



八郷地区活動団体協議会事務局 TEL 364-8227 FAX 324-5669  
月・水・金の (9:30~12:00 13:00~16:30)

令和8年1月10日  
No.901  
八郷地区市民センター  
TEL 365-0259



八郷ふれあい  
コミュニティの  
ホームページ



## 第3回八郷みどころマップ(WEB版) 作成ワークショップを開催

今回は、応募多数で人気の八郷まちづくり委員会主催「ふれあい花づくり講習会」に参加しました。いつもの中学生に加えて、四日市大学のマンマーからの留学生も花の寄せ植えやドローン撮影を体験しました。

ပျော်ရွှင်ပါစေ!

「楽しんで!」  
マンマー語(ビルマ語)で歓迎



参加者で「八」ポーズ

アンケートのご協力ありがとうございました。  
地域関係者、朝明中、西朝明中、ひとみをご覧のみなさんに、八郷地区のみどころスポットの認知度や好きな場所をお聞きしたところ225人の方からご回答をいただきました。

	認知度	好きな場所
1位	伊坂ダム	伊坂ダム
2位	朝明川	朝明川
3位	四日市 ジャンクション	坂ノ上稲荷



花づくり後は朝明中、西朝明中でドローン撮影  
※撮影映像はマップに使用します

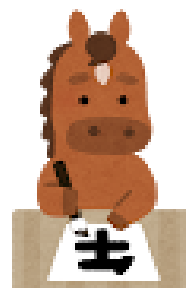
回覧

# ひとみ

地区だより

謹んで新春のお慶びを申し上げます

八郷地区市民センター・八郷地区活動団体事務局 職員一同



## 地域のみなさんへ

<八郷地区連合自治会>

### 日本赤十字社費

八郷地区のみなさんのご協力のおかげで、**合計1,790,000円** 集まりました。  
この資金は、国際救助活動・災害救助活動・血液事業・社会福祉事業など、尊い命を守るための活動に使われます。

### 社会を明るくする運動「愛の資金」

八郷地区のみなさんのご協力のおかげで、**合計190,790円** 集まりました。  
この資金は、犯罪や非行の防止を図るとともに、過ちに陥った人たちの更生について理解を深め、明るい社会を築こうとする運動に使われます。

### 赤い羽根共同募金

八郷地区のみなさんのご協力のおかげで、**合計1,447,600円** 集まりました。  
この資金は、地域社会の向上と推進のために使われます。

## ご協力ありがとうございました

マップ紹介動画もぜひ、ご覧ください。  
八郷ふれあいコミュニティホームページでご覧になれます。



あなたの知らない  
八郷がここにある

八郷みどころマップはこちら







イベント開催の  
お知らせ

# 八郷早春まつり

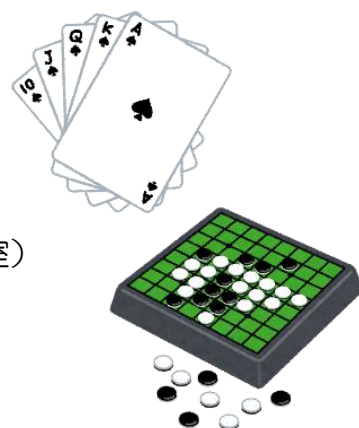


～ミニゲームで遊んで八郷汁であったまろう～

日 時：2月15日（日）10：00～14：00

場 所：八郷地区市民センター 全館

内 容：カードゲームやボードゲーム （1階和室）  
射的などミニゲーム （2階大・小会議室）  
八郷汁・八郷米のご飯ふるまい （2階調理室）  
八郷みどころマップ上映会 （2階調理室または図書室）



※事前申込み不要、参加費無料。どなたでも参加できます。  
会場の都合上、入場制限させていただく場合があります。

※八郷汁と八郷米のご飯のふるまいは150食限定。

ゲームなどに参加していただく方に限ります。無くなり次第終了です。

※当日は、2階図書室で受付をします。八郷汁引き換え券とゲーム券を配布します。  
ふれあいシールもお渡しします。

※駐車場が満車の場合は、八郷学童保育所内グラウンドへ駐車してください。

主 催：八郷まちづくり委員会

問合せ：八郷地区市民センター 中井 TEL 365-0259

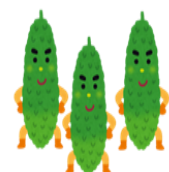


## グリーンカーテンフォトコンテストで特別賞！



12月13日（土）じばさんで開催された四日市市環境フェアにおいて、グリーンカーテンフォトコンテストの表彰式が行われました。八郷まちづくり委員会が「特別賞」を受賞しました。おめでとうございます。

市民センター南側



## ジャパンドローンリーグ 2025 ランキング総合チャンピオン 中澤陸斗さん

国内唯一のドローンレースのリーグ戦「JAPAN DRONE LEAGUE（ジャパンドローンリーグ）2025」で、中澤陸斗さん（あかつき台在住・高校2年生）がランキング総合チャンピオンに輝きました。おめでとうございます。



中澤陸斗さん

ドローンレースとは・・・

操縦者がレーサーとなって、決められたコースでドローンを飛行させタイムを競う競技です。コースの中にはゲートや旗などがあり、それらを避けながら飛行させます。



FPVゴーグルを装着し、最高時速200kmに達するドローンからのハイスピードの映像を見ながら操縦します。100分の1秒単位で争われます。

## 料理教室 ～家族で楽しむ行事食～

12月18日（木）、おもてなしにピッタリの家族で楽しむ行事食をつくりました。豚肉の紅白巻き、ぶりと根菜のユーリンチー風、骨太田作り、ドライフルーツ入りなます、岩石卵、りんごきんとん、カラフルいなりを仕上げ美味しくいただきました。



市民センター調理室にて



# 八郷小学校・八郷西小学校 「防災マップ」を掲示します！

小学4年生の体験的な防災学習として、「ぼうさい探検隊」を実施しています。地域の人たちと一緒にまち歩きをし、自分たちの視点で、自分たちのまちにある防災施設や危険個所をチェックしました。まち歩きで発見したことをもとに手作りの防災マップを作成し、八郷小・八郷西小合同で防災マップ発表会も開催しました。



防災マップ発表会で使用した「防災マップ」を八郷地区市民センターで掲示します。



掲示期間：令和8年1月7日（水）～3月19日（木）

掲示場所：八郷地区市民センター2階 廊下

※市民センター来館時は、ぜひお立ち寄りください



## ～人権擁護委員をご存知ですか？～

人権擁護委員とは法務大臣の委嘱を受けたボランティアの方々に、皆さんのために日々、人権啓発活動や人権相談などに取り組んでいます。本市には18人の委員がいます。

八郷地区からは、<sup>とみた ゆき</sup>富田 由起さん にご活躍いただいています。

（任期は令和8年1月1日から3年間 3期目）

◆人権についてお困りやお悩みの際は、法務局の人権相談をご利用ください。

みんなの人権110番：TEL 0570-003-110

市民税・県民税  
・森林環境税  
（第4期）

納期限は  
2月2日（月）です



## 使ってみよう デジタルマップ 「四郷ふるさとの道ウォーキング」

文化財デジタルマップを使いながら、四郷ふるさとの道に点在する文化財等をめぐります。希望者は「懐石 白梅」での食事を楽しむことができます。

日時：2月14日（土）雨天順延2月15日（日）

場所：四郷ふるさとの道

内容：健脚コース（約5km）2コース

顕正寺・日野神社・旧四郷村役場・十世伊藤伝七墓誌・  
神楽酒造・吉田神社・懐石白梅

のんびりコース（約3km）3コース

東日野公民館（神明神社獅子頭）・顕正寺・日野神社・  
旧四郷村役場・十世伊藤伝七墓誌・懐石白梅

（コースの詳細、集合時刻・集合場所などは二次元コード参照）

定員：A～Eの各コース20人程度（応募多数の場合は抽選）

料金：無料（但し運賃、「懐石 白梅」での飲食費は参加者負担）

申込み：1月30日（金）までに、希望するウォーキングコース（第1希望、第2希望）、代表者の住所と連絡先、参加者全員の名前、「懐石 白梅」での昼食の有無を明記して、往復はがき（必着）か四日市の文化財ホームページ（二次元コード）から申し込んで下さい。申込み人数は4名まで。

〒510-8601 文化課「四郷ふるさとの道ウォーキング」係。

その他：・小学生以下は保護者同伴。ウォーキング用の駐車場はありません。

・スマートフォンやタブレットをご持参ください。機器の貸し出しはできません。

問合せ：文化課 TEL 354-8238 Email: bunka@city.yokkaichi.mie.jp



めざすは元気で長生き！

こにゅうどうくんの☆ちょっと健康情報

食事で骨粗しょう症予防！！



骨がスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の1割が骨粗しょう症です。

### 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 ハ

問合せ：健康づくり課  
TEL 354-8291

