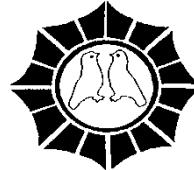


回覧



ひとみ

地区だより

令和8年 2月5日
No.903 八郷地区市民センター
TEL 365-0259

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)



八郷ふれあい
コミュニティの
ホームページ

八郷地区 ちびっこ広場

「ベビーマッサージ」があります！
保健師さんも来てくださいますよ

日 時 3月6日（金）10:00～11:30

場 所 八郷地区市民センター（1階和室）

内 容 講師さんにベビーマッサージを教えてもらいます！



保健師さんに子育ての相談もできます！！

持 物 バスタオルと水分補給のお茶等をお持ちください

その他の 参加費無料、事前の予約は不要です

【主 催】八郷地区民生委員児童委員協議会・八郷地区市民センター

【問合せ】八郷地区市民センター TEL 365-0259

映画を楽しむひとときを

映画 『父と僕の終わらない歌』

映画を見て楽しいひと時を過ごしましょう。どなたでもご覧いただけます。
65歳以下の方もお誘いあわせの上、ぜひお越しください。（参加費無料）

日 時：2月15日（日）13:30～15:30ごろ

場 所：あかつき台二・四丁目集会所ホール

主 催：あかつき台ボランティア協会

後 援：八郷西社会福祉協議会

事前予約
不要

- ◆インフルエンザ等関係でのマスク着用は自由とします。心配な方はご持参ください。
- ◆当日体調不良の方は参加を自粛してください。
- ◆あかつき台ボランティア協会の活動会員を募集しております。



八郷ふれあい
コミュニティの
ホームページ

料理教室 「骨粗しょう症」を防ぐために

～カルシウムアップをめざしましょう～



主催：八郷地区食生活改善推進協議会

「骨粗しょう症」と聞くと高齢者となる病気だと思っていませんか。
年齢に関係なく食事で必要なエネルギー量や栄養がとれていなかったり、日常生活で運動不足や睡眠不足だったりすると、骨密度を増やすことができず骨折しやすくなることもあります。骨を丈夫にする食生活や運動などの生活習慣で骨粗しょう症を予防しましょう。

日 時：3月5日（木）10:00～13:30

場 所：八郷地区市民センター 2階調理室

対 象：成年の方

定 員：20名 *先着順。定員になり次第、締め切ります。

参加費：600円（当日集金）

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、台ふき

締切り：2月20日（金）

問合せ・申込み：八郷地区市民センター TEL 365-0259

メニューは
お楽しみに！



働くことに悩みを抱えている当事者の「ご家族向けセミナー」
～困難な状況でも自分らしく生きる～

北勢地域若者サポートステーション（ほくサポ）は、若年無業者をサポートし自立・就労を促すための相談窓口です。当事者を支えるご家族の心のケアを考えるセミナーを開催しますので、ぜひご参加ください。

日 時：2月21日（土）13:30～16:00

場 所：総合会館 7階 第2研修室（諏訪町2番2号）

講 師：萩 典子さん（鈴鹿医療科学大学 教授）

対 象：49歳以下の当事者の就労を考えているご家族の方

定 員：20人（先着順）

<申し込み・問い合わせ>

北勢地域若者サポートステーション

TEL：359-7280

（火～金曜日、9:30～18:00）

E-mail:wakamono@hokusapo.com

ホームページ:https://hokusapo.com/

参加無料
事前申込要



△専用フォームからも申込できます

固定資産税・都市計画税

（第4期）

納期限は

3月2日（月）です



裏面もあります

◆◆あさけプラザからのおしらせ◆◆

第6回出会い系イベント Match event ~spring talk party~

結婚を希望する独身の人を対象とした出会い系イベントを行います。
出会い系・結婚応援！「出会い系イベント」に参加してみませんか。

■日 時：3月22日（日）10:00～17:45

	時間
第1部	10:00～12:00
第2部	13:00～15:00
第3部	15:45～17:45

■場 所：cafe neuf [カフェ ヌフ]（諏訪栄町）

■対 象：市内に在住、または通勤するイベント当日に26～39歳の独身男女

	対象年齢
第1部	26～30歳
第2部	30～34歳
第3部	34～39歳

■参加費：1,000円（ドリンク・スイーツ付き）

■定 員：各部男女各10人（応募多数の場合は抽選）

■内 容：グループトークを中心とした出会い系イベント

■その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり

■申込期間：3月16日（月）9:00まで

■申し込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから

四日市マリッジサポート事務局

[安島一丁目 トナリエ四日市4階 (株)デルタスタジオ内]

TEL 355-1320 FAX 355-1321

専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>



■担当課：こども未来課 TEL 354-8038

野焼き（野外焼却）は法律で禁止されています！

庭先や空き地などで、刈り草や落ち葉、紙くずなどのごみを焼却（野外焼却）すると、煙や悪臭、灰などによって近隣住民に迷惑をかけるだけでなく、人体に有害なダイオキシン類などの発生の原因になります。一部の例外を除いて「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。家庭や事業所から発生するごみは、

焼却せず、正しく分別し、決められた方法で適切に処分してください。

問合せ：生活環境課 廃棄物対策室 TEL 354-4415



問合せ：あさけプラザ 則竹・木村・陣田・伊藤

TEL 363-0123 〒510-8028 下之宮町 296番地 1

2月高齢者講座(健康体操)

日 時：2月18日（水）13:30～（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



ふれあい福祉作品展

日 時：2月28日（土）・3月1日（日）10:00～16:00

場 所：あさけプラザ 1階 ロビー

内 容：わかば共同作業所、くろがね作業所による自主製品の展示即売

その他：2月28日（土）同館ホールにて開催の

「こころの健康・福祉のフェスティバル」と
同時開催



3月キッズのはつらつエクササイズ

日 時：3月11日（水）10:30～11:15

場 所：あさけプラザ 体育館

内 容：ストレッチやかけっこ、バランス運動など

講 師：スポーツインストラクター・トレーナー 藤原ルミさんと補助員2名

対 象：四日市市または三重郡に在住する2～4歳の幼児とその保護者
(子どもと保護者で1組)

定 員：40組（先着順）

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、体育館用上靴、バスタオル1枚、

フェイスタオル2枚、水分補給用飲み物

申込み：3月9日（月）までに、申込フォームから



3月キッズの
はつらつ
エクササイズ
お申込みはこち
ら▼



オンライン フラワーアレンジメント

日 時：3月7日（土）14:00～15:30

場 所：あさけプラザ 3階 美術室

内 容：①普段使いからセレモニーまで使える10cm「染花と野花のコサージュ」
②うさぎと春色花のアレンジ、縦30cm×横23cm、底面縦9cm×横30cm
「夢見るイースターバニー」ワークショップ

講 師：日本ブライダル協会ブライダルコンサルタント 永田奈美さん

対 象：四日市市または三重郡に在住・通勤・通学する小学校4年生以上
(小学生は保護者同伴)

定 員：20人（応募多数の場合は抽選）

参加費：①600円 ②1,200円

申込み：2月21日（土）までに、申込フォームから



オンライン
フラワー
アレンジメント
お申込みはこち
ら▼

