

# センターだより しもの

令和7年11月20日 第16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>

## センター事業

### 12月の料理教室 「お正月料理を作ろう！」

おいしいお正月料理を作ってみませんか？  
お気軽にご参加下さい。

- ◆日 時 12月13日（土） 10:00～12:30
- ◆場 所 下野地区市民センター 2階 調理室
- ◆定 員 10人 \*定員になり次第、締め切ります
- ◆対 象 どなたでも
- ◆材料費 600円 \*当日集金します
- ◆持ち物 三角巾、エプロン、マスクの着用
- ◆申込期間 11月25日（火）～12月4日（木）

メニューは  
お楽しみに！



### クリスマスこどもクッキング教室 「お菓子の家を作ろう！」

- ◆日 時 12月20日（土） 10:00～12:30
- ◆場 所 下野地区市民センター 2階 調理室
- ◆定 員 6組（1組2人程度） \*定員になり次第、締め切ります
- ◆対 象 小学生のお子さんと保護者
- ◆材料費 600円／個（1人1個まで） \*当日集金します
- ◆持ち物 三角巾、エプロン、マスクの着用  
作ったお菓子を持ち帰る袋
- ◆申込期間 12月3日（水）～12月12日（金）

クッキーなどで  
お菓子の家を  
作ります



上記いずれも

- ☆講 師 四日市市食生活改善推進協議会（下野地区会員）  
☆申込み 下野地区市民センター 電話 059-337-0001

おつりがいらない  
ように、ご用意  
ください

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「鳶谷（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
12月 3日（水）	9:00～12:00	散策路の整備など
12月 14日（日）	9:00～12:00	散策路の整備など

### 12月の福祉相談

◇相談日 12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 斎藤 孝治  
(民生委員児童委員)



### 12月の自動車文庫

- ◆八千代台遊園地
- 12月 4日（木）10:10～10:40
- ◆下野地区市民センター
- 12月 4日（木）10:50～11:20
- ◆あさけが丘二丁目
- 12月18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）



### 12月の交流サロン「集まろまいか」のご案内

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

## センター事業(再掲載)



### ☆マツボックリ DE ミニツリー☆

マツボックリを使って かわいいミニツリーを作ろう！



- ☆日 時 12月7日(日) 10:00~  
☆場 所 下野地区市民センター 2階 教室  
☆講 師 Ange Anon 松本 紀子さん  
☆対 象 下野地区在住・在学・在勤の方(小学3年生以下は保護者同伴)  
☆申込期間 11月20日(木)~12月3日(水)  
☆問い合わせ・申込み 下野地区市民センター 電話 059-337-0001

☆定員 10名(先着順)

☆材料費 500円

※定員になり次第締め切り



### 《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



### 12月のイベント

- |                |           |             |
|----------------|-----------|-------------|
| 健康麻雀           | 12月 5日(金) | 13:00~16:00 |
| 絵本の読み聞かせ       | 12月11日(木) | 10:00~12:00 |
| シニア健康体操        | 12月12日(金) | 10:30~11:00 |
| 健康相談・介護相談(諧朋苑) | 12月18日(木) | 10:00~12:00 |
| ホンのひととき        | 12月19日(金) | 10:00~12:00 |
| 編み部            | 12月26日(金) | 13:00~16:00 |

かぎ針編みでキーホルダー作りも同時開催！(要予約) 材料費300円

- ◆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 12月18日(木) 17:30~  
●料 金 こども無料 大人300円  
●場 所 下野地区市民センター



※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 12月の予定

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」



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
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)
23日(火)	24日(水)	26日(金)	25日(木)

☆あそぼう会・支援センターでは、子育ての相談も受けています。



## 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 12月19日(金) 10:00~11:30

参加費無料  
申込み不要

◇場 所 西大鐘町公民館

◇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



## 「四日市市クリーンセンターの視察研修」に行ってきました

11月5日(水)、四日市市クリーンセンターの視察研修に13名が参加し、ごみ処理施設の環境への配慮、資源の有効利用、エネルギーの活用について理解を深めました。

下野地区環境委員会



# 下野地区文化祭 「ダメ。ゼッタイ！」薬物乱用防止啓発キャンペーン が盛大に開催されました



11月2日（日）下野小学校体育館を会場に、下野地区文化祭が開催され、大勢の方にご来場いただきました。力作がそろった作品展示、舞台ではセコイア太鼓の皆さんとの日ごろの練習の成果を発表していただきました。また、三重県出身の浪曲師真山 隼人さんをお迎えして、楽しいひと時を過ごしていただきました。

今年は、「ダメ。ゼッタイ！」薬物乱用防止啓発キャンペーンが同時開催され、こにゅうどうくん、ミーポくんら、ゆるキャラが勢揃い。舞台ではあずま太鼓、麻薬探知犬の模擬演技、「ダメ。ゼッタイ！」音頭などが披露されました。

皆様からのご支援・ご協力に対し、厚くお礼申し上げます。

下野地区社会福祉協議会



急に寒くなってきたので、体調管理に気を付けてくださいね

民生委員児童委員は、訪問や受けた相談についての記録をとっています。この記録は全国で統一されていて、集計されたものは福祉の制度を作る際の参考資料として活用されています。

四日市市の民生委員児童委員の活動日数は、全国平均の約1.2倍！！がんばってもらっています。





## 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 12月8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

## 円形デッキ愛称の市民投票を実施します

8月1日～9月19日にかけて、円形デッキの愛称を募集したところ、4,937名と大変多くの方々から10,030件ものご応募をいただきました。この度、応募をいただいた愛称の中から、円形デッキ愛称選考委員会により選出された候補を市ホームページで公表するとともに、愛称を決定するための市民投票を実施することとしましたので、お知らせします。

### ○愛称の候補

- ①こにゅうどうリング、②ソラニワ、③ニワミチリング、④四日市リング、⑤よんまるテラス  
⑥わいわいリング、⑦Wakka、⑧わっかいち、⑨WAにゅうどう

### ○投票期間

11月11日（火）から12月5日（金）（必着）まで

### ○投票方法

一人1票を以下のいずれかの方法により投票できます。

- ①右QRコードの投票フォームから投票
- ②投票用紙を記入の上、以下に持参



投票フォーム



【提出先】各地区市民センター、四日市市役所4階 市街地整備課

③投票用紙を記入の上、以下に郵送

【宛先】四日市市都市整備部市街地整備課

〒510-8601 四日市市諏訪町1-5 四日市市役所4階

### ☆投票用紙入手方法☆

- ・市ホームページからダウンロード
- ・各地区市民センター、市街地整備課で配布

### ○投票結果の発表

12月中旬ごろの円形デッキの完成式典で発表します。

《問い合わせ》  
都市整備部 市街地整備課  
連絡先：059-354-8200

## ◆市民窓口サービスセンター年末年始の休業のお知らせ

市民窓口サービスセンター（近鉄四日市駅高架下）では、年末年始及びシステム切替のため、下記のとおり業務を停止します。

■年末年始の休業 12月27日（土）から1月4日（日）まで

## ◆コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業と年末年始のため、コンビニ交付サービス業務を停止します。

■一時停止日時 12月12日（金）終日  
12月19日（金）終日  
12月29日（月）から1月3日（土）まで  
1月5日（月）から1月12日（月）まで  
1月24日（土）終日  
1月25日（日）終日

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力を願いします。

■担当課 市民課 電話 059-354-8152 FAX 059-359-0282



## 「四日市の小中学生のための こどもの居場所」 ～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】

12月3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
12月20日 (土)	13:30～ 16:00	お楽しみクリスマス会 マリオカート対戦、プチケーキにデコレーション、 ペーパークラフトでオーナメント作りを楽しもう！ 常設コーナーもあります。	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（四日市市下之宮町296-1）2階

【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

# こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！

【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。

※開館中は隨時、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。

年末年始を除き、  
毎日開館しています

## 【主なイベント日時・内容】

12月20日（土） 13:30～15:30	* <b>ここパパミニプレーパーク</b> ひろばで思いっきり自由に遊ぼう！「やってみたい！」をめいっぱい楽しもう！ 対象；どなたでも 持ち物；水筒、帽子 協力；パパスマイル四日市
12月25日（木） 14:00～16:00 受付 13:00～	* <b>ビーズストラップ</b> ビーズでオリジナルストラップをつくろう。 対象；おおむね4歳～小学生 定員；各回12名（当日先着順）
12月27日（土） 10:30～11:00	* <b>えほんのひろば</b> 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いただか、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/>

## 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、また子どもの置かれている状況等を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 12月6日（土）13:00～16:00（講習会のみの人は14:40終了）

＊講習会終了後、希望される人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）

◇申込み方法 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)