

センターだより しもの

令和7年5月20日 第4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>

下野小5年生「田植え」体験学習

5年生では、毎年米づくりに取り組んでいます。今年も、4月25日（金）に地域の皆さん、JAみえきたの職員の皆さんとの協力のもと田植えを行いました。収穫できるのを楽しみにしています。



市が養成した介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による イキイキ教室



- 対象 おおむね65歳以上の市民の方
- 会場 下野地区市民センター 2階ホール
- 日時 6月9日（月）13:30～15:00
- 持ち物 タオル、飲み物、必要に応じマスク
- 内容 ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など
- その他 申込み不要・参加費無料
- お願い 参加される方は感染症予防にご協力ください

健康な毎日を目指して、
みんなで楽しく、
一緒に介護予防に取り組み
ましょう♪



～認知症予防のための“コグニサイズ”も実施しています♪～

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、認知症予防の運動方法です。

問い合わせ 高齢福祉課 電話 059-354-8170

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
6月 4日（水）	9:00～12:00	里山地域、散策路の整備など
6月15日（日）	9:00～12:00	里山地域、散策路の整備など
6月26日（木）	9:00～12:00	里山地域、散策路の整備など

6月の福祉相談

- ◇相談日 6月13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)



6月の自動車文庫



- ◆八千代台遊園地
6月10日（火）10:10～10:40
- ◆下野地区市民センター
6月10日（火）10:50～11:20
- ◆あさけが丘二丁目
6月19日（木）13:30～14:10

子育て福祉相談（主任児童委員）

あそぼう会・支援センターの中で子育て支援を行います。

- 時 間 午前中（3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）



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

6月20日（金） 10:00～11:30
場所 大鐘町公民館
内容 お口の機能低下予防

- 対 象 おおむね65歳以上の方
- 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 諧朋苑 下野在宅介護支援センター 電話 059-338-3005



《下野ごちゃまぜ文庫 通信》

◆開館日・時間 木曜日・金曜日 10:00~16:00
第2・第4土曜日 13:00~16:00



6月のイベント

絵本の読み聞かせ	6月12日(木)	10:00~11:00
香とハンドマッサージ	6月20日(金)	10:00~12:00 参加費 500円
遺影写真と もしバナゲーム	6月27日(金) 要予約	13:30~15:30 参加費 500円

◆場所 あさけが丘二丁目1-39 ◆連絡先 谷口 明菜 090-1416-2901



～下野ごちゃまぜ食堂～ (こども食堂)

●日 時 6月26日(木) 17:30~
●料 金 こども無料 大人300円
●場 所 下野地区市民センター 2階教室・調理室
●申込み 完全予約制(公式LINEより登録してください)
※食材提供/ボランティア/寄付 募集中



あそぼう会 支援センター日程



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」



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 (相談電話)		下野保育園 あそぼう会 電話 059-337-0582	
9:30~14:30		9:30~11:30	
3日(火)	4日(水)	6日(金)	5日(木)
10日(火)	11日(水)	13日(金)	12日(木)
17日(火)	18日(水)	20日(金)	19日(木)
24日(火)	25日(水)	27日(金)	26日(木)

☆あそぼう会・支援センターは、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。



よっかいちひばりこども園 子育て支援

《室内・園庭開放》

気候がよいこの時期に自然が豊かなよっかいちひばりこども園で身体を動かして遊びませんか？お待ちしております。

曜日	時間	場所
月曜日～金曜日	10:00～11:30	室内・園庭(水曜日は園庭のみ)

※室内・園庭開放にお越しの際は、事務所で受付をお願いします。



《親子の集い》6月の予定



6月12日(木)【水遊びをしよう！】を予定しております。

予約制（1ヶ月前から受付が始まります）となりますのでお気軽にお問い合わせください。

電話 059-338-3030

6月の交流サロン「集まろまいか」のご案内

6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
6月 3日(火)	10:00～12:00	札場町公民館
6月10日(火)	10:00～12:00	山城町公民館
6月17日(火)	10:00～12:00	八千代台中央集会所

第1回マリッジサポートセミナー 婚活を科学する！

～素敵なパートナーに巡り合うためのファーストステップセミナー～

これから婚活を始めたい方、婚活を始めたばかりの方、婚活に対して悩みや不安のある方に向けて、「マリッジサポートセミナー」を開催します。

- ◆日 時 6月22日(日) 13:30～14:30
- ◆形 式 オンライン ZOOM(ウェビナー)
- ◆対 象 市内在住、または通勤する、セミナー当日に20～39歳の独身男女
- ◆内 容 婚活を数字やデータの切り口から紐解き、素敵なパートナーと巡り逢うために大切なことは何かをお話しいただきます
- ◆講 師 リクルート ブライダル総研 熊谷 拓也さん
- ◆申込み 6月18日(水) 17:00まで
四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから



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

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。

※開館中は隨時、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。

【主なイベント内容】

6月1日（日） 9:30～11:30	*ここパパミニプレーパーク！ ひろばで思いっきり自由に遊び、「やってみたい！」をめいっぱい楽し みましょう！（雨天時は室内あそびに変更して実施します。） 対象：どなたでも 持ち物：水筒、帽子、汗ふき用タオル 協力：パパスマイル四日市
6月8日（日） 10:00～11:15 受付 9:00～	*よかパパひろば 父の日にちなんでお楽しみ会をします。パパトークでは、保護者同士交 流しましょう。 対象：どなたでも 定員：おおむね 15組
6月10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：先着 10組 持ち物：母子手帳・バスタオル
6月28日（土） 10:30～11:00	*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

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/>

たみお 民生のつぶやき

民生委員は児童委員を兼ねていて、妊婦さんから高齢者まで、地域の
人すべてを見守っています。

活動の一つに0～6（0歳から6歳）訪問があり、小さいお子さん
がいらっしゃるお宅に、地域のお出かけ情報などをお届けしています。
また、子育てに関する悩みを聞いて、適切な制度や関係機関の紹介など
も行っています。



たみお
民生の友達、

ミンジーです
よろしく！



民生委員児童委員のキャラクター

「民生委員」のミンと、「児童委員」のジーで、「ミンジー」です。各地
でご当地ミンジーも活躍していて、この子は忍者をモチーフにした三重
県版ミンジーです。

毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人の権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

みんなの人権110番（全国共通） 0570-003-110

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります（平日8:30～17:15）

インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>

（パソコン・スマートフォン共通）



※相談フォームに必要事項を記入して送信すると、

法務局から後日、メール又は電話で回答があります。

※人権相談について詳しくは、法務局人権相談のページをご覧ください。LINEでも相談できます。 https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

▶特設人権相談の実施案内◀

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

✿日 時 6月2日（月）10:00～12:00、13:00～15:00

✿場 所 イオンタウン四日市泊店 1階カルディコーヒーファームさん南側
事務局 人権センター

（電話 059-354-8609 FAX 059-354-8611）

～在宅医療市民啓発活動事業を補助します～

「在宅医療」を広く知っていただくために、市民企画による啓発活動（講演会・勉強会など）にかかる経費の一部を補助します。

1. 対象事業 5月1日（木）から令和8年3月31日（火）に実施される事業
(※同一申請者(団体)による申請は、一年度2回までとします)
2. 応募資格 市民または、四日市市を活動拠点とする市民活動団体など
3. 補助限度額 6万円 (※①から③の合計で6万円を上限とする)
①講師等報償費（上限3万円、全額補助）
②事業にかかる事務費（上限5千円、全額補助）
③要約筆記及び手話通訳の報償費、託児・託老にかかる委託料
(上限3万円、全額補助)
4. 募集スケジュール 4月21日（月）から 12月26日（金）注：保健企画課 必着
必要書類を、郵送か直接、保健企画課（総合会館4階）へご提出ください。
申請の内容を審査し、補助金交付が決定した場合は、決定通知をお送りいたします。
5. 応募書類 募集要項は各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、あさけプラザ、なやプラザにあります。申請書類一式については保健企画課からお送りしますので、ご連絡ください。募集要項等の応募に必要な書類は、市のホームページからもダウンロードできます。
6. 問い合わせ 保健企画課 電話 059-354-8281