

センターだより しもの

令和 7 年 9 月 5 日 第 1 1 号

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>

『敬老の日』記念行事について



下野地区社会福祉協議会では「敬老記念行事」は行いませんが、対象の方への敬老の日の記念品・表彰品につきましては、各自治会様のご協力のもとで配布させていただきます。配布方法につきましては、各自治会様にお願いしております。

◆連絡先 下野地区まちづくり委員会(下野地区市民センター 2 階)
平日 9:00~16:00 (12:00~13:00 休み)
電話・FAX 059-338-0600

《新しい本が入りました》

＜一般書＞

- | | |
|--------------------|---------|
| ♣『ダンス』 | 竹中 優子 |
| ♣『飽くなき地景』 | 荻堂 顕 |
| ♣『秘色(ひそく)の契り』 | 木下 昌輝 |
| ♣『認知症になった私が伝えたいこと』 | 佐藤 雅彦 |
| ♣『君がいるから』 | まなつ&まふゆ |



貸出期間 2 週間
1 回につき、
1 人 3 冊まで

＜児童書＞

- | | |
|---------------|--------|
| ◆『ぼくのねこ ポー』 | 岩瀬 成子 |
| ◆『ワレワレはアマガエル』 | 松橋 利光 |
| ◆『ねえ だっこ』 | 柿木原 政広 |

※配架予定含む

回覧										

cperiの子育て無料相談

一人で抱えずにお話してください！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 9月26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。9月22日（月）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
- ◆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



下野地区ホームページ講習会を開催します

- ◆日 時 9月8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>



気づきにくい“衰えのサイン”を 電気の使い方 から発見！ 電力スマートメーターフレイル検知事業の登録者募集



「最近外出が減った」「動くのがおっくう」— そんな“ちょっとした衰え”をフレイルといいます。この事業では、電気の使い方から生活の変化を読み取り、早めの気づきと生活改善のアドバイスを行います。新たな機器の設置や操作、費用は一切不要で、普段どおりの生活を送るだけでチェックができますので、お気軽にお申込みください♪

- ◆対 象 市内在住の75歳以上の一人暮らし高齢者（※①太陽光発電など自家発電を利用している方、②要介護・要支援認定を受けた方、③介護予防・日常生活支援総合事業の事業対象者を除く）

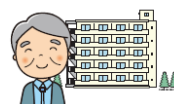
- ◆申 込 み 下記のいずれかの方法でお申込みください。
①本人確認書類を持参のうえ、高齢福祉課窓口へ

申込書兼同意書と委任状は、
こちらからダウンロードも
可能です。



※申込書兼同意書と委任状の記入が必要となります。

- ②申込書兼同意書と委任状を記入し、本人確認書類の写しと併せて高齢福祉課へ郵送



- ◆問い合わせ 〒510-8601 諏訪町1-5 高齢福祉課
電話 059-354-8170

センター講座

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

参加費無料

みなさん、眠れていますか。「なかなか寝付けない」「早朝に目が覚めて、そのあと眠れない」など、眠りについて悩みを抱える方、多いのではないのでしょうか。

健康で元気にいるために、病気や感染症を予防するためには、質の高い睡眠が大切です。そこで、今回、専門家を招いて、寝具選びのポイントから寝室の温度や湿度、眠りについてのお悩み解決方法など、睡眠について楽しく学ぶ時間を設けました。

みなさん、お誘いの上、ぜひご参加ください。

- ◇日 時 10月15日(水) 10:00~11:00
- ◇場 所 下野地区市民センター 2階 ホール
- ◇対 象 下野地区在住またはお勤めの方
- ◇講 師 明治安田生命保険相互会社
- ◇定 員 15名(先着順・定員になり次第締め切ります)
- ◇持ち物 筆記用具
- ◇申込期間 9月26日(金)~10月8日(水)

●●参加特典●● 当日講演終了後、希望者の方には「血管年齢」を測定します。
ご自分の実年齢と比べてみませんか。



認知症があっても、なくても、誰もが暮らしやすいまちをめざして

「認知症サポーター養成講座」のご案内

参加費無料

認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やその介護者の想いに寄り添い、ちょっとした手助けができる地域の応援者です。

- ◆日 時 10月18日(土) 10:00~11:30(90分程度)
- ◆会 場 下野地区市民センター 2階 ホール
- ◆講 師 諧朋苑 下野在宅介護支援センター
- ◆内 容 認知症の基礎知識、認知症の人の気持ちや話し方について、認知症の人を支える活動や相談機関の紹介など
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 筆記用具
- ◆定 員 20名(申込み多数の場合は抽選)



講座終了後、認知症サポーターの証である「オレンジリング」がもらえます。

【上記講座の申込み・問い合わせ】

下野地区市民センター 電話 059-337-0001

～安全で安心なまちづくりに向けて！！～

「侵入盗難」(空き巣・しのび込み)

短時間の外出や在宅中でもしっかりカギをかけて！
防犯カメラやセンサーライトを活用しよう！

「自転車盗難」

備え付けのカギと、さらに補助錠をかけてツーロック！自宅でも油断しないで！
防犯登録をしましょう！

「交通安全」

交通ルールを守り、安全な歩行、運転をしましょう！
交通事故を減らすため、お互いの思いやりと配慮が大切です！

「特殊詐欺」

お金・キャッシュカードは渡さない！暗証番号は絶対、教えない！
見知らぬ人に安易に個人情報を教えない、すぐに信用せず、家族や警察に相談！

安全・安心なまちづくりのため、地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 市民協働安全課

電話 059-354-8179

下野地区市民センター

電話 059-337-0001



令和8年度一般財団法人自治総合センターによるコミュニティ助成事業の募集

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじ収入を財源に、コミュニティ活動に対し助成を行っています。

令和8年度の助成を希望するコミュニティ組織は、地区市民センターまでご連絡ください。

- 助成対象団体 コミュニティ組織（自治会、町内会など地域に密着して活動する団体）・自主防災組織

- 募集する事業
 - ①一般コミュニティ助成事業
 - ②コミュニティセンター助成事業
 - ③青少年健全育成助成事業
 - ④地域防災組織育成助成事業



- 書類提出期限
 - ①②③については、9月30日（火）までに市民生活課へ
 - ④については、10月3日（金）までに危機管理課へ

※制度の詳細は、一般財団法人自治総合センターのホームページをご覧ください。

<http://www.jichi-sogo.jp/>

マイナンバーカードの出張申請受付について

新規申請に加えてマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方も、令和7年8月から出張申請の対象となります。※電子証明書の更新は出張申請の対象外です。



拡大図→



有効期限が切れる3か月前からカード更新は可能です。

事前予約制により、下記の団体・個人を対象とした出張申請受付を実施いたします。

(1) 福祉施設、企業等（団体）

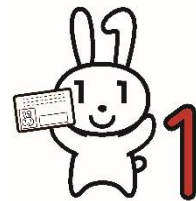
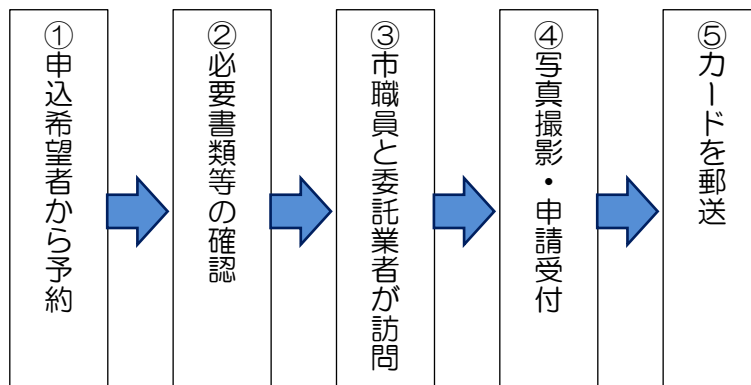
市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に、市職員と委託業者が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

(2) 戸別訪問（個人）

市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方のうち、次のいずれかに該当する方。

- ①要介護1～5の認定を受けている、外出が困難な方
- ②身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持っている、外出が困難な方

(3) 手続きの概要



申請後、カードが届くまでに1～2か月かかります。

※紛失など、マイナンバーカード再交付の理由によっては、窓口での受け取りが必要な場合もございます。

【問い合わせ】出張申請の申込みやその他マイナンバーカードに関わる予約ご相談は
マイナンバーカードコールセンター 電話 0120-000-396 まで



納税は、便利で安心な
口座振替で!!

【問い合わせ】収納推進課
電話 059-354-8141
FAX 059-354-8309

～あさけプラザの事業に、ぜひご参加ください～

【問い合わせ】 あさけプラザ 則竹・木村・陣田・伊藤 電話 059-363-0123

デジタル生活、はじめの一步

～YouTubeに挑戦～

- ◆日時 10月4日(土) 13:30～15:30
- ◆場所 2階 第4・5展示会議室
- ◆講師 MOONY 企画 代表 室谷 陽一さん
名古屋大学 客員教授 荒木 克彦さん
- ◆内容 YouTubeへ作品を投稿します。
- ◆対象 四日市市または三重郡に在住・通勤・通学する人
- ◆定員 20人(応募多数の場合は抽選)
- ◆申込み 9月20日(土)(必着)までに、申込みフォームから
- ◆参加費 無料



デジタル生活、
はじめの一步
～YouTubeに挑戦～
お申込みはこちら



地産地消料理教室

～低コレステロール・低脂肪の卵をつかった料理～

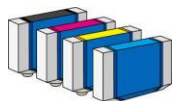
- ◆日時 10月8日(水) 10:00～13:00
- ◆場所 2階 料理室
- ◆講師 豆腐料理教室 Hapi Aina(ハピアイナ) 主宰
食育豆腐インストラクター 松山 千奈美さん
季節ごはん教室 niwacoya(ニワコヤ) 主宰・
管理栄養士 柵山 咲子さん
- ◆対象 四日市市または三重郡に在住・通勤・通学する人
- ◆定員 24人(応募多数の場合は抽選)
- ◆参加費 2,500円(材料費 他)
- ◆持ち物 エプロン、ふきん数枚(食器拭き用・台拭き用)、筆記用具
- ◆その他 託児あり<四日市市シルバー人材センター>(無料)
- ◆申込み 9月24日(水)(必着)までに、申込みフォームから、または往復はがきで講座名・住所・名前・年齢・電話番号、託児を希望する場合は子どもの名前(ふりがな)・月齢を記入して、同プラザまで送ってください。

地産地消料理教室
お申込みはこちら



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、hp 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

