

# センターだより しもの

令和7年7月5日 第7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>

## ◇◇参議院議員通常選挙のお知らせ◇◇

◎投票日 7月20日（日） 7:00～20:00

◎投票所 下野（下野こども園）

あさけが丘（あさけが丘中央集会所）



※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を！◇◇

◎第1期日前投票所 総合会館

投票日 7月4日（金）～19日（土）8:30～20:00

◎第2期日前投票所 三重北勢健康増進センター

第3期日前投票所 防災教育センター

第4期日前投票所 中消防署中央分署

第5期日前投票所 南消防署南部分署

第6期日前投票所 北消防署北部分署



投票日 7月12日（土）～19日（土）8:30～20:00

◎商業施設期日前投票所 トナリエ四日市 4階わくわく・ふれあい広場

投票日 7月17日（木）～19日（土）10:00～20:00

※期日前投票所によって開設期間等が異なりますので、ご注意ください。

【問い合わせ】 四日市市選挙管理委員会事務局 電話 059-354-8269

市民税・県民税・森林環境税（第1期）  
固定資産税・都市計画税（第2期）



納期限は  
**7月31日（木）**です

※市民税・県民税・森林環境税は納期が変更されています

回覧											

# 令和7年度 地域団体新役員のご紹介

この一年間ご尽力いただきます。よろしくお願ひいたします。(敬称略)

地域団体名	役職・名前	
下野地区環境委員会	会長	野呂 敏博
	副会長	井本 孝二
	書記	藤谷 克彦
	会計	豊田 芳郎

## cperiの子育て無斗木言炎

一人で抱えずにお話しください！気持ちが楽になりますよ。

子育ての悩みや心不安    登校しぶりや不登校    夫婦や家族の悩み

- ◆日 時 7月25日（金） 9:00～12:00
- ◆場 所 下野地区市民センター 1階 和室
- ◆相談員 市川朋子<元名古屋市立幼稚園園長、元修文大短期大学特任准教授  
元鈴鹿短期大学講師、あおい幼稚園教育アドバイザー>
- ◆申込み 事前予約。7月22日（火）までに下記に申込みください。  
電話 090-9184-7088（小崎）  
E-mail [info@cperi.net](mailto:info@cperi.net)
- ◆主 催 一般社団法人子ども子育て・教育研究所（CPERI；クペリ）
- ◆後 援 ささえあいのまち創造基金の寄付で運用しています



クペリ HP  
QRコード



## 適正体重を維持しよう！

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。

太りすぎは、生活習慣病の原因となります。一方でやせすぎは免疫力や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

### あなたの体型は？

自分の体型が適正であるかはBMI（Body Mass Index：体质指数）で判断できます。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

	BMI
やせ	18.5未満
ふつう	18.5以上25未満
肥満	25以上

### 適正体重を維持するための食事のポイント

#### ●バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえる

1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。



#### ●1日3食規則正しく

朝食を食べない → 手軽に食べれるものを準備

夕食が遅い → 2回に分けて！ 夕方に主食→帰宅後軽めの主菜・副菜



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

下野地区  
市民センターの

# 夏休み子ども教室♪

夏休みの宿題に…



## こども グラスアート体験教室

さくらんぼの鏡・コースターを作ろう！



☆日 時 8月2日（土） 〈1部〉さくらんぼの鏡 9:30～  
〈2部〉コースター 10:30～

☆場 所 下野地区市民センター 2階 ホール

☆講 師 グラスアート インストラクター 門井 恵理さん

☆対 象 下野地区在住の小学生（3年生以下は保護者同伴）

☆持ち物 なし

☆申込期間 7月15日（火）～7月25日（金）

☆定員 各10名  
☆材料費 500円



## こども つまみ細工教室

盆踊りの浴衣にぴったり！



☆日 時 8月3日（日） 10:00～

☆場 所 下野地区市民センター 2階 ホール

☆講 師 布花クリエイター 長田 千穂さん

☆対 象 下野地区在住の小学生（3年生以下は保護者同伴）

☆持ち物 ピンセット、下敷き（ある人）、

☆申込期間 7月22日（火）～7月30日（水）

☆定員 10名  
☆材料費 500円



## こども ハーバリウム教室

小びん・ボールペン どちらかを選んでください。



☆日 時 8月9日（土） 10:00～

☆場 所 下野地区市民センター 2階 ホール

☆講 師 Ange Anon 松本 紀子さん

☆対 象 下野地区在住の小学生（3年生以下は保護者同伴）

☆持ち物 なし

☆申込期間 7月23日（水）～8月6日（水）

☆定員 10名  
☆材料費 500円

◎申込み 下野地区市民センター

電話 059-337-0001 ※定員になり次第締め切り

◎水分補給の飲み物、タオル等各自お持ちください。

◎天候等の状況によっては、中止・変更となる場合がございます。





(下野地区)

## 地域マネージャーだより



### 地域防災訓練「防災@にしあさけ 2025」が開催されました！

6月7日（土）に西朝明中学校にて、防災訓練「防災@にしあさけ 2025」が開催されました。

はじめに、自衛隊三重地方協力本部四日市地域事務所・所長 山田尚様より、「防災を学ぼう」と題しての講演がありました。今年は、全学年、体育館で講演を聞きました。

その後の各学年別の体験学習は下記の通りです。

<1年生>

「地域防災・環境マップ」の発表と「白い小箱運動（非常用備蓄）」について、日本非常食推進機構の古谷さんから指導を受け、箱の中に入れるものを考えました。

<2年生>

消火栓を使っての初期消火訓練（放水）、地震体験車で地震の揺れを体験。

<3年生>

地域住民の方とHUG訓練（避難所運営ゲーム）を実施。

最後に、PTA保護者のみなさんのご協力のもと炊き出しを行っていただき非常食体験（わかめごはん）がありました。

ご指導とご協力を頂いた四日市市北消防署北部分署、下野・八郷消防分団、みえ減災啓発支援ネット、日本非常食推進機構、四日市市防災教育センター、安全協会（下野支部）ほか諸団体の皆様にはお世話になり、ありがとうございました



講演



初期消火訓練



地震体験



地域防災・環境マップ発表



HUG訓練



PTA保護者による炊き出し

# 下野地区ホームページ講習会を開催します

- ◆日 時 7月28日（月） 19：30～
- ◆場 所 下野地区市民センター 2階 教室
- ◆申 込 み 不要
- ◆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）  
平日 9:00～16:00 (12:00～13:00 休み)  
電話・FAX 059-338-0600  
ホームページアドレス <https://simono.org>



## 四日市公害と環境未来館開館10周年記念企画展 「四日市公害からわたしたちが学ぶこと ～歴史は未来のみちしるべ～」

今年、四日市公害と環境未来館は開館から10年を迎えました。この企画展では、戦後の公害の歴史や四日市公害の改善に取り組んだ人びとの『ことば』を紹介します。歴史を未来へのみちしるべとして、未来の環境を考える機会にしませんか。ご来場お待ちしております。

- 期間 6月13日（金）～8月31日（日）
- 会場 そらんぽ四日市（四日市市立博物館）4階 特別展示室 ■観覧料 無料
- 開館時間 9:30～17:00 休館日／月曜日（祝休日の場合は翌平日、ただし8月12日（火）は開館）

### ＜企画展関連行事＞

#### 開館10周年記念「戦後の公害・環境行政の歴史とそこから学ぶこと 宮本憲一×岡田知弘」

四日市公害裁判の原告側最初の証人となり、「戦後日本公害史論」（岩波書店）で日本学士院賞を受賞された宮本憲一さんと、四日市市史第19巻を執筆された岡田知弘さんに、当時のお話や戦後の公害・環境行政の歴史、そこから私たちが学ぶことについてお話しいただきます。

- ◆日 時 8月9日（土）14:00～15:40（予定）
- ◆講 師 宮本憲一氏（経済学博士、大阪市立大学名誉教授、滋賀大学名誉教授、滋賀大学元学長）  
岡田知弘氏（経済学博士、京都大学名誉教授、京都橘大学学長）
- ◆場 所 じばさん6階ホール ◆定 員 130名程度
- ◆聴講料 無料 ◆申込み 要
- ◆締切り 7月24日（木）（必着）「環境歴史」係



＜イベント情報・応募フォーム  
はこちらから＞

### 申込み方法

応募フォームもしくは、以下①、②、③を明記の上、ハガキ・FAX・E-MAIL、1階図書コーナーでお申込みください。

①行事名 ②代表者の連絡先〈名前（ふりがな）/郵便番号/住所/電話番号〉③参加者全員の名前/年齢

当日は、手話通訳・要約筆記がございます。応募多数の場合は抽選となります。締切り後、当選者にのみ通知を送ります。開催5日前をめどに通知が届かなければ落選です。最新の情報は当館ホームページにてご確認ください。

四日市公害と環境未来館 〒510-0075 四日市市安島1丁目3番16号  
電話 059-354-8065(代) FAX 059-329-5792

＜当館HP＞



# 読書に関するエッセーを募集

あなたが今まで読んだ本の中で感じたこと、印象に残ったことをエッセー（隨筆）にしてください。

- ◆対 象 市内に在住、または通勤・通学する小学生以上の人
- ◆テーマ 「今、いちばん読んでほしい本！」または、読書法や読書論について
- ◆規 定 400字詰め原稿用紙またはワード等（1列20文字×20列）を使用し、本文3枚と表紙1枚で未発表のもの（1人1編）に限る
- ◆申込み 10月1日（必着）までに、作品表紙に所定の応募票を添えて、郵送、Eメール、または直接、〒510-0821 四日市市久保田一丁目2-42  
市立図書館「エッセーコンクール係」へ
- ◆その他 募集要項は、同館で配布するほか、同館ホームページから入手できます。
- ◆問い合わせ 市立図書館 電話 059-352-5108 FAX 059-352-9897  
メール tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp  
ホームページ <https://www.yokkaichi-lib.jp/>  
月曜日、第2・4火曜日休館



## 「子どもをまもるいえ」についてのお願い

四日市市では、各地域でPTAや青少年育成関係団体等の推進団体が「子どもをまもるいえ」の設置を推進しています。これは、子どもの登下校時や放課後において「痴漢」、「連れ去り」、「付きまとい」などの行為による被害を未然に防ぎ、子どもを一時的に保護し、警察や学校などへ通報していただくことを目的としています。また、ステッカーを家の前に貼っていただくことで、地域の犯罪を未然に防ぐという抑止効果も考えられます。

地域ぐるみで子どもを見守り、子どもが安全安心に過ごせるよう、「子どもをまもるいえ」の設置にご協力をお願いします。

下野地区の設置推進団体

下野地区こどもを守る会（下野地区青少年育成推進委員会）

連絡先 下野地区まちづくり委員会事務局 電話 059-338-0600



四日市市PTA連絡協議会

四日市市・四日市市教育委員会

（四日市市こども未来課 青少年育成室 電話 059-354-8247）

## 《里山・竹林の保全活動を支援します》

里山や竹林の保全活動に継続的に取り組む市内の団体を支援します。

- 対 象 規約などを有し、代表者および経理について定められている団体
- 補助額 里山の保全活動や竹林整備などの費用の4分の3（上限50万円）
- 申 請 補助申請書を、農水振興課（市役所7階）へ
- その他の 申請書を提出する前に、同課へ相談してください
- 問い合わせ 農水振興課 農水畜産係 電話 059-354-8181

