

センターだより しもの

令和7年10月20日 第14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>

下野地区文化祭

11月2日(日) 10:00~16:00

下野小学校 体育館

作品展示・舞台発表・キッチンカー など

薬物乱用防止啓発キャンペーン四日市大会 同時開催

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 11月21日(金) 10:00~11:30

参加費無料
申込み不要

◇場所 北山町公民館

◇対象 おおむね65歳以上の方

◇内容 介護予防

◇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 諧朋苑 下野在宅介護支援センター 電話 059-338-3005



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
11月16日（日）	9:00～12:00	散策路の整備など
11月27日（木）	9:00～12:00	散策路の整備など

11月の福祉相談

- ◆相談日 11月14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 湯浅 ふさ子
(民生委員児童委員)

11月の自動車文庫

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



11月の交流サロン「集まろまいか」のご案内

11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
11月 4日（火）	10:00～12:00	札場町公民館
11月11日（火）	10:00～12:00	山城町公民館
11月18日（火）	10:00～12:00	八千代台中央集会所

秋の星座観察会

主催:下野地区
青少年育成推進委員会

移動天文車「きらら号」と、天文ボランティアさんの望遠鏡で天体観測をします。

参加者は下野地区在住の方とさせていただきます。

中止の場合、下野地区ホームページに掲載します。

★日 時 11月7日（金）受付 18:00～ 下野小学校体育館北入口
観察会 18:20～20:15

★場 所 下野小学校体育館、下野小学校校庭

★持ち物 筆記用具、双眼鏡（持っている人）

参加料無料

*曇雨天時は、星空・天体講座を行います

*寒い時期ですので、防寒の用意をお願いします

*送迎は必ず保護者の方でお願いします

★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）

電話 059-338-0600

ホームページアドレス <https://simono.org>



《スマートフォンサポート人材（ボランティア）育成のための教室》

スマートフォンの基本的な使い方やLINE、市の電子申請システムの使い方などを学び、身近で困っている人に教えられるようになってみませんか。

受講後は、今後市が開催するスマホ教室などにアシスタントとしてご参加いただいたり、身近で困っている人に教えてあげたりすることをお願いします。

（活動は強制ではありません。）

■場 所 下野地区市民センター 2階ホール

■日時および内容 11月20日（木）

時間	内容
10:00～11:00	防災関係
11:15～12:15	LINE(ビデオ通話含む)関係
13:15～14:15	インターネット検索、音声操作、アプリ追加など
14:30～15:30	市のLINE公式アカウント、市の電子申請システムについて

■定 員 先着3名まで

■費 用 無料

■対象者 どなたでも参加できますが、上記の4コマ全てに参加できる方を対象とします。

■持ち物 スマートフォン（お持ちでない人には貸出可能）

■教室の開催時間中、スマホ相談窓口（こちらは予約不要）も開設します。スマートフォンに関するお困りごとなどをご相談ください。

■申込み・問い合わせ 【ソフトバンク（株）】

電話 0800-111-9442 (9:00～17:00、土日祝も可)

※お問い合わせは随時受付けておりますが、お申込みは11月1日(土)から受付開始ですのでご注意ください。

《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



11月のイベント

健康麻雀	11月 7日(金)	10:00~12:00
絵本の読み聞かせ	11月 13日(木)	10:00~12:00
シニア健康体操	11月 14日(金)	10:30~11:00
健康相談・介護相談(諧朋苑)	11月 20日(木)	10:00~12:00
ホンのひととき	11月 21日(金)	10:00~12:00

◆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 10月30日(木) 17:30~
- 料 金 こども無料 大人300円
- 場 所 札場町公民館(下野地区市民センターではありません。)

※詳細未定のため公式ライン登録してお待ちください。

※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

下野こども園 子育て支援センター

「まんまる」

下野保育園 あそぼう会

11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 (電話相談)		下野保育園 あそぼう会 電話 059-337-0582	
9:30~14:30		9:30~11:30	
4日(火)	5日(水)	7日(金)	6日(木)
11日(火)	12日(水)	14日(金)	13日(木)
18日(火)	19日(水)	21日(金)	20日(木)
25日(火)	26日(水)	28日(金)	27日(木)

※あそぼう会・支援センターは、子育ての相談も受けています。



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 11月10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

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）は17:00まで、中高生は19:00まで利用可能です。

※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】

11月1日(土)～ 11月30日(日) 9:00～17:00	*オレンジリボン 雪だるまにオレンジのリボンをつけよう！ 対象：どなたでも 定員：材料がなくなり次第終了
11月8日(土) 10:00～11:15 受付 9:00～	*よかパパひろば 今回は、親子deバランスボールをします。動きやすい服装でお越しください。おしゃべりタイムでは、パパ同士交流しましょう。 対象：どなたでも 定員：おおむね20組 持ち物：水分補給ができるもの 講師：産後指導士・バランスボールインストラクター 横石 亜紀氏
11月8日(土) 14:00～15:00 受付 12:00～	*子育てはチームプレー 助産師と一緒に子育てについて話しましょう。お子さんの発育相談もできます。 対象：子育てに関わる人、これから子育てする人 定員：なし 講師：ママノトモ・奥 友美氏、助産所お日さま・佐竹 ひろみ氏

◆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けます。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/>

「四日市の小中学生のための 子どもの居場所」 ～イベント開催のお知らせ～

小中学生対象
参加 無料

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか？

四日市市では7月から、あさけプラザにて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを始めました。毎月第1水曜日と第3土曜日に居場所を開催しています。

ぜひ、遊びに来てください！

【開催日時・内容】

11月5日 (水)	14:30~16:30	常設コーナー 宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、e-スポーツができます。おやつもありますよ。	定員/なし 予約/不要
11月15日 (土)	13:30~16:00	【環境講座】木のペンダントをつくろう！ 木のオリジナルペンダントを作りましょう。 常設コーナーもあります。 協力/四日市公害と環境未来館	定員/なし 予約/不要 持ち物/なし

【会場】 四日市地域総合会館 あさけプラザ 2階（四日市市下之宮町296-1）

【問い合わせ】 企画内容に関すること：アクティオ株式会社 電話 059-359-5560
事業内容に関すること：こども未来課 電話 059-354-8038

フレイル予防・対策の第一歩は「知ること」から！



元気に暮らすヒントを毎月スマホにお届けします♪

四日市市高齢福祉課 公式LINE「フレイル対策ルーム」にぜひご登録ください



四日市市高齢福祉課 公式LINE「フレイル対策ルーム」では、健康長寿に向けて“フレイル”（加齢に伴って、筋力や認知機能等が低下した状態）の予防・対策に関する情報や体操動画等を定期的にお届けしています！ぜひ友だち登録をお願いします♪

《友だち登録方法》※以下のいずれかの方法で登録できます。

●二次元コードから登録する方法

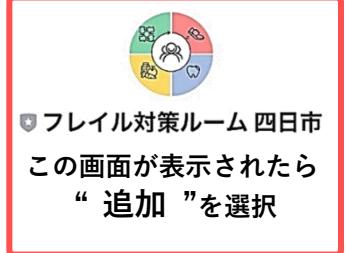
右記の二次元コードを読み取り「フレイル対策ルーム 四日市」
が表示されたら友だち追加を選択



こちらを
読み取り

●ID検索から登録する方法

- ①LINEアプリのホーム画面の上の方にある、
このマーク「」を押す
- ②「 検索」を押す
- ③ID検索画面で「@022mtaqp」を入力
- ④「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択



フレイル対策ルーム 四日市
この画面が表示されたら
“追加”を選択

※本アカウントを利用することにより、LINE社に個人情報や機密性を有する情報が保存されることはありません。

問い合わせ 高齢福祉課 電話 059-354-8170

《四日市市消防本部からのお知らせ》

秋の火災予防運動 11月9日～15日 『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

11月9日～11月15日までの7日間にわたり全国一斉に実施される秋の火災予防運動に伴い、火災を未然に防止するため当市においても同運動を行います。

●火災原因はたばこが1位

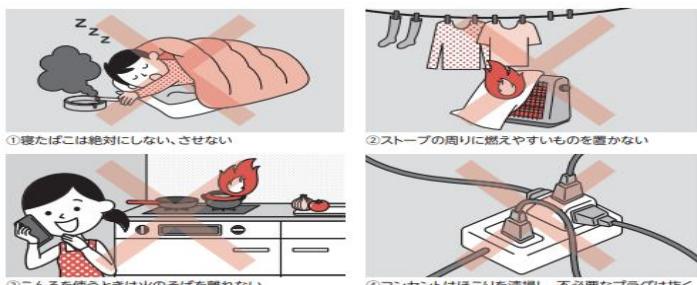
令和6年中の四日市市、朝日町、川越町で発生した火災は78件です。火災原因のうち最も件数が多かったのは、たばこで9件です。つづいてストーブ、こんろ、電気配線がそれぞれ6件となっています。

火災の発生を防ぐために、次の4つの習慣と6つの対策を守りましょう。

●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

《4つの習慣》

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要的プラグは抜く。



《6つの対策》

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防炎品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

●山林火災を予防しましょう

秋は空気が乾燥し、風が強く吹く季節となります。山林火災は人的要因による原因が多く、皆さん一人ひとりの注意で防ぐことができます。貴重な人命や財産を火災から守るために山林での火気の取り扱いには十分気を付けましょう。

●山火事予防 4つのポイント

- ① 乾燥・強風時は外で火をつかわない。
- ② 火気を使用する際目を離さない。
- ③ 消火用水の確保
- ④ 使用後は完全に消火確認



●問い合わせ 四日市市消防本部予防保安課

(電話 059-356-2008 FAX 059-356-2041)

四日市市消防本部公式ホームページ <https://yokkaichisoubou.jp/>

たみお 民生のつぶやき



季節の変わり目は、体調に気を付けてくださいね

民生委員児童委員は、地域の方々から推薦で候補者に選ばれ、市や県の推薦会を経て、国に推薦された人を厚生労働大臣から委嘱されます。任期は3年で、3年に1度の「一斉改選」で新しい委員が選ばれるんだ。



今年は改選の年だから、12月1日から新しい民生委員児童委員に変わるね。



◆市民窓口サービスセンター臨時休業のお知らせ

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）では、メンテナンス作業のため、下記のとおり業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■臨時休業　　・11月8日（土）、9日（日）終日



◆コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■一時停止日時　　・11月 7日（金） 19:00 から
11月10日（月） 18:30 まで

【問い合わせ】 市民課 電話 059-354-8152 FAX 059-359-0282

11月の高齢者講座（健康体操）

- ◆日 時 11月19日（水） 13:30 から（受付 13:00 から）
- ◆場 所 あさけプラザ 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



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



夕暮れ時、ちょっと早めの ライト・オン運動

【実施期間】 10月1日～12月31日

