回 覧

八郷地区市民センター
ひとみ
お知らせ

令和４年１１月２０日
№　８２６
八郷地区市民センター
TEL　３６５－０２５９

『八郷のホームページ』http://www.yasato.org
『テレビ　データ放送』１２チャンネル（ＣＴＹ）ｄボタン

第4回　高齢者大学のご案内

＜主催：八郷地区連合社会福祉協議会　共催：八郷地区市民センター＞

◆コンサート鑑賞会　　加山雄三ラストショー　～永遠の若大将～

今年２０２２年をもってコンサート活動を終了する加山雄三さん。
９月９日に東京国際フォーラムで開催された一夜限りのラストショーを鑑賞します。
今年度も新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、各回ごと**事前申込み制(定員)**での開催となります。

日　時：１２月９日（金）　９：30～11：30　　あかつき台三丁目集会所　ホール
　　１２月９日（金）13：00～15：00　　八郷地区市民センター　２階大会議室
　　＊いつもより開始時間が早くなります。
定　員：＜あかつき台三丁目集会所＞　１５名
　　＜八郷地区市民センター＞　　２０名
その他：マスクの着用をお願いします。
申込み：詳しくは回覧をご覧ください
問合せ：八郷地区連合社会福祉協議会　川添　TEL 070-5251-1714

お正月のおもてなし料理　レシピ講習会

今年度も、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、調理実習は行わず、出来上がり見本を見ながら、レシピの説明をします。

再掲載

**メニューは
お楽しみに！**

日　時：１２月８日（木）10：30～11：30
場　所：八郷地区市民センター　２階調理室
講　師：八郷地区食生活改善推進協議会
定　員：２４名　＊定員になり次第締め切ります
参加費：無料
持ち物：筆記用具
申込み：八郷地区市民センター　TEL　365-0259

スターウォッチング
ふたご座流星群　観望会

日　時：１２月１４日（水）19：00～21：00　＊天候不良時は中止
場　所：伊坂ダムサイクルパーク　管理事務所付近

**参加費無料
申込み不要**

☆マスクの着用をお願いします。
☆きらら号は出動しません。
☆天候不良などによる実施判断は、通常開始時刻の３時間前にホームページ及び Facebook で発信します。

問合せ：市立博物館 天文係　TEL　355-2703
https://www.city.yokkaichi.mie.jp/museum/

MCI(軽度認知障害)とは？
コグニサイズ(認知症予防)をご紹介します

**申込み不要
お気軽に
お越しください**

「最近、物忘れや理解力の低下が気になる・・・」
認知症ではないけど、そのままの生活を送っていると認知症へ移行してしまう確率が高いＭＣＩ。その特徴と改善方法をお話しします。
また、頭で考えながら体を動かすコグニサイズを紹介します。

日　時：１２月１３日（火）10：00～11：00
場　所：八郷地区市民センター　大会議室
問合せ：ハピネスやさと在宅介護支援センター
　　ＴＥＬ　366-3301

ちびっこ広場　日程変更のお知らせ

＜変更前＞
毎月第１金曜日
八郷地区市民センター　和室
１０：００～１２：００

⇨

＜変更後＞　12 月から
毎月第2金曜日
八郷地区市民センター　和室
１０：００～１２：００

＊ちびっこ広場は、０歳から６歳のお子さんと保護者のみなさんの交流の場になっています。おもちゃで遊んだり、絵本の読み聞かせや、子育ての情報交換もできますよ。出入り自由ですので、お気軽にお越しください。

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を作りたいけど、申請の仕方がわからない方のために、商業施設などに出張してマイナンバーカードの申請サポートを実施します。ぜひこの機会にご利用ください！

◎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
- 交付申請書送付用封筒(切手不要)のお渡し
- マイナンバーカードに関する相談・案内など

✿マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表✿

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) 10：00～18：00	令和４年１２月	１日(木)・　２日(金)・　８日(木)・ ９日(金)・１５日(木)・１６日(金)・ ２２日(木)・２３日(金)
	令和５年　１月	５日(木)・　６日(金)・１２日(木)・ １３日(金)・１９日(木)・２０日(金)・ ２６日(木)・２７日(金)
イオンモール四日市北 １階専門店通路 10：00～18：00	令和４年１２月	３日(土)・　４日(日)　２４日(土)・ ２５日(日)
	令和５年　１月	７日(土)・　８日(日)・　９日(月・祝)
イオンタウン四日市泊 １階中央イベント広場 10：00～18：00	令和４年１２月	１０日(土)・１１日(日)
	令和５年　１月	１４日(土)・１５日(日)・２８日(土)・ ２９日(日)
イオン四日市尾平店 (１階東側エスカレーター付近) 10：00～18：00	令和４年１２月	１７日(土)・１８日(日)
	令和５年　１月	２１日(土)・２２日(日)

問合せ：四日市市マイナンバーカードサービスセンター　ＴＥＬ　340-8371

市民センターでも　マイナンバーカード申請サポートをしています

八郷地区市民センターでは、写真の無料撮影や申請書記入のお手伝いをしています。
※本人確認の書類（免許証、保険証など）をお持ちください。

予約不要　**写真撮影無料**　**くわしくはセンターまで**

問合せ：八郷地区市民センター（平日　8：30～17：15）　TEL　365-0259

行政書士によるマイナンバーカード申請相談会開催のお知らせ

三重県行政書士会では総務省の委託を受け、マイナンバーカードの代理申請などの相談を無料でお受けしています。お気軽にご利用ください。

日　程：１２月２日（金）、５日（月）、９日（金）、１２日（月）、
　　１６日（金）、１９日（月）、２３日（金）、２６日（月）
時　間：いずれの日程も　9：00～～12：00、13：00～16：00
場　所：四日市市役所１階 市民課横　行政書士相談員申請ブース
その他：二次元コード付き個人番号付申請書、本人確認書類（運転免許証、パスポート、健康保険証など）をお持ちください。
※申請に必要となる顔写真は、その場で撮影しますので準備は不要です。（無料）

問合せ：三重県行政書士会　　行政書士　清　将人(せい まさと)
　　ＴＥＬ　329-6537　FAX　329-6535
　　四日市市役　市民課　ＴＥＬ　354-8152　FAX　359-0282

夜間・休日にも地区市民センターでマイナンバーカードが受け取れます

地区市民センターでのマイナンバーカードの受け取りが
１７時以降の夜間や休日にもできるようになりました。

受け取りは「予約制」です。カード申請後にご自宅に郵送される「マイナンバーカード受け取りのご案内」をご覧いただき、インターネットまたはマイナンバーカードコールセンターへの電話によりご予約ください。

※住所地の地区市民センター以外のセンターでも受取可能です。
※夜間・休日の交付窓口は、地区市民センターによって開設日が異なりますので予約の際にご確認をお願いいたします。

問合せ：市民課　マイナンバーカードサービスセンター（じばさん３階）
　　ＴＥＬ　340-8371　　FAX　340-8372

≪こども子育て交流プラザからのお知らせ≫

【主なイベント日時・内容】　　＊いずれも参加費無料

12月3日（土） 10：00～11：15	**よかパパひろば** クリスマス会で楽しもう。	対象/どなたでも 定員/当日先着 10 組
12月13日（火） 9：30～11：00 ※受付終了時間 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/当日先着 10 組 持ち物/母子手帳、バスタオル
12月17日（土） 10：30～11：00	**絵本のひろば** おはなしとわらべうたであそぼう。	対象/どなたでも 定員/当日先着 10 組
12月18日（日） ① 10：00～11：00 ② 15：30～16：30	**手形カードをつくろう** 家族で手の大きさ比べをしよう。 成長記録にもなります。	対象/どなたでも 定員/1 回につき 1 グループ５名まで

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営内容を変更する場合があります。開館状況やイベント実施状況などは、ホームページをご覧いただくか、お電話でお問い合わせください。

問合せ：こども子育て交流プラザ　TEL　330-5020　　FAX　334-0606
ホームページアドレス　https://cocoplaza-yokkaichi.jp/

こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

ゆっくり、よく噛んで食べよう

１日3食毎日繰り返す食事。
ついつい早食いになっていませんか？
よく噛んで食べることは、あなたの
全身を健康に保つことにつながります。

●よく「噛む」ことはいいこといっぱい●

肥満の予防
満腹のサインが脳に伝わり、食べ過ぎを防ぐ

脳の活性化
脳への血流が増加することで、脳の働きが活発になり、記憶力向上や認知症予防につながる

胃や腸の働きを抑える
唾液の分泌が増え、胃や腸の消化を助ける

●自然と噛む回数が増える「調理」の工夫●

・いくつかの食材を組み合わせる
例）ハンバーグに野菜やきのこなどを入れる
ほうれん草のお浸しに他の野菜、きのこなどを

食事はよく噛んで、ゆっくり楽しみましょう

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

問合せ　健康づくり課
ＴＥＬ　３５４－８２９１

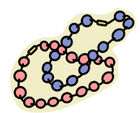
御池沼沢植物群落で草刈ボランティアをしませんか

ノハナショウブ（５月頃）

日　　時：１２月１１日（日）　９：00～12：00　※小雨実施
場　　所：天然記念物　御池沼沢植物群落東部指定地
（西坂部町　大池中学校南東約 350m）
内　　容：除草および集草
持ち物等：作業しやすく汚れてもよい服装・マスク・長靴
あれば草刈機
申 込 み：12 月５日（月）までに、名前、参加人数、交通手段、当日の連絡先を、電話かＥメールで、下記までお知らせください。
駐 車 場：自家用車をご利用の方は、午前８時 30 分までに文化財整理作業所（寺方町字北浦 1506、四日市中央工業高校南側）にお越しください。
問 合 せ：文化課　TEL　354-8238　　Ｅメール：bunka@city.yokkaichi.mie.jp

出店者募集！　はもりあフェスタ“プチ起業”出店者募集

男女共同参画センター“はもりあ四日市”では、令和５年３月１１日(土)～３月１２日(日)で「はもりあフェスタ」を開催します。その企画の一つ「はもりあマルシェ」で、起業を目指す女性の実践の場の提供として、“プチ起業出店者”を募集します。



日　　時：令和５年３月 11 日（土）　10：00～15：00
会　　場：本町プラザ　１階ホール
内　　容：手作り品（アクセサリーやスイーツなど）の販売、
ネイルアート・マッサージなどのサービス提供
募 集 数：１０店程度　＊応募多数の場合は、選考のうえ、決定します。
応募資格：市内在住、通勤・通学する、これから起業を考えている女性、または起業して間もない女性
申 込 み：12 月 15 日（木）までに、所定の申込用紙にご記入のうえ、Ｅメール、FAX、または持参で、下記までお申込みください。
＊申込用紙は、はもりあ四日市、各地区市民センター、はもりあ四日市のホームページにあります。
託　　児：無料　＊６ヵ月～小学３年生程度
そ の 他：出店決定者は、後日開催する出店説明会に必ずご参加ください。
問 合 せ：はもりあ四日市（本町 9-8　本町プラザ　３階）
ＴＥＬ　354-8331　　FAX　354-8339
Ｅメール：kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

ハンドベル 【すいせん】

12月7日(水)10:00～11:30

伊坂ダム内「やさとふれあいハウス」

※大正琴の伴奏で童謡、唱歌や懐かしい歌を歌います。どなたでも参加いただけます。

参加費：１００円（茶菓子代）

連絡先：前川　TEL ３３８－０６３０

のびのび体操 【ひまわり】

12月13日(火)10:00～11:30

伊坂ダム内「やさとふれあいハウス」

※転倒予防やストレッチを椅子に座ったまま行います。出来ることから始めませんか。

参加費：１００円（茶菓子代）

連絡先：片野　TEL ３６４－５３６１

100歳体操 【すみれ】

12月7日･14日･21日

いずれも水曜日 9:00～10:00

伊坂ダム内「やさとふれあいハウス」

※重りを巻いて足や肩･腕に筋肉をつける運動です。出来ることから始めませんか。

参加費：１００円（茶菓子代）

連絡先：小崎　TEL ３６３－３８８７

100まで歩こう 【さくら】

12月1日･8日･15日･22日

いずれも木曜日 10:00～11:00

八郷地区市民センター　大会議室

※重りを巻いて足や肩･腕に筋肉をつける運動です。出来ることから始めませんか。

活動費：１００円／月

連絡先：稲垣　TEL ３６４－３７７１

四日市市ヘルスリーダーの会 イキイキ教室

12月15日(木)13:30～15:00

八郷地区市民センター　２階　大会議室

※対　象：おおむね６５歳以上の市民の方

※参加費：無料

※持ち物：マスク、タオル、飲み物

動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。

ダムのうたの会

12月19日(月)10:00～11:30

伊坂ダム内「八郷ふれあいハウス」

※懐かしい歌を大正琴の伴奏で行います。

笑いもあり、楽しいひと時です。

参加費：１００円（茶菓子代）

連絡先：山下　TEL３６４－６２１０

八郷西ヘルスリーダーによる 「あかつき杉の子会」

12月8日･22日

いずれも木曜日 10:30～11:45

あかつき台一丁目集会所ホール

※ヘルスリーダーの指導のもと、軽いストレッチ体操などでからだを動かしましょう。

参加費：無料

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装

連絡先：赤尾　TEL ３３８－４５３９

◆八郷中央幼稚園 あそび会

12月6日･13日 10:00～11:30

いずれも火曜日

12月1日･8日･15日 10:00～11:30 いずれも木曜日

◆八郷西保育園 なかよし広場

12月7日･14日･21日

いずれも水曜日 9:30～11:30

◆ちびっこ広場 ＊第2金曜日に変更

12月9日(金)10:00～12:00

八郷地区市民センター 1階 和室

自動車文庫巡回予定

北　永　台	１２月　２日（金）１３：３０～１４：００
平津新町公民館	１２月　２日（金）１４：５０～１５：２０
あかつき台二丁目	１２月　６日（火）１３：３０～１４：１０
伊坂台二丁目	１２月２２日（木）１４：００～１４：４０

八郷の歴史紹介　Vol.１１６　八郷の歴史探検隊

斎宮考　斎宮・松阪への小旅行（１）

秋晴れの爽やかな一日、歴史探検隊はコロナで閉塞している日頃の気分を多少なりとも変えるべく「斎宮」および「松阪」への小旅行を計画した。１０月２９日と決まった。

最近、当探検隊に珍しく２名の新たな隊員を迎え、少しは意気も上がってウキウキした気分になっていたこともある。新たなメンバーを加えた旅となったが、これも斎王（さいおう、いつきのみや）のご利益だろうか。

近鉄富田駅発８時の急行電車に乗り出発、先ずは斎宮へ向かう。松阪で普通電車に乗り換え９時１７分斎宮着。駅名は「斎宮（SAIKU)」となっている。SAIKU？　SAIGUU？　オヤ！と思って調べてみたが斎宮歴史博物館発行のパンフレットその他各種印刷物もすべて SAIKU(サイク)である。何かいわれが有るのか？　判然としない思いが残るがこれにこだわっていると先に進まないので止めにする。

斎宮（サイク）駅前に斎宮跡地が広がっている。東西２キロ、南北７００メートルの広大な敷地にところどころ往時の施設、建物やそのミニュチアが点在している。メインの「斎宮歴史博物館」はこの敷地内の北西隅に位置する。時間に制限があるわけでなし、秋の爽やかな日差しを浴びてそちらに向かう。敷地が広いのでおよそ２０分位はかかるだろう。

「斎宮歴史博物館」に到着、モダンで瀟洒な建物であるが、わがままを言えば斎王が実際に住んだ往時が偲ばれる建物であってほしかった。

＊斎宮歴史博物館：SAIKU　HISTRICAL　MUSEUM　（当館発行のパンフレットによる）

ところで、斎王とはいかなる人か？　高貴な女性、未婚の女性、ということくらいは誰でも知っているだろう。しかし、これ以上のこととなると詳しく知っている人は少ないと思われる。

これは制度なのか？　何の目的で？　いつ頃から始まりいつまで行われていたのか？　など次々と疑問がわく。

その前に言葉の定義をはっきりさせておきたい。

「内親王」・・皇族の称号の一つ

＊律令では、天皇の兄弟、皇子を親王という。姉、妹、皇女を**内親王**という。

＊現制では、嫡出の皇子及び嫡男系摘出の皇孫の男子の称号で、女子は**内親王**。

「斎王」・・・天皇の即位ごとにその名代として伊勢神宮や賀茂神社に奉仕した未婚の内親王または女王

＊女王とは律令制でも現皇室典範でも定義があるが、一般的に内親王でない皇族の女子と理解すればよい

「斎宮」・・・人を指す場合は「斎王」と同じ。場所、建物を指す場合は、斎王が住まいした全体の敷地、建物をいう。

（以下次号　　文責　竹内　勇）