

センターだより しもの

令和8年1月20日 第20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>

おめでとうございます

12月15日（月）、四日市北警察署長から、小学校周辺の交差点等で交通監視をするなど、子どもの見守り活動に多大な貢献があったとして、下野地区からは次の方に感謝状が贈られました。

市川 美也 さん（山城町）

1月11日（日）、四日市ドームにて四日市市消防出初式が開催され、日ごろのご尽力に対し、次の方々が表彰されました。

★三重県消防協会長表彰(功績章) <勤続年数15年以上の方>

市川 智善 さん（下野分団 副分団長）

★三重県消防協会長表彰（表彰徽章）<勤続年数5年以上の方>

吉本 圭一 さん（下野分団 団員）

市川 純一 さん（下野分団 団員）

阿竹 琢巳 さん（下野分団 団員）

★三重県消防協会北勢支会長表彰（表彰徽章）<勤続年数3年以上の方>

山本 峻示 さん（下野分団 团員）

★四日市市長表彰（市長功労章）

<勤続年数20年以上で功績が特に顕著な方>

渡邊 昌尚 さん（下野分団 团員）

★四日市市長感謝状（退職者感謝状）

<勤続年数3年以上で消防団を退職した方>

福島 翔太 さん（元下野分団 团員）



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
2月26日（木）	9：00～12：00	散策路の整備など

2月の福祉相談

- ◇相談日 2月13日（金）
◇時 間 10：00～12：00
◇場 所 下野地区市民センター
1階 和室
◇相談員 伊藤 日出刀
(民生委員児童委員)

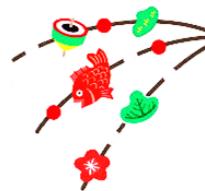
2月の自動車文庫

- ◆八千代台遊園地
2月 5日（木）10：10～10：40
◆下野地区市民センター
2月 5日（木）10：50～11：20
◆あさけが丘二丁目
2月19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）



2月の交流サロン「集まろまいか」のご案内

2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。

※詳細については、あらかじめ、下野・活き域ネットまでお問い合わせください。

◎ 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
2月 3日（火）	10：00～12：00	札場町公民館
2月10日（火）	10：00～12：00	山城町公民館
2月17日（火）	10：00～12：00	八千代台中央集会所

下野地区市民センターでの、市民税・県民税の申告日程



- ◆ 日 時 2月4日（水）、5日（木）9：30～14：30
◆ 場 所 下野地区市民センター 2階 ホール

*詳しくは「広報よっかいち」1月下旬号別冊をご覧ください。

2月の料理教室 「減塩料理を作ろう！」

下野地区にお住いの方は、どなたでも参加できます。
お気軽にご参加ください。

◆日 時 2月21日（土） 10:00～12:30

◆場 所 下野地区市民センター 2階 調理室

◆講 師 四日市市食生活改善推進協議会（下野地区会員）

◆定 員 6人 *定員になり次第、締め切ります

◆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

◆申込み 2月3日（火）～13日（金）

下野地区市民センター 電話 059-337-0001

地産地消の減塩料理を作ります。
メニューはお楽しみに！



『令和7年度 下野地区 福祉のつどい』にご参加を！

今年度に各町で実施された「ふれあい活動」の状況を発表していただきます。

☆日 時 2月22日（日） 13:30～16:00

☆場 所 下野地区市民センター 2階ホール

☆講演会 14:30～

☆講 師 落語家 林家 つる子さん

☆主 催 下野地区社会福祉協議会



『福祉講演会』も
実施します

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 2月20日（金） 10:00～11:30

◆場 所 下野地区市民センター 2階ホール

◆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 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



感染症が流行っているね。対策をして体調管理に気を付けてくださいね

四日市市は民生委員協力員（エリアパートナーズ）制度をはじめたんだって。10月に四日市看護医療大学の学生さん91名がエリアパートナーズに委嘱されたよ。エリアパートナーズは、各地域で民生委員が実施している活動（子ども食堂やあそぼう会、認知症カフェ等）に参加してくれたんだ。若い世代が地域と関わってくれると嬉しいね♪



あそぼう会・ 支援センター日程 2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	
3日(火)	4日(水)	6日(金)	5日(木)
10日(火)	18日(水)	13日(金)	12日(木)
17日(火)	25日(水)	20日(金)	19日(木)
24日(火)		27日(金)	26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。



《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



2月のイベント

健康麻雀	2月 6日 (金)	13:00~16:00
絵本の読み聞かせ	2月 12日 (木)	10:00~12:00
シニア体操	2月 13日 (金)	10:30~11:00
健康相談・介護相談 (諧朋苑)	2月 19日 (木)	10:00~12:00
ホンのひととき	2月 20日 (金)	10:00~12:00
編み部	2月 27日 (金)	10:00~12:00

◆場所 あさけが丘2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 2月 26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

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験が 実施されます

Jアラート全国一斉情報伝達試験に併せて、市内121箇所全ての防災行政無線の屋外拡声子局の試験放送を実施します。防災行政無線に加え、CTY-FMラジオ放送、四日市市Sアラート等からも一斉に放送いたしますので、ご承知おきください。

●実施日時 2月6日(金) 11:00ごろから数分程度

●試験放送内容

放送・吹鳴内容
<p>【放送内容】</p> <p>上りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↑) 「これは、Jアラートのテストです。」×3 「こちらは、こうほうよっかいちです。」 下りチャイム音(♪ピンポンパンポン ↓)</p>



*地域住民の皆さんに参加していただく試験放送ではありません。

●059-351-4004(自動電話応答機能)に電話していただくと放送内容が確認できます。

●気象状況その他の理由により中止する場合があります。



【連携対象】

- 市内全域の防災行政無線
- テレビ(CTY-L字放送)
- 緊急告知ラジオ(CTY-FM)
- 四日市市Sアラート
- 四日市市安全安心防災メール
- 四日市市ホームページ、X、LINE

【問い合わせ】危機管理課

電話 059-354-8119

メール kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp



めざすは元気
で長生き！

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報



食事で骨粗しょう症予防！！

骨粗しょう症を予防するためのポイント

- 栄養バランス・・・「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本。
- カルシウム・・・しっかり摂取 牛乳・ヨーグルト・チーズ・ししゃも・小松菜
- ビタミンD・ビタミンK・・・合わせて摂りたい 魚類・きのこ類・たまご・納豆・ほうれん草

吸収を阻害する成分

インスタント食品・食塩・アルコールは、カルシウムの吸収を阻害する



その他

- 日光浴・・・紫外線を浴びることで体内に『ビタミンD』が生成可能に(1日15分程度)
- 適度な運動・・・骨は負荷がかかると強化される。筋トレやウォーキング等で骨に刺激を！

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー[健康・医療]→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見!健康情報へ

四日市市 健康づくり課
電話 059-354-8291



<文化財を火災から守ろう>

毎年1月26日は、「文化財防火デー」です。

昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、貴重な壁画が焼損しました。

このような被害から文化財を守るとともに、国民の文化財愛護に関する意識高揚を図るために、1月26日を「文化財防火デー」と定めて、全国で消防訓練や点検をはじめとした防火運動が展開されています。

近年ではフランスのノートルダム大聖堂や沖縄県那覇市の首里城跡で火災が発生しています。

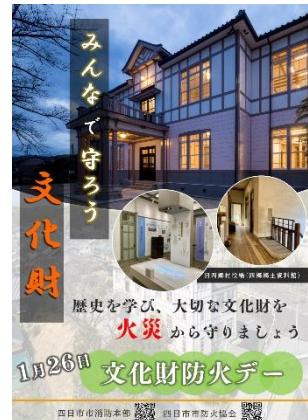
また、昨年は国的重要文化財である奈良県の中家住宅も火災による被害がありました。文化財は、火災等によりいったん滅失毀損すると再び回復することができない、かけがえのない国民共有の財産です。

文化財を火災や震災などから守るためにには、文化財の関係者、消防機関、地域の皆さんと一緒に、火災予防の環境づくりや防災体制の整備に努めることが大切です。

文化財に対する防火・防災へ関心を高め、みんなで文化財を守りましょう。

【問い合わせ】シティプロモーション部 文化課 電話 059-354-8238

消防本部 予防保安課 電話 059-356-2008



～止水板の設置や購入にかかる費用を補助します～

令和8年1月5日より、止水板（※）の設置や購入にかかる費用の一部を補助する制度を開始しました。



※止水版とは…

大雨や洪水による浸水を防ぐために、建物等の出入口などに取り付けられる設備です。工事が必要なものから、比較的簡易に設置できるものまで、種類があります。

- 対象 市内に所在する住宅、店舗、事業所、その他これらに類する建築物の所有者又は使用者
- 補助金額 補助対象経費の2分の1（上限 50万円。千円未満切り捨て）
- 受付開始 令和8年1月5日（月）から
- 申込み 止水板を設置・購入する前に、危機管理課へご相談ください。
※設置・購入後の止水板に対する補助はできません。
- その他 詳しくは、四日市市防災情報 HPをご覧ください。



<https://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/others/etc-07/>

子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。

【主なイベント日時・内容】

2月2、9、16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。 対象：未就学児
2月10日(火) 9:30~11:00 受付 9:00~10:30	*赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。 対象：0歳～18か月、出産予定の人 定員：先着10組 持ち物：母子手帳・バスタオル
2月22日(日) 13:30~15:30	*ここパパミニプレーパーク 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！※雨天時は室内遊びに変更して実施します。 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
2月28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いただけたら、電話にてお問い合わせください。

◆問い合わせ

子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】

2月 4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
2月 21日 (土)	13:30~ 16:00	体験クッキング「チョコケーキデコレーション」 写真映えするケーキをデコレーションして、おしゃべりをしながら食べましょう！ 常設コーナーもあります。	定員/なし 予約/不要 持ち物/マスク

【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；子ども未来課 電話 059-354-8038

あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！

マイナンバーカードの申請の仕方がわからない方やカードの更新時期を迎える方などに、市内商業施設において、マイナンバーカードの申請サポートを実施します！

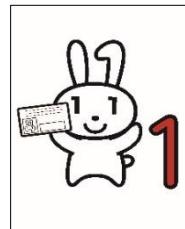
予約不要ですので、この機会にぜひご利用ください！

●持ち物

ID 付マイナンバーカード交付申請書、または通知カードなどマイナンバーがわかるもの

●サポート内容

- ・マイナンバーカード交付申請書の記入のお手伝い
- ・インターネットでの申請のお手伝い
- ・交付申請用の顔写真の撮影、印刷、切り抜き及び貼り付け（無料）
- ・交付申請書送付用封筒（切手不要）のお渡しなど



●マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（2月分）

曜 日	場 所	受付時間
2月1日（日）	日永カヨー 【1階中央広場】	10:00～18:00
7日（土） 8日（日）	アピタ四日市店 【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	
14日（土） 15日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
21日（土） 22日（日）	イオン四日市尾平店 【1階東側エスカレーター付近】	
28日（土）	アピタ四日市店 【2階休憩スペース（西側エスカレーター付近）】	

【問い合わせ】マイナンバーカードコールセンター 電話 0120-000-396
担当課 市民課 マイナンバーカードサービスセンター 電話 059-340-8371

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 2月14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 四日市市総合会館（四日市市諒訪町2番2号）

◆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)