

センターだより しもの

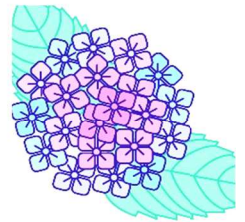
下野地区市民センター
 電話 059-337-0001
 F A X 059-336-2006
 下野地区まちづくり委員会事務局(センター2階)
 電話・FAX 059-338-0600
 (ホームページアドレス)
<https://simono.org>

令和6年6月20日 第6号

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 7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



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

- ◇日 時 7月19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 転倒予防
- ◇持 ち 物 タオル・水分補給のための飲み物

参加費無料
 申込み不要

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

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 3日（水）	9：00～12：00	里山地域、散策路の整備など
7月21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)



7月の自動車文庫



- ◆八千代台遊園地
7月 4日（木）10：10～10：40
- ◆下野地区市民センター
7月 4日（木）10：50～11：20
- ◆あさけが丘二丁目
7月25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 下野こども園（朝明町 498-1）
- 場 所 下野幼稚園（朝明町 464）



7月の交流サロン「集まろまいか」のご案内

7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
7月 2日（火）	10：00～12：00	札幌町公民館
7月 9日（火）	10：00～12：00	山城町公民館
7月16日（火）	10：00～12：00	八千代台中央集会所

令和6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	野呂 康彦		
	副会長	中嶋 昭男、豊田 元、野呂 重樹		
	書 記	下田 勲	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	野呂 康彦
	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	山崎 伸弥、市川 沙知子		
	会 計	石川 智博		
下野人権を考える会	会 長	木下 正己		
	副会長	部 篤、辻村 仁志		
	書 記	高尾 康介、山下 翔也		
	会 計	松井 恭子		
下野地区楽寿会	会 長	森 啓祐	副会長	野呂 泰治
	書 記	野呂 泰治	会 計	樋口 與四勝
下野地区防災協議会	会 長	中川 武司	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			

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】 健康福祉部 福祉総務課

電話 059-354-8109 FAX 059-359-0288

市民税・県民税
・森林環境税
(第1期)

納期限は 7月1日(月)です



あそぶ会・ あそぼう会だより 7月

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」



梅雨が明けると、いよいよ夏本番！水遊びが楽しくて気持ちのいい季節がやってきます。天気のよい日には、どろんこ遊びや水遊びをする子どもたちの元気な声が園庭に響いています。あそぶ会・あそぼう会にきていただき、お子さんと一緒に水遊びを楽しんでみませんか。着替え・タオル・ぼうし・水分補給のためのお茶を忘れずに持ってきてください。

また、体が暑さに慣れていない梅雨時のむし暑い日や、気温が急に上がる今の時期は、熱中症にも十分な注意が必要です。睡眠不足や朝食を抜くことは、熱中症のリスクが高くなります。十分な睡眠、そして朝ごはんを食べて、元気に過ごしていきましょう。



≪ 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
1日(月)	2日(火)	3日(水)	5日(金)	4日(木)
8日(月)	9日(火)	10日(水)	12日(金)	11日(木)
	16日(火)	17日(水)	19日(金)	18日(木)
	23日(火)	24日(水)	26日(金)	25日(木)
	30日(火)	31日(水)		



ネバネバで夏バテ予防！

やまいも、オクラ、モロヘイヤ、もずく、わかめなどの食材に共通しているのは、ネバネバしていることです。ネバネバの成分は、水溶性食物せんいで腸内環境をよくする働きをしてくれます。食欲の落ちやすいこの時期には、ぴったりの食材です。暑い日には、口当たりやのど越しがよく、食が進むネバネバ食材を一品加えてみるのもいいですね。

【トマトの和え物】*暑い夏、夏野菜をとって元気に過ごしましょう。
作ってみてください。

- ① 湯むきしたトマト(50g)とわかめ(20g)を食べやすい大きさに切ります。
- ② 酢(3g) さとう(2g) しょうゆ(2g)を混ぜ合わせます。
- ③ トマト、わかめ、じゃこ(3g)を②で作ったたれで和えます。冷やすとよりおいしいです。



羽津小学校・楠小学校・笹川小学校・水沢小学校・桜台小学校・四郷小学校 給食パートを募集(9月上旬からの勤務です)

- ◇募集職種 小学校給食調理員(給食パート)
- ◇業務内容 給食調理、運搬、後片付け、調理場清掃など
- ◇勤務日 給食実施日等(春・夏・冬休みは勤務なし)
- ◇勤務時間 水沢小学校 8:15~15:00(労働時間6時間)
桜台小学校 8:35~15:20(労働時間6時間)
上記以外の学校 8:30~15:15(労働時間6時間)
- ◇時間給 1,120円(通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給)
※変更する可能性があります。
- ◇その他 羽津小学校及び笹川小学校勤務の場合、他の学校の調理員の欠勤状況等により他の市内小学校に勤務することがあります。
社会保険加入あり。
- ◇申込み 応募を希望される方は、教育総務課(電話059-354-8236)に電話のうえ、履歴書を提出してください。書類選考のうえ、面接を実施します。
- ◇応募期間 6月17日(月)~7月19日(金)



食物繊維で腸内環境を整えよう!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

自分の腸内環境に関心をもっていますか?

腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなるなど体調に影響を及ぼすことがあります。腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。

水溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- 便をやわらかくする
- 便の滑りをよくする
- 善玉菌の餌になる

【こんなときにおススメ!】

- 便が硬い
- 排便時に力む



不溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- 便のかさを増す→押し出す
- 腸の運動を促す

【こんなときにおススメ!】

- 排便回数が少ない
- 腸があまり動かない



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

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。ぜひご利用ください。

■対象； 次の条件をすべて満たす人

(1) 令和5年4月1日以降に結婚した夫婦

※婚姻届出日から6カ月以内に申請する必要がありますので、ご注意ください。

(2) 婚姻届提出日時点で、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、夫婦が四日市市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、夫婦が四日市市に定住する意思がある方

(5) 夫婦ともに税金を完納している方

■交付額； 1夫婦あたり10万円

■申請； 次の書類を直接、または郵送で、

〒510-8601 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) 夫婦の戸籍謄本（夫婦ともに外国籍の方は婚姻届の受理証明書）

(3) 住民票（世帯全員または夫婦）

(4) 夫婦それぞれの完納証明書（四日市市が発行するもの）

※完納証明書は、市役所2階市民税課で取得してください。各地区市民センター市民窓口サービスセンターでは取得できませんので、ご注意ください。

■申請期間； 婚姻届出日から6か月以内

■その他； 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。市ホームページからも入手できます。

■問い合わせ； こども未来課 電話 059-354-8038



二次元コード

市ホームページ「四日市市結婚祝金給付制度のご案内」

第2回 消費者講座「特殊詐欺の手口と対策」を開催します！

四日市市では、市民の皆さんに消費をはじめ生活全般に関して役立つ知識をお伝えするため、消費者講座を開催しています。

第2回は、自分はだまされないと思っていても、被害が後を絶たない特殊詐欺の様々な手口と被害を防ぐ対策について、寸劇や動画をまじえながら、わかりやすくお話しいたします。

■日時 7月11日（木） 14:00~15:30

■場所 四日市市地場産業振興センター（じばさん）5階 大研修室

■講師 四日市南警察署 生活安全課

■テーマ 「特殊詐欺の手口と対策」

■定員 50名（事前申込不要）

■参加料 無料

■事務担当 市民・消費生活相談室（電話 059-354-8147）



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】 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月から8月は 17:30 まで）

※中高生の利用は 19:00 まで可能です。

※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。

7月6日(土) 10:00~11:15 受付 9:00~	*よかパパひろば 今回は、感触あそびをします。パパートークでは保護者同士交流をしましょう。 対象；どなたでも 定員；当日先着おおむね 15 組
7月9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21日(日) 10:00~16:00	*ボードゲームであそぼう 家族や友だち同士で盛り上がりましょう。 対象；どなたでも
7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

※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/>



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 6月29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（四日市市海山道町一丁目 1532-1）

◇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 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)

新・増築の家屋調査にご協力ください



令和6年1月2日以降に、家屋を新築または増築した人には、市役所資産税課から家屋調査の手紙をお送りします。この調査は、来年度の固定資産税・都市計画税の課税の基礎となるものです。手紙が届きましたら調査にご協力をお願いします。

また、相続・売買・贈与などにより未登記の家屋の名義変更をした場合は、「家屋補充課税台帳登録者の変更届」の提出が必要です。家屋を取り壊したときもご連絡をお願いします。

【問い合わせ】 資産税課家屋係

電話 059-354-8135 FAX 059-354-8309

ユネスコ無形文化遺産 「鳥出神社の鯨船行事」事前学習会 参加者募集

ユネスコ無形文化遺産の「鳥出神社の鯨船行事」が8月14日（水）・15日（木）に富田地区で行われます。事前学習会に参加して、勇壮な鯨船を体感してみませんか。

- 日 時 8月15日（木）9：30～11：45 頃（9:00 受付）
- 集合場所 富田地区市民センター2階ホール
- 内 容 鯨船の概要の説明、町練りと本練りの見学
- 持 ち 物 筆記用具、飲み物、帽子、タオルなど
- 定 員 20名程度（応募多数の場合は抽選）
※小学生は保護者同伴
- そ の 他 7月12日（金）正午までに、参加者全員の住所・名前・年齢、代表者の連絡先を、Eメールか応募フォーム・ファクスにてシティプロモーション部文化課へ。
雨天時は内容を変更するか中止となる場合があります。



詳しくは、『広報よっかいち』6月下旬号をご覧ください。申し込みは、HP（「四日市の文化財」[検索](#)—鳥出神社の鯨船行事）にアクセスいただくか、下記QRコードからできます。

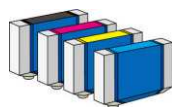
【問い合わせ】 四日市市シティプロモーション部文化課

電話 059-354-8238 FAX 059-354-4873



市民センターに、インクカートリッジ回収箱を設置しています

brother、Canon、EPSON、 プリンターメーカー4社の純正品が回収対象です。



- ・ 玄関内に置き場があります
- ・ 事業でお使いの物は持ち込めません
- ・ インクカートリッジ以外は回収していません
ゴミ、袋等は持ち帰ってください

