

# 下野地区市民センターだより しもの

令和7年9月5日 第11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>

## 『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 頴    |
| ♣『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の子育て無米斗木言炎

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 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](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



## 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、お気軽にご申込みください♪

◆対 象 市内在住の75歳以上の人暮らしこそ者（※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、その後寝れない」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

参加費無料

### 「認知症サポーター養成講座」のご案内

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。



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）

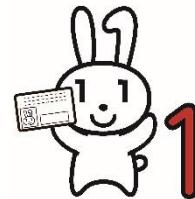
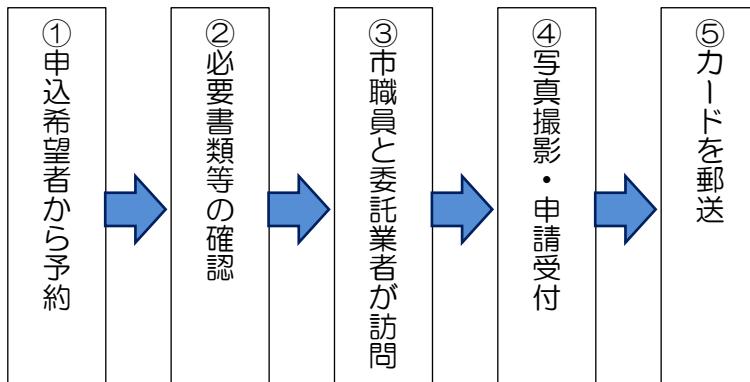
市内に住民登録がある新規申請希望者、またはマイナンバーカード自体の更新時期をむかえる方が5人以上見込まれる福祉施設等を対象に、市職員と委託業者が指定の場所などを訪問し、申請手続きを一括して行います。

## (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、はじめの一歩 ～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、  
はじめの一歩  
～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～

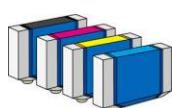
- ◆日 時 10月8日（水） 10:00～13:00
- ◆場 所 2階 料理室
- ◆講 師 豆腐料理教室 Hapi Aina(ハピアイナ)主宰  
食育豆腐インストラクター 松山 千奈美さん  
季節ごはん教室 niwacoya(ニワコヤ)主宰・  
管理栄養士 柚山 咲子さん
- ◆対 象 四日市市または三重郡に在住・通勤・通学する人
- ◆定 員 24人（応募多数の場合は抽選）
- ◆参加費 2,500円（材料費 他）
- ◆持ち物 エプロン、ふきん数枚（食器拭き用・台拭き用）、筆記用具
- ◆その他 託児あり＜四日市市シルバーリソースセンター＞（無料）
- ◆申込み 9月24日（水）（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

