利用方法

園によって異なるため、各園にお問い合わせください。

※利用するには、事前登録が必要です

- 病児保育の予約・利用方法
病児保育予約受付システム「あずかるこちゃん」で利用予約を行ってください。
- 家事支援の予約・利用方法
事業所に直接ご連絡ください。

市ホームページはこちらから

★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★

【問い合わせ】こども未来課 電話 059-354-8069

