



ご存知ですか？街角カフェを



楠地区民生委員児童委員協議会が中心になって2か月に1回、シニア世代を対象とした街角カフェを開催しています。美味しいモーニングセットを楽しみながら、交流の輪を広げてみませんか。

また同じように、街角くらぶ、ふれあいカフェ、昼食会、お茶会などを開催している自治会もあります。寒い日が続きますが、街角カフェなどにお出かけいただき、いつまでも明るく健やかに過ごしてください。

毎日寒いなー

元気にし
とった？

ガヤガヤ♪



街角カフェ



街角くらぶ

街角カフェ開催日：2月24日(土)9時30分～(9時10分から受付) 場所：楠福祉会館1階 参加費：100円

【問い合わせ】楠地区団体事務局 398-3121

防火の誓い 四日市市消防出初式

どーも！地域マネージャーの加藤です



市民の安心安全を願う新春恒例の「平成30年四日市市消防出初式」が1月7日(日)晴天のもと四日市ドーム及び周辺で開催され見学に行きました。

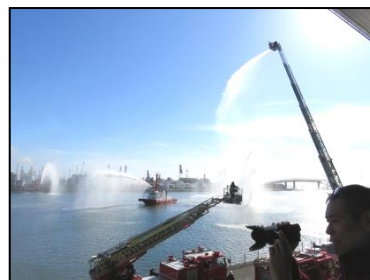
式は、ドーム屋外での防災ヘリ、消防艇、消防車両による空・海・陸による大隊分列行進から始まり、ドーム内で行われた式典では楠地区から7名の消防団員の方が表彰され…“おめでとうと感謝！”

アトラクションでは、救助隊・救急隊による救出救護訓練で素早く効率よく実戦しながらにドーム天井の高所からロープでスルスルと降りて救助する技量にビックリ…“さすが！”

消防団の華麗で勇壮な「はしご登り」は、6mのはしごの上でこなす度胸とバランス感覚は圧巻で凄かった。本業の傍ら練習に励んで「町火消」みたいな心意気と気迫の凄さが伝わって技の素晴らしさに圧倒…“拍手喝采！”

最後は、ドーム東の対岸道路・周辺海域で陸・海・空からスッキリとした青空に一斉放水が行われ、放水の迫力に湧き上がる歓声で包まれながら出初式のフィナーレを終えた。

楽しい体験と消防の皆さんの勇姿に「かっこいい」と思うと同時に、地域・行政の力で安心安全を支えていることを認識し、防災意識を持って日々を過ごさなければと……。



楠浪漫 ～ずっとこのまちで～

みなさんの住んでいる楠町にある様々な魅力。それを「楠浪漫」として紹介していきます。今年は、とっておきの場所を紹介していきます。

「酒蔵付近の黒壁のある路地」

南五味塚にあるこの路地は、宮崎本店の酒蔵をはじめとした歴史的な建物が建ち並び、レトロな雰囲気を出しています。明治から大正にかけて建てられたこれらの建物は、重厚な黒壁とほのかに甘い香りに包まれて、お酒造りの歴史を物語っています。

冬のこの時期宮崎本店では、清酒造りの最盛期です。酒蔵の中に入ると日本酒の良い香りがただよってきます。併設される資料館には、昔の酒造りの道具類も展示されています。一度ふらりと歩いてみませんか？



※酒蔵見学等については、宮崎本店（電話 397-3111）にお問い合わせください。

3月1日～7日に春の火災予防運動が実施されます！

冬は空気が乾燥しており、暖房器具など火を使う機会も増えるため、火災の件数も他の季節に比べて多くなっています。

今一度、身の回りや自身の行動の火災危険を確認してみましょう。



【お問い合わせ】四日市市南消防署 電話：345-0530

南部分署 電話：349-5119



こにゅうどうくんの☆ちょっと健康情報 ～食事編～

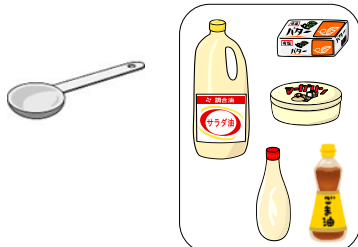


めざすは元気で長生き！ 油の適量はどれくらい？

油の摂り過ぎは肥満につながりやすく、様々な生活習慣病を招く要因ともなります。

1日の油のめやす量は？

大さじ一杯程度



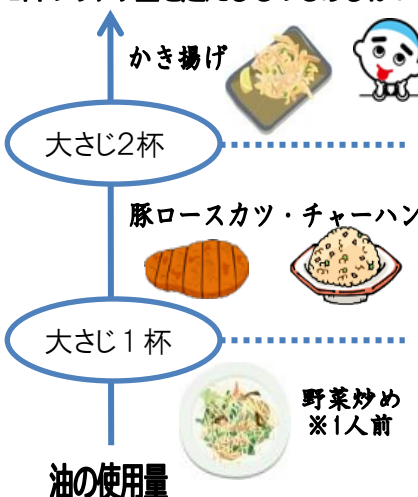
他にも脂質多い食品



ピーナッツ アーモンド 豚バラ肉など

料理別 油の使用量

1日のめやす量を超えるものもあるね！



油の摂り過ぎを防ぐポイント

- 1食の油の量はひとりあたり小さじ1杯をめやすに！
- ドレッシングやマヨネーズの油を控える！
- 油を使う料理は1食1品まで！
- 揚げ物・炒め物など油を多く使う料理は1日2回まで！
- だしのうま味を活かした和食も取り入れる！だしのうま味を活かした食事に！

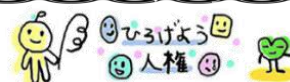
油の摂り過ぎを防ぐには、メニュー選びや調理の際に意識してみることが大切だね。

詳しくは四日市市公式サイトにて
【お問い合わせ】

四日市市 健康づくり課
電話 354-8291



人権標語（人権標語入選作品）を紹介します！



♡「ありがとう」 相手を想う 温かさ （楠中3年生作品）

♡やさしい住民きれいな海あいさつの出来る町（楠中3年生作品）

※学年は応募時のものです。

2017年度 四日市・楠楽友協会 第8回演奏会「時を生きた女性作曲家たち」

今年度は、ヨーロッパにおいて女性の社会的地位が低かったバロック時代の女性作曲家の作品をお届けします。

日 時：3月4日（日） 14時開演（開場は30分前）

場 所：楠福祉会館 大ホール

チケット：1,500円（当日1,700円） 高校生以下500円（当日600円）

チケット取扱い：楠町商工会、楠スポーツクラブ事務局

主 催：四日市・楠楽友会

後 援：四日市市 楠町商工会 楠地区社会づくり推進協議会 （公財）四日市市文化まちづくり財団

【お問い合わせ】四日市・楠楽友協会（野崎） 電話：090-7860-4254



税務・記帳相談会を開催します

日 時：2月23日（金）、3月7日（水）、13日（火） いずれも10時～16時

場 所：楠町商工会 研修室

講 師：本会委嘱税理士

内 容：決算、所得税、消費税申告の相談会 ※帳簿、領収書、資料等をご持参ください。

対 象：小規模事業者 相談料：無料

その他：予約制

【お問い合わせ】楠町商工会 電話：397-2046



みんなで予防！ インフルエンザ



今年もインフルエンザが流行しています。みんなで「かからない」「うつさない」ようにこころがけましょう！

予防のために①手洗いをしましょう・・・指先や爪の間、手首もしっかりあらいましょう。



②抵抗力をつけましょう・・・十分な栄養と睡眠をとりましょう。

③人混みを避けましょう・・・やむをえない場合はマスクを着けましょう。

④室内の乾燥を防ぎましょう・・・適度な加湿（50～60%）を保ちましょう。



また、重症化を防ぐためには12月頃までに予防接種を済ませるとよいでしょう。

【お問い合わせ】四日市市 健康づくり課 電話 354-8291

楠まちづくりコミュニティのホームページが新しくなりました！

地域の行事、各自治会や各サークルの活動、市民センターの紹介や教室案内、楠交流会館図書室の新刊案内など紹介しています。楠のまちのホットな話題が満載です！ぜひご覧ください。

『楠まちづくりコミュニティ』 <https://kusumachi.net>

【お問い合わせ】楠地区団体事務局 398-3121

『陸王』
『にゃーご』
『理科室の日曜日』
『音楽室の日曜日』



『つるばら村のパン屋さん』
『つるばら村のはちみつ屋さん』
『つるばら村のくるみさん』
『はりねずみのルーチカ』
『はりねずみのルーチカ
一星のうまれた夜ー』



日 時：3月4日（日）10時～13時
場 所：楠交流会館調理室
定 員：20名【男性の方のみ】
材料費：1,200円
持ち物：エプロン、三角巾、手ふきタオル

動物たちは、なにをしているのかな？ わたしたちが気づかないうちに、「どうぶつランド」に出かけていくよ。

わくわく広場		幼稚園園庭開放	
★くす北保育園★ 毎週木曜日 9時30分～11時30分 電話 398-3135	★くす南保育園★ 毎週火曜日 9時30分～11時30分 電話 397-2152	☆楠北幼稚園☆ 毎週水曜日 9時30分～11時30分 電話 398-3133 7日休み 9日23日3歳のみ	☆楠南幼稚園☆ 毎週木曜日 9時30分～11時30分 電話 397-3653



(館長)