

センターだより しもの

令和7年8月20日 第10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>

下野地区防災訓練を実施します



- ◇日時 9月14日(日) 7:30~
- ◇会場 下野地区市民センター・各町指定場所
- ◇訓練内容 各町と地区市民センター(地区災害対策本部)との情報伝達訓練のあと、各町で訓練を行います。

7:30 に市民センター、大鐘町の訓練サイレンが鳴ります。また、Sアラートで下野地区を登録いただいている方は、全員アラームが鳴ります。



※各町の訓練は、初期消火訓練、炊き出し訓練、避難・誘導訓練などです。訓練の内容・終了時間など、詳しくは各自治会へお問い合わせください。

※消火栓を使って放水訓練を行う町があります。その影響で、直後に水道水が濁ることがあります。ご了承ください。



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 9月19日(金) 10:00~11:30
- ◇場所 下野地区市民センター
- ◇対象 おおむね65歳以上の方
- ◇内容 お口の機能低下予防
- ◇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 諸朋苑 下野在宅介護支援センター 電話 059-338-3005

参加費無料
申込み不要



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
9月 3日（水）	9：00～12：00	里山地域、散策路の整備など
9月25日（木）	9：00～12：00	里山地域、散策路の整備など



9月の福祉相談



- ◇相談日 9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 森 裕子
（民生委員児童委員）



9月の自動車文庫



- ◆八千代台遊園地
9月 4日（木）10：10～10：40
- ◆下野地区市民センター
9月 4日（木）10：50～11：20
- ◆あさけが丘二丁目
9月25日（木）13：30～14：10



子育て福祉相談（主任児童委員）



下野保育園 あそぼう会・下野こども園 支援センター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）



9月の交流サロン「集まろまいか」のご案内

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



よっかいちひばいこども園 子育て支援

《室内・園庭開放》

9月は、ひばりこども園がどんなところか知っていただけたらと思っております。ぜひ遊びにきてください。

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。



9月11日(木)【ひばりこども園ってどんなところ?】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

※8月21日(木)「いろいろな感触遊びをしよう!」を予定しておりましたが、連日、熱中症アラートが発令されている状況が続いておりますので安全の為、お休みさせていただきます。9月は予定通りに行いますので、参加お待ちしております。

《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



9月のイベント

絵本の読み聞かせ	9月11日(木)	10:00～12:00
シニア健康体操	9月12日(金)	10:30～11:00
健康相談・介護相談 (諧朋苑)	9月18日(木)	10:00～12:00
ホンのひととき	9月19日(金)	10:00～12:00
簡単!?自家製味噌づくり	9月26日(金)	10:30～11:30
	要予約	

◆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 9月23日(火・祝) 10:00～
- 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 ホール
- 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



戸籍「ふりがなサポート窓口」が地区市民センターを巡回します！

戸籍のふりがなの通知がハガキで届いたけどどうしたらいいかわからない方や、ふりがなの届出が必要な方をサポートします！なお、通知に記載されている「ふりがな」が正しい場合、手続きは不要です。

●戸籍のふりがなの通知

本籍地が四日市市の方は、7月中旬から8月上旬にかけて圧着ハガキで発送しました。本籍地が四日市市でない方も、8月末までには送付される見込みです。

●持ち物

①戸籍のふりがなの通知書 ②本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）

※一般的な読み方でない場合は、預金通帳などのコピーをあわせてお持ちください

●巡回コース（時間 9：00～16：00）

9月 9日（火）	塩浜	9月17日（水）	下野	9月26日（金）	保々
9月10日（水）	日永	9月18日（木）	桜	9月29日（月）	県
9月11日（木）	富田	9月19日（金）	八郷	9月30日（火）	小山田
9月12日（金）	大矢知	9月25日（木）	三重		



【問い合わせ】四日市市振り仮名コールセンター

電話 0120-496-877（平日9：00～17：00）

【制度の問い合わせ】法務省コールセンター

電話 0570-05-0310（平日8：30～17：15）



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」

9月の予定



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
2日(火)	3日(水)	5日(金)	4日(木)
9日(火)	10日(水)	12日(金)	11日(木)
16日(火)	17日(水)	19日(金)	18日(木)
30日(火)	24日(水)	26日(金)	25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。

◇◇三重県知事選挙のお知らせ◇◇

◎投票日 9月7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 8月22日(金)~9月6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 8月30日(土)~9月6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 9月4日(木)~9月6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 諏訪町1番5号
電話 059-354-8269



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、またこ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 9月13日(土) 13:00~16:00(講習会のみの方は14:40終了)

*講習会終了後、希望される方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。(先着順に受付けます)

◇申込方法 電話にてお申込みください。

◇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)

認知症キッズサポーター養成講座のご案内

認知症の正しい知識や認知症の方への接し方が学べる「認知症キッズサポーター養成講座」を開催します。大人の受講も歓迎いたします。たくさんのお申込みをお待ちしております。

日 時 9月20日(土) 10:00~11:30

会 場 四日市市立図書館 2階 視聴覚ホール

対 象 市内在住の小学4年生以上の人(大人も受講可能)

料 金 無料

定 員 30人(先着順)

申込み 9月17日(水)までに、申込みフォームへ必要事項を入力してください。

その他 8月27日(水)から9月21日(日)まで、2階展示コーナーにて認知症関連の図書や市の取り組みなどを展示します。図書館にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

申込み用 QR コード



【問い合わせ】 高齢福祉課 電話 059-354-8170



～お母さんは命がけであなたを産みました～

内田 美智子氏講演会

◇日 時 9月6日(土) 14:00~15:30 (開場 13:30)

◇場 所 あさけプラザ

◇入場料 前売り 1,200 円、当日 1,500 円、高校生以下無料



※申し込みはこちらから

【主催・問い合わせ】

夢☆mie (旧夢見る小学校上映する会@三重)

メール; yumemie.0507@gmail.com 電話; 090-4143-6464 (担当: 山口)

【後援】

四日市市、四日市市教育委員会、朝日町教育委員会、桑名市教育委員会、三重県助産師会

第3回 消費者講座「金融トラブル防止セミナー」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3回は、投資詐欺や還付金詐欺など多岐にわたる金融トラブルについて、その事例や対策をわかりやすくお話しいたします。

■日 時 9月12日(金) 14:00~15:30

■場 所 四日市市地場産業振興センター(じばさん) 4階 視聴覚室

■講 師 日本貸金業協会

■テ ー マ 「金融トラブル防止セミナー」

■定 員 50名(事前申込み不要)

■参 加 料 無料

■事務担当 市民・消費生活相談室(電話 059-354-8147)



※駐車場のご用意はありません。

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（5～8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。

【主なイベント日時・内容】

9月1日（月）、8日（月） 22日（月）29日（月） 10：15～11：15	*わくわく広場 ボールプールに平均台、トンネルなど室内遊具で遊べます。季節の工作もします。 対象；未就学児
9月7日（日） 10：00～16：00 受付9：00～	*おじいちゃんおばあちゃんにお手紙を書こう プラザで撮影した写真付きハガキにお手紙を書こう。 対象；どなたでも 定員；当日先着順 50名、一家族2枚まで 持ち物；宛名・住所がわかるもの
9月23日（火・祝） 13：30～16：30	*ダンボール基地 ダンボールを切って、つなげて、基地をつくろう。 対象；小学生（保護者同伴可） ※材料がなくなり次第終了
9月27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ください。

◆問い合わせ

こども子育て交流プラザ（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



暑い日が続きます。熱中症にはご注意くださいね

民生委員児童委員は、毎月、各地区で集まって「定例会」を開き、地域の見守り活動で気付いたことや、新しい福祉情報の他、地区のイベントなどの情報を共有しています。



地区のイベントには民生委員児童委員はボランティアとして参加している人もいて、地域の活動を盛り上げています。



～施設内の忘れ物について～



下野地区市民センターでは、施設内での忘れ物をお預かりしています。

お心当たりのある方は、1階事務室までおたずねください。おおむね1か月以上お問い合わせがなかったものは、不用品として処分させていただきます。現在お預かりしているものは、お申し出がなければ8月末で処分させていただきます。ご了承ください。

～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 則武・木村・陣田・伊藤 電話 059-363-0123

《9月の高齢者講座（健康体操）》

- ◆日 時 9月17日（水） 13：30 から（受付 13：00 から）
- ◆場 所 1階 第1集会室
- ◆講 師 （公社）日本3B体操協会公認指導士 藤井 信子さん
- ◆対 象 四日市市または三重郡に在住する60歳以上の人
- ◆参加費 無料（事前申込み不要）
- ◆持ち物 タオル、水分補給用飲み物



《第99回中庭コンサート》

～津軽三味線エンターテイメント～

- ◆日 時 9月26日（金） 18：30～19：15
- ◆場 所 中庭（雨天の場合は1階ロビー）
- ◆出 演 わかな 倭奏津軽三味線教室門下生で構成された
そうま 「奏真SO-MA」
- ◆演奏曲 津軽民謡、オリジナル曲、カバー曲
- ◆入場料 無料（事前申込み不要）



《10月キッズのはつらつエクササイズ》

- ◆日 時 10月15日（水） 10：30～11：15
- ◆場 所 体育館
- ◆内 容 ストレッチやかっこ、バランス運動など
- ◆講 師 スポーツインストラクター 藤原 ルミさんと補助員2名
- ◆対 象 四日市市または三重郡に在住する2～4歳の幼児と保護者（子とその保護者で1組）
- ◆定 員 40組（先着順）
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 動きやすい服装、体育館用上靴、バスタオル1枚、フェイスタオル2枚、水分補給用飲み物
- ◆申込み 10月12日（日）までに、申込みフォームから



キッズの
はつらつ
エクササイズ
お申込みはこちら



※以上の講座をお申込みの際、ドメイン指定受信設定等をされている方は、「@city.yokkaichi.mie.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします。