



ひとみ

地区だより

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

令和8年5月20日
No.910.
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



熱中症を予防しましょう

熱中症とは

高温多湿の環境で体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋内で何もしていない時でも発症し、命に関わることもあります。

熱中症予防のためのチェックポイント

- 喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分補給をする
- エアコンや扇風機を使い、部屋の中を涼しくする
- 涼しい服装、外出時は日傘や帽子を使用する
- 暑さ指数(WBGT)、熱中症警戒アラートを確認する



熱中症予防の一時避難施設「クーリングシェルター」

熱中症を防ぐため、危険な暑さから避難するための施設として、**熱中症特別警戒情報発表時**に開放します。

クーリングシェルターについては
こちら→



熱中症予防の詳細情報は
こちら↓

環境省 熱中症 検索



健康づくり課 TEL: 354-8291

介護予防教室

軽度認知障害(MCI) コグニサイズ

軽度認知障害とは？/頭と体を同時に使おう!! コグニサイズ

軽度認知障害(MCI)とは、健常者と認知症の中間にあたる段階、もの忘れ等がありますが、日常生活は支障がない状態です。認知症へ移行する前段階とも言われています。軽度認知障害(MCI)の特徴・認知症へ移行させない予防法(コグニサイズ)等をお伝えします。一緒に楽しくコグニサイズを体験してみませんか？

日時:6月30日(火)10:00~11:00

場所:八郷地区市民センター

問合せ:ハピネスやさ在宅介護支援センター TEL366-3301

申込み不要
参加費無料



料理教室

～栄養バランスを意識した食事～

再掲載

主食・主菜・副菜をそろえましょう

主催:八郷地区食生活改善推進協議会

日時:6月18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:成人の方

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

申込期間:5月21日(木)~6月12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!



令和8年度 食生活改善推進員養成講座「栄養教室」 受講生募集

「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、栄養教室を開講します。

食生活改善推進員は、自分自身や家族、地域の健康づくりのため「日頃の食生活の大切さ」を伝える活動をしています。



対象者受講後に、四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動ができる、市内在住の18歳以上の人 (※過去に受講したことのない人)

日時①6月17日、②7月29日、
③8月26日、④9月16日、⑤10月14日、
⑥11月25日、⑦12月23日(全7回)
いずれも水曜日 9:30~12:30

場所総合会館(7階 第3研修室など)

内容講義(望ましい食生活、食中毒の予防など)、調理実習(3回)

料金2,000円

定員20人(4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。)

申込み6月1日(必着)までに、「栄養教室受講希望」と明記の上、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクス、右記二次元コードで、または健康づくり課窓口でお申し込み下さい。

参加の可否は全員へ通知します。

<申込み>

〒510-8601 諏訪町1-5 健康づくり課

電話:354-8291 FAX:353-6385



※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止とする場合があります。

- ごみは、必ずきめられた日の朝8時30分までに、きめられたものを、きめられた集積場へ出してください。
- まちがえて出されたごみは、収集できませんので、ご注意ください。お使いいただく集積場の場所や利用可能な時間については、お住まいの地域の自治会にお問い合わせください。(自治会の連絡先は地区市民センターにお尋ねください)

環境事業課

裏面もあります

結婚祝金給付制度のご案内

結婚を祝福し、夫婦の新しい人生を応援するため、結婚祝金を交付しています。
ぜひご利用ください。

■対象：次の条件をすべて満たす夫婦

- (1) 婚姻届を提出した
- (2) 婚姻届提出日時点で、ともに39歳以下で、いずれもこの結婚祝金の交付を受けていない
- (3) 結婚祝金の交付を申請する時点で、本市に居住し住民登録がある
- (4) 結婚祝金の交付決定日から2年以上、本市に定住する意思がある
- (5) 税金を完納している

■交付額：1夫婦あたり10万円

■申請：次の書類を直接、または郵送で、
〒510-8601 こども未来課（総合会館3階）へ。

- (1) 結婚祝金交付申請書
- (2) 夫婦の戸籍謄本（夫婦ともに外国籍の方は婚姻届の受理証明書）
- (3) 住民票（世帯全員、または夫婦）
- (4) 夫婦それぞれの完納証明書（四日市市が発行するもの）

※完納証明書は市役所2階市民税課で取得してください。各地区市民センター、市民窓口サービスセンターでは取得できませんので、ご注意ください。

■申請期間：婚姻届出日から6カ月以内

- その他：
- ・交付申請書は、こども未来課のほか、市民課、市民窓口サービスセンター、各地区市民センター（中部を除く）でお渡ししています。市ホームページからも入手できます。
 - ・こども未来課にマイナンバーカードや運転免許証をお持ちいただくと、住所・名前などの基本情報を交付申請書に印字します。

■問合せ：こども未来課 TEL354-8038

二次元コード
市ホームページ
「四日市市結婚祝金給付制度のご案内」



第2回 出会いイベント

Match event ~ブルーベリーで very match~

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

- 日時：6月27日（土）14：00～16：15
- 場所：さくらベリーズガーデン（桜町）
- 対象：市内に在住、または通勤するイベント当日に27～34歳の独身男女
- 参加費：1,000円
- 定員：男女各15人（応募多数の場合は抽選）
- 内容：ブルーベリー狩りを楽しみながら、自然な会話のきっかけをつくる出会いイベントです。
- その他：参加者への事前ガイダンスあり
- 申込期間：6月22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
TEL355-1320 FAX355-1321
専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>



■担当課：こども未来課 TEL354-8038

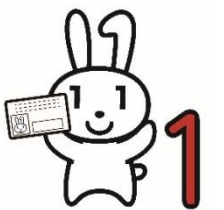
◆◆あなたのマイナンバーカードの申請をサポートします！◆◆

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



民生のつばやき



寒暖差があるので体調管理に気を付けてくださいね

民生委員制度は大正6年に岡山県で発足した「済世顧問制度」を源とし生活に困窮する人びとを救うことから始まった制度です。戦後、「民生委員」と改称され、今日に至るまで、さまざまな理由で生活上の課題を抱えている人びとの支えとなってきました。109年にわたる長い歴史と実績を有しています。「支えあう 住みよい社会 地域から」をスローガンに、地域の皆さんが住み慣れた場所で安心して生活できる地域づくりのために日々活動しています。



マイナンバーカード出張申請サポート実施予定表（6月分）

曜日	場所	受付時間
6月6日（土） 7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）	10:00～18:00
6月13日（土） 14日（日）	イオンタウン四日市泊 【1階中央イベント広場】	
6月27日（土） 28日（日）	イオンモール四日市北 【1階専門店通路】	

【問合せ】マイナンバーカードコールセンター TEL 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 TEL 340-8371

毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

みんなの人権110番（全国共通） 0570-003-110

※ おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります（平日 8:30~17:15）

インターネット人権相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>
（パソコン・スマートフォン共通）



※ 相談フォームに必要事項を記入して送信すると、法務局から後日、メール又は電話で回答があります。

※ 人権相談について詳しくは、法務省人権相談のページをご覧ください。
LINEでも相談できます。

https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

○特設人権相談の実施案内○

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

★日にち 6月1日（月）

★時間 10:00~12:00、13:00~15:00

★場所 イオンタウン四日市泊店（1階 鎌倉パスタさん南側）

【問合せ】 人権センター TEL354-8609・FAX354-8611

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、紙くすなどのごみを焼却（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もなります。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



小中学生対象
参加無料

「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～

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、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行っています。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。4月から中学生は19:00まで利用できます。（小学生は17:00、夏季は17:30まで利用できます）

※6月は小学生は17:30まで利用できます。ぜひ、遊びに来てください！

【開催日時・内容】

四日市地域総合会館 あさけプラザ（下之宮町296-1）2階

6月3日（水） 14:00~19:00 2階 第4、5展示会議室	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
6月20日（土） 14:00~19:00 2階 第4、5展示会議室 第1小ホール	あさラボ体験レッスン「レポーター体験」 レポーターになりきって食レポに挑戦し、伝える楽しさを体験してみましょ。常設コーナーもあります。 ★レポーター体験の時間は下記のとおり ① 14:00~ ②15:00~ ③ 16:00~ ④17:00~ ⑤ 18:00~（各回30~45分程度）	定員/各回10人 （先着順）

【問合せ】 企画内容に関すること：アクティオ株式会社 TEL 359-5560

事業内容に関すること：こども未来課 TEL 354-8038

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、またこ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 6月27日（土）13:30~16:30（講習会のみの方は15:00終了）

※講習会終了後、希望される方は依頼会員の登録手続きをいたします。

会 場 三浜文化会館（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。（先着順に受け付けます。）

申込方法 電話にてお申し込みください。

保 育 あり/無料（保育対象：満6か月～）※事前にお申し込みください。

【申込み・問合せ】 四日市市ファミリー・サポート・センター TEL323-0023

（NPO 法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内）

裏面もあります



八郷の歴史紹介 Vol.153 八郷の歴史探検隊



八郷の神社(その6:坂ノ上稲荷)

坂ノ上稲荷は県道 64 号線のすぐ脇、四日市東インターの近くにあります。県道 64 号と暁学園方面へ行く道路が交わる交差点の近くに、赤い鳥居が見えるのをご存じの方は多いと思います。この鳥居をくぐって参道(山の小道)を数十m行くと嘘のような静けさに包まれ、下の道路の喧騒がはるかかなたに感じられます。まるで桃源郷のような雰囲気を感じています。

小山を百数十 m ほど登ると、でこぼこした畑地になっており、鋤を手に畑を耕す姿が見られます。緩やかな斜面の開けた場所からの眺めは素晴らしく、中村町の家々がすぐ下に密集しており、はるか遠くに四日市ジャンクションの橋桁などが見渡せます。この場所の左手に赤鳥居が 28 基並びんでいます。

稲荷は“稲生”から転じたものと考えられ、五穀をつかさどる“宇迦之御魂神または倉稲魂神(うかのみたまのかみ)”を祀っています。中村町には「坂ノ上稲荷」と「能原稲荷」があります。

中村町の故佐藤長生さんが“八郷の歴史スポット 50 景”で紹介されているエピソードを紹介します。

『この稲荷神社にまつわる出来事の一つに、大正六年(1917)に発生した、大字中村坂ノ上組の大火があげられます。この大火により2~3軒を残して数十件が被害に遭いました。当時は、ほとんどの家が茅葺き屋根であったため大火になったと思われます。不思議なのは、焼け残った家々が一か所にかたまっていたわけではなく、飛び飛びに免れて残っていたと言われることです。』

坂ノ上組に遺された文献によると、大正15年(1926)5月には稲荷神社の社殿建築とあります。昭和20年代には、稲荷神社の境内で子供相撲を開催し、そこには屋台も出ている記憶があります。坂ノ上稲荷神社は、見晴らしのよい中村町の一番高いところに鎮座しています。(一部抜粋)』

上の文章を書かれたときは、確かにこの山一番高いところにあつたのですが、令和元年(2019年)9月の台風で社殿後方の崖が崩れたため翌年8月、旧社殿より10mほど下に移築されました。しかし、赤鳥居、社殿など全体の雰囲気は昔と変わらないたたずまいです。また、社殿の右の外部に「山神」と彫られた石碑があります。

この石碑は高さ約70cm、幅45cm(地上部)、推定重量2.4tの御影石です。同じような石碑が「能原神社」にもありますが、これにつきましては「能原神社」で述べたいと思います。

(文責 竹内 勇)

<p>ハンドベル【おいせん】 6月3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、懐かしい歌をハンドベルで奏でます。どなたでも参加していただけます。 参加費：100円(茶菓子代) 連絡先：伊藤 TEL 365-2357</p>	<p>のびのび体操【ひまわり】 6月9日(火)10:00~11:30 伊坂ダム内「やさとふれあいハウス」 ※転倒予防のためのストレッチや筋トレを椅子に座ったまま行います。 参加費：100円(茶菓子代) 連絡先：小田 TEL 364-3166</p>
<p>ダムの歌の会【つばき】 6月15日(月)10:00~11:30 伊坂ダム内「やさとふれあいハウス」 ※懐かしい歌を大正琴の伴奏で歌います。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：疋田 TEL 365-8214</p>	<p>100まで歩こう【さくら】 6月4日・11日・18日・25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。声をだして出来ることから始めませんか。 参加費：無料 連絡先：稲垣 TEL 364-3771</p>
<p>四日市市ヘルスリーダーの会 イキイキ教室 6月19日(金)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 内容：介護予防の運動・レクリエーション 参加費：無料 持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装 問合せ：高齢福祉課 TEL 354-8170</p> 	<p>八郷西ヘルスリーダーによる 「あかつき杉の子会」 6月11日・25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、軽いストレッチや筋トレ、コグニサイズ、ミュージックベル、手遊び、歌や童謡、脳トレなど。 参加費：無料 申込み：不要 持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装 その他：悪天候時は中止 連絡先：赤尾 TEL 338-4539</p>
<p>◆八郷こども園 (旧 八郷西保育園) なかよし広場 6月8日・15日・22日 いずれも月曜日 3日・10日・17日・24日 いずれも水曜日 上記日程いずれも 9:30~11:30</p>	<p>◆ちびっこ広場 6月2日(火)10:00~11:30 八郷地区市民センター 1階 和室 対象：未就園児と保護者 ※今回は移動児童館がやってきました！ おたのしみに！</p>
<p>自動車文庫巡回予定</p> 	<p>あかつき台二丁目 6月 5日(金) 13:30~14:10 北 永 台 6月11日(木) 13:30~14:00 平津新町公民館 6月11日(木) 14:50~15:20 ※伊坂台二丁目は、3月末をもちまして廃止となりました。</p>